



Metodologia de lucru cu grupurile de tineri



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



Proiectul „Metodologie consolidată și actualizată de lucru cu tineri, pentru construirea de relații sănătoase” (Nr. 2020-2-LV02-KA205-0032012) a fost finanțat cu sprijinul Comisiei Europene „Erasmus+: Tineret în acțiune” administrat în Letonia de Agenția pentru Programe Internaționale de Tineret. Această publicație reflectă strict opiniile autorilor, Comisia nefiind responsabilă pentru nicio modalitate de folosire a informațiilor conținute.

1# CINE ȘI CUM SUNTEM NOI?.....	3
2# CINE ȘI CUM SUNT EU?.....	15
3# SEX ȘI GEN. DE CE CONTEAZĂ ASTA PENTRU MINE?.....	21
4# EMOȚIILE MELE ȘI COMPORTAMENTELE ASOCIATE LOR.....	28
5# PRIETENIE ȘI COMUNICARE RESPECTUOASĂ.....	36
6# CONFLICTE ȘI MODURI DE A LE REZOLVA.....	42
7# PUBERTATE.....	51
8# SEXUALITATE ȘI RELAȚII INTIME.....	76
9# DECIZII.....	80
10# CONTRACEPȚIE ȘI EVITAREA RISCURILOR (BtS/HIV)....	88
11# DEPENDENȚE ȘI IMPACTUL LOR.....	99
12# CUM SĂ SPUI „NU” FĂRĂ SĂ PARI „UNCOOL”?.....	111
13# PUTERE ȘI RELAȚII.....	118
14# RECUNOAȘTEREA VIOLENȚEI.....	124
15# VIOLENȚA. CINE A GREȘIT?.....	136
16# NU FI INDIFERENT!.....	145
17# CONCLUZIE.....	150

1# CINE ȘI CUM SUNTEM NOI?

Scopul: Să ajutăm participanții să ajungă să se cunoască unul pe celălalt și interesele fiecăruia, hobby-urile, motivația din spatele participării în sesiuni de grup etc. mult mai îndeaproape prin activități variate individuale, în perechi și de grup.

- ✓ Introducerea în structura, procesul și scopurile sesiunilor. Dezvoltarea unui acord comun (“reguli”).
- ✓ Liderul grupului se prezintă și descrie cum parcursul propriu l-a adus în poziția de a conduce.

Metodologia grupului de tineri

Istoria originilor grupurilor de tineri

La începutul anilor 1990, liderii de informare a tinerilor din Suedia au observat că activitățile din oferta centrelor pentru tineri eșuau în a atrage fete la fel de mult pe cât atrăgeau băieți. Unul dintre motivele posibile era faptul că majoritatea activităților finanțate erau în mod tradițional dominate de băieți. Lucrul acesta a condus la introducerea unor activități separate doar pentru fete, metodele corespunzătoare fiind dezvoltate pe parcursul următorilor ani. Pentru a promova încrederea de sine și independența în rândul fetelor, majoritatea metodelor includeau o abordare bazată pe egalitatea de gen, ca urmare a părerii că fetele revendică mai puțin spațiu decât băieții în sălile de clasă, în centrele pentru tineri și, în general, în viață. Din cauza normelor de gen și a așteptărilor societății, fetele au un spațiu mai îngust pentru acțiune decât băieții, de aceea se implică mai puțin în viața socială decât cei din urmă. Părerea dominantă era că un mediu sigur putea fi creat în activități separate de gen, de exemplu, un grup de fete unde puteau discuta despre lucruri care contau pentru ele și unde puteau desfășura diverse activități, fără să fie dominate de așteptări și comportamente bazate pe gen. În cele din urmă, experții și-au dat seama că eforturile pentru a reduce normele de gen și a promova egalitatea, influențează, de asemenea, și băieții. Pentru a promova egalitatea de gen în diferite aspecte ale societății, acest efort trebuie să implice și bărbați. Mai mult de atât, bărbații sunt, la rândul lor, supuși normelor de gen și anumitor așteptări impuse de societate, care, uneori, pot fi extrem de restrictive, având un impact negativ egal cu cel generat de normele impuse fetelor.

Centrul MARTA a decis să introducă această metodă prima oară în Letonia la sfârșitul lui 2007, ca urmare a participării la un seminar din Suedia și a familiarizării cu succesul avut de metoda grupului de fete în Lituania. La începutul lui 2009, un proiect a fost schițat în cooperare cu Institutul pentru Pace al Insulelor Aland. Proiectul a fost derulat până în 2012. În 2013, am inițiat un parteneriat cu CARE Balkan, adoptând metoda grupului de băieți “Young Men Initiative”(Inițiativa băieților). Prin implementarea și evaluarea ambelor metode, am decis că era nevoie de o metodologie mai potrivită condițiilor culturale specifice ale Lituaniei. Prin urmare, 2015 a fost anul creării proiectului “Youth – Dare to care. Violence prevention among and towards youth” (Tineri- îndrăznește să-ți pese. Prevenirea violenței în rândul și față de tineri), care este programat să continue până în 2020 cu sprijinul Fundației OAK.

Valori fundamentale, ”legi” și alte aspecte ale sesiunilor de grup

Ce este un grup de fete/băieți? Munca într-un grup de fete sau de băieți este un mod special de a lucra cu tineri, implementând scopuri și metode specifice. Grupul de fete sau băieți este format, în mod normal, din 6-10 participanți cu vârste între 12-18 ani și unul sau doi lideri

formați pentru a conduce grupul. Grupurile pot fi împărțite după gen sau pot fi amestecate în funcție de context sau de nevoile participanților, de liderul grupului sau comunitatea locală. Dacă grupurile vor fi separate sau mixte poate fi decis prin discuții cu participanții.

→ Genul celor din grup determină, de asemenea, o abordare ușor diferită pentru promovarea încrederii în sine și a independenței în cadrul structural al metodei. Pentru fete, lucrul acesta implică încurajarea exprimării și formulării propriilor opinii, laolaltă cu extinderea spațiului de acțiune. Promovarea independenței în cazul băieților, totuși, cere ca elemente diferite să fie luate în considerare. Băieților trebuie să li se ofere oportunitatea de a-i asculta pe alții, de a vorbi despre propriile sentimente și trăiri, pe lângă deprinderea unor metode non-violente de a rezolva situații conflictuale. De vreme ce diferitele norme de gen restricționează spațiul de acțiune al bărbaților și al femeilor în diferite moduri, auto-consolidarea și promovarea încrederii în sine în cazul băieților și al fetelor trebuie realizate și ele în moduri diferite. Aspecte importante:

- Principiul prezenței
- Principiul confidențialității
- Respectul reciproc

Structura sesiunilor

Întâlnirile membrilor grupurilor sunt bazate pe o discuție la o cană de ceai, mai precis, în cadrul unei întâlniri, savurând o băutură caldă, discutând aspecte importante pentru membrii grupului și implicându-ne în activități. Grupul poate, de asemenea, oferi spațiu pentru multe alte lucruri, de exemplu, încercarea unor moduri diferite de petrecere a timpului liber, artizanat, acceptarea unor provocări, practicarea anumitor sporturi, excursii de studiu sau organizarea altor activități. Este important să se mențină continuitatea- sesiunile trebuie ținute într-un loc și la o oră prestabilite. Se poate începe o sesiune printr-o trecere în revistă a săptămânii trecute, fiecare dintre participanți împărtășind o experiență plăcută sau neplăcută prin care au trecut de la întâlnirea precedentă.

Sesiunile ar trebui ținute o dată pe săptămână, fapt ce permite continuitatea, dar participanții pot decide pentru un program diferit. Durata fiecărei sesiuni depinde de grup și de tema dezbătută. Durata medie a unei sesiuni poate varia între 1h30min și 3 ore.

Membrii grupului lucrează împreună cu liderul acestuia în baza metodologiei. Pe lângă asta, grupul poate decide și poate cădea de acord asupra unor activități specifice, adiționale sau extinzând anumite subiecte, luând în considerare nevoile membrilor grupului, laolaltă cu opiniile liderului asupra a ceea ce membrii ar trebui să discute. Este importantă facilitarea implicării membrilor și încurajarea lor în ceea ce privește asumarea crescândă a responsabilității pentru organizarea sesiunilor.

Liderul grupului trebuie să se gândească la amenajarea locului de întâlnire și să se asigure că sesiunile decurg fără vreun impediment. Conversația va curge mai liber dacă există o zonă de relaxare plăcută sau, de exemplu, o bucătărie cu o masă îndeajuns de încăpătoare pentru toți cei prezenți.

Ce este educația non-formală?

Educația non-formală (ENF) se referă la învățarea care are loc în afara programelor educaționale formale.

Trăsături ale educației non-formale:

- un proces de învățare planificat, structurat și conștient, și o procedură cu obiective stabilite, sarcini și un grup țintă
- participare voluntară

- nicio evaluare formală
- nu există doar un răspuns corect
- implicare activă
- învățare prin experimentare
- procese de învățare bazate pe nevoile, așteptările și interesele participanților
- un proces de învățare flexibil acolo unde metodele, conținutul și sarcinile pot fi schimbate și adaptate
- fără o ierarhie strictă/ demagogie în rândul participanților și a liderilor/ formatorilor
- echilibru între învățarea individuală și cea de grup
- e important nu doar ceea ce se face, ci cum se face- procesul în sine este adesea mult mai important decât rezultatul.

Oamenii se implică voluntar în activități educaționale non-formale; aceste activități sunt planificate cu grijă, fiind proiectate în jurul nevoilor imediate ale anumitor grupuri țintă, promovând dezvoltarea abilităților și atitudinilor participanților. Procesul ENF este de obicei structurat, cu propriile obiective de învățare, metodologie, interval de timp și sistem de sprijin. Procesul de învățare poate fi organizat de specialiști instruiți, formatori sau oricine își asumă inițiativa de a face acest lucru. De obicei, nu există o ierarhie strictă între formatori și cursanți, iar mediul de învățare este de mare importanță. Procesul de învățare este bazat pe nevoi individuale, iar interacțiunea cu alți membri ai grupului are un rol semnificativ. Procesul ENF și rezultatele lui sunt evaluate chiar de către participanți, pe baza nevoilor lor de învățare.

Principiile de bază ale educației non-formale:

- **a învăța să fii:** a învăța să devii conștient de sine și de locul tău în lume; înțelegerea lumii interioare și dezvoltarea capacității de auto-afirmare și de a construi o viață în conformitate cu sine și propriile credințe;
- **a învăța făcând:** dobândirea diferitelor competențe și abilități prin activitate practică și implicare emoțională în proces; văzând cum rezultatele finale prind viață;
- **a învăța să fii împreună cu alții:** dobândirea și dezvoltarea unei înțelegeri a diferențelor; lucrul în echipă și învățarea acceptării altora și cooperarea cu ei;
- **a învăța să înveți:** dobândirea abilităților de a analiza propria experiență, dobândirea de noi cunoștințe, găsirea de informații și posibilitatea de a utiliza toate cele de mai sus atunci când te confrunți cu situații de viață noi.

Formarea grupului

Atmosfera de grup

Un anumit tip de competență este necesară pentru a coopera cu alți participanți din grup. Acest lucru nu poate fi învățat, dar poate fi antrenat. Pentru ca un grup de oameni să coopereze și să se dezvolte într-un mod pozitiv, toată lumea trebuie să se simtă în siguranță, observată și apreciată, să simtă încredere și să primească încurajare, și toată lumea trebuie să aibă un nivel suficient de responsabilitate și influență asupra progresului grupului. Grupuri diferite (și membri diferiți ai aceluiași grup) au niveluri diferite de competență de grup. Un grup ar putea fi format din membri cu multă experiență în contribuția la cooperarea în grup, iar altul ar putea fi format din membri cu foarte puțină experiență. Aceasta este o provocare pentru liderii de grup. Cu cât sunt mai mulți indivizi neinstruiți într-un grup și cu cât au petrecut mai puțin timp împreună, cu atât acțiunile liderului trebuie să fie mai clar definite. Este responsabilitatea liderului de grup să găsească echilibrul între divertisment și tipuri de discurs mai serioase, între

nivelul de dificultate al sarcinilor și încredințarea responsabilității. Liderul grupului trebuie să fie capabil să creeze o atmosferă plăcută în grup și să laude indivizii și grupul atunci când a avut loc o cooperare de un anumit tip. Acest lucru, cu toate acestea, nu înseamnă că problemele și conflictele pot fi ignorate. Liderii de grup se pot dezvolta observând și reflectând asupra a ceea ce se întâmplă în grupurile la care participă și asupra grupurilor pe care le conduc. Își pot pune întrebări și, ocazional, pot întreba membrii grupului. Onestitatea este importantă într-un grup, dar deschiderea nu apare de la sine. Dacă membrii grupului se simt nesiguri, atunci exprimarea sentimentelor lor adevărate va crea doar ostilitate. Deși liderul grupului își asumă responsabilitatea pentru grup, toți participanții sunt responsabili în mod colectiv pentru modul în care se desfășoară sesiunile grupului.

Întrebări la care să reflectezi:

- Este toată lumea mulțumită de participarea lor în grup?
- Toată lumea e mulțumită de locul lor în grup?
- E cineva care vorbește și domină mai mult decât alții? Ce cauzează asta?
- Care dintre participanți sprijină participantul dominant? De ce depinde asta?
- Există cineva care aproape niciodată nu se angajează în discuții sau activități? Ce cauzează asta?
- E cineva care se simte stânjenit?
- Se teme cineva că nu va putea participa la o conversație?

Implicarea este importantă. Aceasta înseamnă că participanților trebuie să li se încredințeze cât mai multă responsabilitate posibil. Fiecare participant este special, și fiecare grup este unic. Nivelul de responsabilitate pe care participanții din grup și-l pot asuma depinde de experiența lor anterioară și de cunoștințele dobândite. Atmosfera de grup beneficiază, de asemenea, dacă liderul grupului participă la diferite activități urmând aceleași reguli ca și ceilalți participanți, cu excepția cazului în care liderul conduce o sarcină. Liderul grupului trebuie să fie atent să nu devină cineva care se crede mai bun decât ceilalți participanți, riscând astfel să fie exclus din grup.

Procesul de dezvoltare a grupului poate fi împărțit în 6 etape:

1. **Explorare:** participanții la grup sunt ușor nesiguri și pasivi la început. Tuturor le este frică să fie diferiți. Este vizibil dacă anumiți participanți se cunosc dinainte de înființarea grupului.
 2. **Implicarea și posibilă redistribuire a sarcinilor:** participanții încearcă să se apropie unul de celălalt; unii sunt mai dominanți, alții sunt mai rezervați. Diferențele de opinie devin evidente și ușor observabile. Participanții din grup devin mai încrezători, unii îndrăznesc să-și exprime opiniile și nu mai sunt atât de concentrați pentru a se asigura că opiniile lor sunt considerate corecte.
 3. **Armonie:** grupul devine un întreg; participanții dominanți oferă spațiu pentru cei mai rezervați. Participanții rezervați le iau locul.
 4. **Conflict:** participanții din grup se cunosc bine și încep să se tachineze. Conversațiile nu mai curg la fel de liber, multe subiecte par epuizate, pot apărea conflicte. Grupul se află într-o fază de tranziție, ceea ce provoacă neliniște, dar oferă oportunități de dezvoltare. Unele grupuri se destramă în această etapă.
 5. **Maturizare:** grupul se restructurează. Unele grupuri sunt transformate, altele suferă o redistribuire a îndatoririlor și domeniilor de responsabilitate. Cu toate acestea, maturitatea nu poate fi atinsă decât dacă sunt rezolvate conflictele și cooperarea de grup este promovată, de exemplu, printr-o descriere mai clară a obiectivelor sau printr-o repartizare mai detaliată a îndatoririlor.
 6. **Concluzie:** participanții din grup decid să oprească întâlnirea.
- Multe grupuri nu trec prin toate etapele de dezvoltare și sunt dizolvate, de exemplu, în stadiul de armonie. Toate grupurile care stau împreună pentru o perioadă mai lungă de timp sunt

obligate să se confrunte cu un fel de conflict, deoarece aceasta este o parte a dezvoltării. Acest lucru nu indică un eșec din partea liderului de grup. Succesul sau lipsa lui în cazul liderului se caracterizează prin modul în care acesta rezolvă conflictele din cadrul grupului. Un lider de grup de succes ia în considerare conflictul și ar căuta soluții propuse, în timp ce unul slab ar putea încerca să pretindă că nu există niciun conflict.

Apartenență/identitate

Un sentiment de apartenență este cel mai puternic și clar caracterizat prin:

- un scop comun pentru care să muncești și pe care să-l înfăptuiești
- valori interne, ritualuri, tradiții – "cultură" (de exemplu, băutul ceaiului)
- semne de identificare sau simboluri (tricouri cu simboluri, un slogan de echipă, un nume)
- să te mândrești public cu apartenența la grup
- coduri interne de conduită care sunt dificil de identificat din exterior (de exemplu, să nu-i judeci niciodată pe alții pentru eșecurile lor)

→ Apartenența nu este un rezultat sau un eveniment vizibil. Este un sentiment pe care oamenii îl observă la un moment dat, sau care este cel mai clar recunoscut atunci când lipsește. Un sentiment de apartenență la un grup este cel mai bine menținut prin aventuri comune, depășirea dificultății, experiențe active de învățare și momente de unitate bogate în trăiri și sentimente.

→ Formarea unei identități de grup este o parte esențială a funcționării cu succes a unui grup de fete/băieți. Acest lucru poate fi ajutat prin acordarea unui nume sau a unui simbol grupului, sau prin crearea de ritualuri interne. Sesiunile pot necesita mementouri repetate că toți participanții contează; toată lumea trebuie să aibă șansa de a-și spune părerea.

Adolescența și caracteristicile sale

Sarah-Jayne Blakemore, în cartea ei "Inventându-ne pe noi înșine. Viața secretă a creierului adolescent" (New York, 2018), descrie adolescența ca fiind o perioadă unică în viața noastră. *"Există trei motive principale pentru care putem spune cu încredere că adolescența este o perioadă biologică importantă, distinctă de dezvoltare, în toate culturile",* susține ea. *"În primul rând, puteți vedea comportamente pe care le asociem de obicei cu adolescența, cum ar fi asumarea de riscuri, conștiința de sine și influența colegilor, în multe culturi umane diferite, nu doar cele din Occident. Al doilea motiv pentru care putem considera adolescența o perioadă unică de dezvoltare biologică este că există, de asemenea, dovezi ale comportamentului tipic adolescenței la animalele non-umane. Și, în al treilea rând, un astfel de comportament este, de asemenea, tipic de-a lungul istoriei."*

Pe baza cărții menționate mai sus, iată câteva aspecte importante pe care liderii grupurilor de tineri trebuie să și le amintească despre adolescență:

- **INFLUENȚA COLEGILOR.** Adesea, deciziile adolescenților sunt influențate de prietenii lor, mai degrabă decât de o evaluare rațională a consecințelor. De exemplu, sub impulsul momentului în care li se oferă o țigară sau o tabletă ecstasy, multor adolescenți le pasă mult mai mult de ceea ce crede grupul lor de colegi despre ei decât de riscurile potențiale declanșate de alegerea lor.

- **SIMȚUL SINELUI.** Adolescența este o perioadă formativă a vieții, când căile neuronale sunt maleabile, iar pasiunea și creativitatea sunt ridicate. Începem să dezvoltăm un sentiment mai complex de moralitate și să devenim conștienți de realitățile politice ale societății din jurul nostru. Se întâmplă, adesea, să fie prima oară când ne gândim considerabil la modul în care identitatea noastră ne afectează viața și modul în care alte persoane ne percep.

- **COMPARAȚIA.** Adolescenții sunt mai înclinați decât copiii mai mici să se compare cu alții și să înțeleagă că alții fac comparații și judecăți despre ei; de asemenea, încep să dea o valoare mai mare acestor judecăți.

- **CONSTIINȚA DE SINE.** Apariția întrebărilor de tipul – "cine sunt eu?" și "cum mă integrez în rândul altor persoane?". Dezvoltarea "creierului social" – rețeaua de regiuni ale creierului implicate în înțelegerea intențiilor și emoțiilor altor oameni.

- **„AUDITORIUL IMAGINAR”.** Fenomene descrise de psihologul David Elkind în 1960: adolescenții își imaginează că alte persoane le observă și le evaluează în mod constant, chiar dacă nu este cazul (de exemplu, chiar dacă niciunul dintre prietenii lor nu e martor sau nu ar putea afla, un adolescent de 14 ani încetează să mai joace cu familia sa, deoarece prietenii lui cred că nu este cool).

- **ACCEPTAREA COLEGIILOR.** Adolescenții devin din ce în ce mai independenți de părinții lor și mult mai doritori să fie integrați în grupul lor de colegi. Hipersensibilitatea la excluderea socială: luarea deciziilor este influențată mai mult de nevoia de acceptare reciprocă și de dorința de a evita excluderea socială.

- **ASUMAREA RISCURILOR** depinde de prezența și influența colegilor. Studiile arată că în prezența prietenilor lor, adolescenții își asumă aproape de 3 ori mai multe riscuri decât atunci când sunt singuri.

Mediul adolescent – cultură, educație, casă și viață socială, hobby-uri, nutriție și exerciții fizice – toate contribuie nu numai la bunăstarea emoțională și fizică, ci și la modelarea creierelor lor, lăsând un impact de lungă durată asupra dezvoltării lor neurobiologice și fiziologice.

În timpul adolescenței, copiii dezvoltă capacitatea de a:

- Înțelege idei abstracte. Acestea includ înțelegerea conceptelor matematice superioare și dezvoltarea filozofiilor morale, incluzând drepturi și privilegii.
- Stabili și menține relații satisfăcătoare. Adolescenții vor învăța să-și împartă intimitatea fără să se simtă îngrijorați sau inhibați.
- Îndrepta către spre o înțelegere mai matură a lor înșile și a scopului lor.
- Pune la îndoială valori vechi fără a-și pierde identitatea.

→ Adolescența nu este doar momentul pubertății, ci și o perioadă de tranziție între copilărie și îmbrățișarea rolului de adult.

Acesta este un moment de apropiere a maturității sexuale, determinat de schimbările endocrine din organism. Aspectul adolescenților nu are proporții armonioase și, uneori, pot deveni neîndemânatici, ajungându-se la timiditate și jenă în comunicare. Modificările se caracterizează prin doi parametri principali: intensitatea și dezvoltarea inegală. Adolescenții se luptă cu schimbările din aspectul lor fizic; evaluarea aspectului lor devine relevantă. Această vârstă se caracterizează prin convingerea că proporțiile corpului ar trebui să se potrivească cu anumite standarde stabilite de grupul lor.

Deși intervalele de vârstă 11-12 se caracterizează printr-o activitate sportivă, ele sunt însoțite de o scădere a capacității de muncă, în timp ce intervalele 13-14 se caracterizează printr-o scădere generală a activității. Acest lucru se manifestă ca o incapacitate de a efectua sarcini prelungite, repetitive și ca rezistență fizică redusă. Băieții de la această vârstă prezintă adesea mișcări mai active, chiar frenetice. Comportamentul fetelor, pe de altă parte, poate fi influențat în mod semnificativ de modificările hormonale cauzate de debutul menstruației și de așa-numitul sindrom premenstrual. Modificările hormonale influențează stările emoționale, cele mai frecvente modificări incluzând plânsul fără motiv și resentimentele neprovocate.

Adolescenții suferă de mai puține boli acute decât copiii, dar e mult mai probabil în cazul lor să moară în accidente sau să se sinucidă decât se întâmpla înainte, și pot suferi de două tipuri

de tulburări de alimentație- bulimie și anorexie. Bulimia și anorexia pot fi caracterizate drept reacții la cererile culturale crescânde ale societății de a te conforma din punct de vedere fizic, mai precis de a fi potrivit de slab, și pot apărea din nepotrivirea dintre corpul real și corpul ideal. Pe baza gândirii abstracte, adolescenții dezvoltă, de asemenea, dorința de a înțelege sensul vieții. La această vârstă, adolescenții dezvoltă capacitatea de a-și concentra în mod conștient atenția, chiar și când abundența de impresii și sentimente poate provoca perturbări ale ei; cantitatea de atenție crește împreună cu capacitatea adolescentului de a o schimba între obiecte și activități diverse. Anii adolescenței sunt dominați de dorința de a fi adult și de a fi recunoscuți ca atare. Pretențiile de maturitate se pot manifesta în diferite domenii ale vieții, cel mai frecvent atunci când vine vorba de aspect, maniere și îmbrăcăminte. Adolescenții pot fi vag împărțiți în două grupuri în funcție de afișarea în rândul lor a ceea ce se numește un "sentiment al maturității" - cei care se străduiesc foarte mult să devină maturi, și cei la care această tendință este mai puțin pronunțată. Adolescenții au nevoie de activitate creativă, având în același timp dorința de a face lucrurile în felul lor - pentru a explora și a se exprima pe ei înșiși. Ei pot încerca să se exprime prin muzică sau literatură. Acest lucru se poate manifesta, de asemenea, prin acțiuni distructive. Cu toate acestea, modul prin care adolescenții își pot testa propria putere rămâne creativitatea. Alte caracteristici cheie ale acestei perioade includ juxtapunerea necritică între sine și alții, o dorință sporită de a-și exprima personalitatea, convingerile, dorința de emancipare – nevoia de a se îndepărta de constrângerile adulților. Interacțiunea cu colegii de aceeași vârstă îi ajută pe adolescenți să se dezvolte. Ei respectă acțiunile părinților lor mai degrabă decât cuvintele lor. Multe sunt influențate de relațiile lor anterioare, de tradițiile familiale și de nivelul de educație al părinților. Un adolescent care simte respect, dragoste și o atitudine pozitivă din partea părinților este mult mai predispus să integreze aceste valori în propriul sistem de valori.

Nu este nimic fix sau stabil în structura personalității unui adolescent; acest lucru provoacă schimbări de personalitate, dorințe contradictorii, și acțiuni pe măsură. Instabilitatea unui adolescent poate fi exprimată ca:

- negativitate, protest, înlăturarea oricărei valori;
- crizei dependenței – adică imersiunea în copilărie, cu dependență pronunțată de cei mai în vârstă sau mai puternici;
- regres spre interesele vechi – chiar și jucării, jocuri – și supunere.

Adolescenții caută noi surse de autoritate pe măsură ce adulții încetează să mai servească drept modele de urmat și imitat. Adolescenții descoperă surse de autoritate și cunoaștere în colegii lor, bazându-se pe ei în domenii diverse, cum ar fi comportamentul, moralitatea, gusturile, interesele, și hobby-urile. Cu cât există mai multe conflicte în relațiile unui adolescent cu părinții și profesorii lui, cu atât este mai probabil să găsească mai multă autoritate în colegii lui. Una dintre nevoile fundamentale ale unui adolescent este cea de auto-afirmare, prin urmare fiecare adolescent va căuta un mediu în care să realizeze lucrul acesta. În cazul în care mediul adulților este primitiv și oferă adolescentului aceste oportunități, adolescentul va acționa acolo; dacă nu, el va căuta acest mediu pe cont propriu printre colegi. Adolescenții au adesea nevoie de comunicare cu părinții lor atunci când sunt speriați, stresați sau confuzi. Părinții au o influență considerabilă asupra unor domenii ale vieții unui adolescent, cum ar fi orientarea într-un sistem de valori, înțelegerea problemelor sociale și a celor legate de moralitate.

Relațiile profesor-adolescent

Adolescenții se caracterizează simultan prin activitate, agresivitate și lene. Din cauza acestei inconsistente, profesorii au nevoie de multă toleranță și empatie atunci când interacționează cu adolescenții. E de la sine înțeles că adolescenții vor respinge un stil autoritar de conducere; în schimb, cooperarea lor poate fi asigurată astfel:

- implicarea lor în deciziile care îi afectează;
- arătându-le respect;
- tratându-i ca membri egali ai școlii sau societății.

Democrația este stilul optim pentru a lucra cu adolescenții – pentru un profesor, aceasta înseamnă stabilirea unui curs general de acțiune, permițându-le apoi adolescenților să decidă cum să îndeplinească anumite sarcini, fără a supraveghea fiecare pas.

Relațiile adolescenților cu colegii lor

Când un adolescent este în căutarea propriei identități, modul în care alții îl percep este de mare importanță- acest lucru servește ca o oglindă pe care adolescentul o poate folosi pentru a se compara și a se evalua pe el însuși în raport cu ceilalți. Nevoia de a fi implicat într-un grup este una dintre caracteristicile acestei perioade de dezvoltare, dar acest lucru se manifestă foarte diferit în fiecare individ- pot exista diferențe mari atât în numărul de prieteni, cât și în măsura implicării psihologice. Pe de altă parte, lipsa de implicare într-un grup și însingurarea la această vârstă poate semnala probleme psihologice.

Adolescența se caracterizează prin capacitatea slabă de a verbaliza propriile sentimente, acesta fiind unul dintre motivele pentru care adolescenții sunt atât de agitați, chiar tensionați, găsind cu greu o soluție pentru propriile conflicte emoționale. Adolescenții sunt supuși tensiunii interne și, adesea, caută intuitiv acțiuni, ca și cum ar întări convingerea că propriul comportament nu-i satisface nici pe ei înșiși, nici pe adulții din jur; un adolescent nu poate exprima (sau poate fi incapabil să o facă) acest lucru în cuvinte, motiv pentru care astfel de adolescenți sunt pradă izbucnirilor afective, lipsei de sociabilitate, retragerii în sine și minciunii (atât din cauza fricii de pedeapsă, dar și dorinței de a arăta mai bine în ochii cuiva).

Muzica este unul dintre cele mai importante fenomene din viața unui adolescent, ajutând la integrarea propriilor sentimente într-un tot unitar. Sentimentele unui adolescent pot fi adesea diametral opuse și eterogene. Prin organizare ritmică, claritate și ușurința cu care poate fi înțeleasă, muzica e cea care crează un sentiment (fie și temporar) de plenitudine a propriei personalități, reducând considerabil disonanțele interne ale fiecărui adolescent.

Un adolescent poate simți simultan o tendință spre auto-afirmare, independență și lipsă de încredere în sine; dorința de a avea colegi asemenea lui și o nevoie de singurătate; poate fi aspru, insolent și vulnerabil, ceea ce duce adesea la anumite forme de auto-afirmare: bravadă, încălcări ale normelor, conflicte cu adulții din jur, răutate și negativitate. Toate acestea pot fi bazate pe o lipsă de încredere- nerecunoscută la nivelul subconștientului- în capacitatea proprie și dorința de a dovedi, în consecință, că el însuși, dar și ceilalți greșesc. Imaginea de sine a unui adolescent poate fi atât de eterogenă încât poate fi rezumată ca o combinație între termenii "geniu+nimeni".

Cele mai frecvente cauze ale comportamentului delincvent (antisocial) în timpul adolescenței:

- O familie destrămată. Părinți divorțați sau decedați; o familie mono-parentală. Aceste evenimente stresante pot avea un impact negativ atât asupra momentului actual, cât și asupra întregii dezvoltări sociale viitoare a copilului.
- Un tratament lipsit de atenție din partea părinților. Delincvența este rară în familiile cu relații calde părinte-copil. În cazul în care, cu toate acestea, părinții se ceartă în mod constant sau arată puțină căldură emoțională sau atașament față de un copil, comportamentul copilului are o probabilitate mare de a deveni delincvent. În acest fel, indisponibilitatea psihologică a părinților promovează delincvența. Gradul de absență psihologică influențează măsura în care delincvența este crescută sau redusă.
- Un tratament neadecvat din partea părinților. Delincvența este mai frecventă atunci când părinții își disciplinează copiii în moduri abuzive sau ostile. Răzvrătirea adolescentină și delincvența sunt posibile în cazul în care lovirea, bătaia și alte tipuri de pedeapsă corporală sunt

folosite ca metode de control. Comportamentul ostil al unui adolescent se poate prelungi în viața de adult.

- Privarea economică (sărăcia).

→ Una dintre cele mai frecvente erori în relațiile cu adolescenții este că părinții, profesorii și alții cred în mod greșit despre cei dintâi că sunt adulți.

Se crede despre adolescență că implică cele mai mari schimbări în conștiința de sine și structura personalității, împreună cu o înțelegere timpurie a ceea ce individul ar trebui să fie și dacă este fericit cu el însuși. Aceasta este perioada când imaginea de sine a unui adolescent este formată pe plan intern și integrată în ideea lui de sine. Adolescenții sunt extrem de influențabili în această perioadă. Indiferent de duritatea afișată, disprețul, reticența și protestele lor, ei sunt în mod activ în căutarea unui model (un "profesor de viață").

Adolescenții se pot comporta și acționa în moduri greu de înțeles; stima lor de sine este instabilă și contradictorie. Manifestările crizei identitare pot semăna cu semne de tulburări mintale. Contradicțiile generate de stima de sine duc adesea la incapacitatea de a se implica în orice tip de activități sau acțiuni. În cazul în care un adolescent se găsește în imposibilitatea de a-și identifica locul în societate, el poate încerca să devină un "antierou" și, în consecință, poate alege "roluri" ca hoț, interlop sau alcoolic.

Adolescenții sunt extrem de excitabili emoțional și predispuși la tulburări care se pot manifesta ca boli mintale. Anumite emoții sunt experimentate cel mai profund în timpul adolescenței, spre deosebire de viața timpurie a tinerilor sau a adulților, motiv pentru care mulți adolescenți dezvoltă tulburări emoționale. Principalele caracteristici psihologice ale acestei perioade includ: maximalismul – aici și acum, acum sau niciodată (adolescentul dorește ca toate nevoile lui să fie satisfăcute imediat); căutarea idealurilor (o persoană sau un personaj dintr-o carte/film); izolarea de ceilalți; crearea propriei subculturi. Adolescenții sunt conduși de dorința de a atrage atenția, de a ieși în evidență, de a fi lideri, chiar dacă se află în nenumărate conflicte cu oamenii din jur, membrii familiei, colegii de școală, dar și cu ei înșiși.

Activitatea #1: Trei adevăruri și o minciună

Scopul: ca participanții să se cunoască mai bine.

Durata: 20-30 minute.

Necesar: coli de hârtie și pixuri, markere.

Procedură: fiecare participant trebuie să scrie 4 lucruri despre el însuși- trei adevărate și unul fals. Paginile sunt apoi lipite pe spatele participanților. Participanții se plimbă în cerc și încearcă să ghicească care sunt cele 3 lucruri adevărate despre fiecare persoană și care este minciuna. Trebuie să-și noteze lucrul pe care-l consideră fals. După ce au făcut acest lucru, participanții se așază jos într-un cerc și își exprimă opiniile legate de ceilalți.

Activitatea #2: Covorul zburător

Scopul: coeziunea grupului.

Durata: 15 minute.

Necesar: cearșaf, tapet sau o foaie mare de hârtie (pot fi ziare lipite).

Procedură: foaia este așezată pe podea/pe iarbă. Participanții își scot pantofii și calcă pe foaie. Grupul trebuie să întoarcă foaia cu susul în jos, fără a pași în afara ei. Această sarcină devine mai complicată și mai interesantă cu un grup mai mare și o foaie mai mică.

Activitatea #3: Ai grijă!

Scopul: să învețe să atingă un obiectiv comun, să construiască încrederea în cadrul grupului.

Durata: 30-40 minute.

Necesar: frânghii întinse între doi copaci sau stâlpi până la o înălțime de 1,5 metri, creând un fel de rețea.

Procedura: Sunteți spioni care încercă să scape neobservați dintr-o clădire. Singura cale de ieșire e printr-o rețea de senzori laser. Fii atent! - Dacă cineva atinge rețeaua, alarma va fi activată și misiunea se va termina (toată lumea va trebui să reînceapă activitatea)! Înainte de începerea activității, echipa are la dispoziție 20 de minute pentru a dezvolta o strategie. Ulterior, activitatea trebuie să se desfășoare în tăcere (altfel gărzile vă vor auzi). Nu aveți acces la rețeaua de senzori în timpul pregătirii (nu puteți simula anumite situații).

Important! Această activitate nu este recomandată dacă echipa nu are cel puțin doi participanți mai puternici, sau dacă cineva este supraponderal. Dacă vedeți că echipa nu poate gestiona sarcina, ați putea coborî frânghiile sau permite ca rețeaua să fie atinsă de hainele mai largi ale participanților (acolo unde este cazul).

Întrebări la care să reflectezi:

- Cum a fost îndeplinită sarcina?
- Sarcina a fost ușoară sau dificilă?
- Au avut toți participanții un rol de jucat? Ce soluții au fost propuse? Cine le-a propus?
- Care participanți au fost implicați activ/pasiv în îndeplinirea sarcinii în diferite etape? Rugați pe toată lumea să descrie rolul lor în finalizarea sarcinii!
- Acest rol le-a fost atribuit sau a fost ales în mod liber?
- Toți participanții au avut ocazia să-și facă propunerile? Dacă nu, de ce?
- Cum a fost cooperarea și comunicarea?
- Cunoscând soluția, sarcina ar fi putut fi îndeplinită diferit? Cum?
- Rolul tău în finalizarea sarcinii seamănă cu rolul tău în viața de zi cu zi? Acționezi în moduri similare în alte situații?
- Puteți corela experiența dumneavoastră din timpul sarcinii efectuate cu o situație din viața de zi cu zi?

Activitatea # 4: Acordul

Scopul: să conveniți asupra valorilor și procedurilor comune de grup care trebuie respectate pentru a vă face timpul petrecut împreună cât mai plăcut și productiv posibil.

Durata: 10-15 minute

Necesar: markere și o pagină dintr-un flipchart care este ulterior postat într-un loc vizibil.

Procedură: După prima întâlnire, participanții la grup convin asupra angajamentului lor ulterior. Documentul acordului precizează locul și ora întâlnirilor, împreună cu condițiile care vor garanta siguranța și securitatea în cadrul grupului. Siguranța este creată prin toți participanții care respectă principiul prezenței și principiul confidențialității și se ascultă și se ajută reciproc. Principiul prezenței este o regulă care afirmă în mod clar că toți participanții la grup sunt importanți și că experiența și convingerile lor contează. În cazul în care un participant nu este în măsură să participe la o întâlnire, el trebuie să ofere un motiv credibil pentru absență- pur și simplu pentru că nu are chef nu este suficient.

Principiul confidențialității înseamnă că nimeni nu poate dezvălui cine ce a spus în timpul unei reuniuni de grup sau care sunt convingerile anumitor participanți la grup, în afara grupului. Cu toate acestea, este în regulă să împărtășiți cu alții activitățile și subiectele discutate în cadrul grupului și reflecțiile participanților, fără a numi pe nimeni în special. Principiul confidențialității joacă un rol important când vine vorba de siguranță. Liderii de grup pot încălca principiul confidențialității în cazul în care un participant a comis o abatere sau în cazul în care a avut loc o încălcare a lui. Liderii grupului sunt obligați să informeze în mod explicit participanții în legătură cu acest lucru pe măsură ce documentul acordului este redactat.

Problema telefoanelor mobile ar trebui discutată în momentul conceperii acordului. De obicei, majoritatea participanților își exprimă dorința de a închide telefoanele în timpul sesiunilor. Dacă nu se întâmplă asta, ar trebui să discutați despre concentrare, a fi prezent aici și acum, respectul unuia față de celălalt, etc. În cazul în care liderii de grup nu reușesc să convingă participanții de necesitatea de a opri telefoanele în timpul sesiunilor, atunci liderii sunt, de asemenea, liberi să-și țină telefoanele pornite. În plus, ei pot cere să sune pe cineva în timpul sesiunii, pentru a discuta apoi cum influențează o astfel de perturbare starea de spirit a participanților și atmosfera de lucru în grup. Fiecare grup are nevoie ca toți participanții să decidă în mod colectiv cu privire la regulile care trebuie respectate, astfel încât fiecare să își asume ulterior responsabilitatea pentru respectarea acestora.

Liderul grupului poate utiliza întotdeauna aceste reguli comune pentru a prezenta participanților o problemă care a apărut în grup. Formarea unei identități de grup este o parte esențială a funcționării cu succes a unui grup de fete sau băieți. Acest lucru poate fi ajutat prin atribuirea unui nume sau a unui simbol grupului, sau prin crearea de ritualuri interne. Sesiunile pot necesita mementouri repetate că toți participanții contează; toată lumea trebuie să aibă șansa de a-și spune părerea. Odată ce acordul de grup a fost redactat punct cu punct, toți participanții la grup (inclusiv liderul) îl semnează, confirmând prin acest act obligația lor de a-l respecta.

Observații finale

Citând-o pe Sarah-Jayne Blakemore: "În timpul adolescenței, percepția ta despre cine ești – convingerile tale morale și politice, muzica și gusturile tale în modă, cu ce grup social te asociezi – suferă o schimbare profundă. În timpul adolescenței ne inventăm pe noi înșine." Știind și amintindu-ne asta, grupurile de tineri pot servi ca mecanism important de sprijin, un mecanism sigur, infuzat de sensuri multiple, un loc unde este încurajată *invenția* menționată mai sus.

****Note finale asupra evaluării sesiunii***

Scopul: de a oferi o simplă evaluare a unei anumite reuniuni

Durata: 10-15 min

Procedură: participanții stau într-un cerc, fie pe scaune, fie pe podea. Faceți cu schimbul pentru a vorbi despre un singur subiect sau pentru a răspunde la o anumită întrebare, evaluând sesiunea de grup curentă.

Idci de întrebări:

- Într-un cuvânt, cum te simți de obicei?
- Ce ai învățat azi?
- Ce ai descoperit azi?
- Numește un lucru care crezi că ar trebui îmbunătățit în grup!
- Azi m-am simțit...
- Data viitoare, aș vrea...
- Ce te-a mulțumit/ surprins/ entuzismat cel mai mult /etc. astăzi?
- Ceea ce apreciez la sesiunea de azi este...

Resurse suplimentare:

- **World Health Organization. Adolescent development**

https://www.who.int/maternal_child_adolescent/topics/adolescence/development/en/

- **What is Non-Formal Education? 7 principles of NFE (video)**

<https://www.youtube.com/watch?v=dPANb53ojME>

- **Tuckman's stages of group development:**

https://en.wikipedia.org/wiki/Tuckman%27s_stages_of_group_development

- **Forming, Storming, Norming, and Performing. Understanding the Stages of Team Formation:** https://www.mindtools.com/pages/article/newLDR_86.htm
- **Child development:**
<https://www.cdc.gov/ncbddd/childdevelopment/positiveparenting/adolescence.html>
- **Communication and the Teenage Brain** (video)
<https://www.youtube.com/watch?v=BbruY110Q18>
- **The mysterious workings of adolescent brain** (video)
https://www.ted.com/talks/sarah_jayne_blakemore_the_mysterious_workings_of_the_adolescent_brain/transcript#t-843364
- **Group works. A Pattern Language for Bringing Life to Meetings and Other Gatherings**
<https://groupworksdeck.org/>
- **Sarah-Jayne Blakemore “Inventing ourselves. The Secret Life of the Teenage Brain”.** New York, 2018 <https://www.penguin.co.uk/books/111/1110515/inventing-ourselves/9781784161347.html>

2# Cine și cum sunt eu?

Scopul: De a aprofunda înțelegerea de sine și a altora. Care sunt caracteristicile pe care le arăt altora și de ce? Ce constituie personalitatea mea? Cum vreau să fiu?

Un instrument de educație non-formală pentru a explica interacțiunea reciprocă între oameni și înțelegerea a ceea ce suntem "cu adevărat" și modul în care suntem văzuți de către alții este metoda **Johari Window**. A fost proiectată în 1955 de doi psihologi americani – Joseph Luft și Harrington Ingham. Numele instrumentului (Johari) se bazează pe numele lor - Joe și Harry. Ideea lor este că în viața noastră foarte mult depinde de cât de conștienți suntem de personalitatea noastră reală și fațetele sale, și de cât de mult alții știu despre sinele nostru adevărat.

	Ce știu despre mine însumi?	Ce nu știu despre mine însumi?
CE ȘTIU ALȚII DESPRE MINE?	Deschis Ce știu eu despre mine însumi și ce știu alții despre mine	Invizibil Ce nu știu despre mine însumi, dar le comunic altora în mod inconștient. Ceilalți știu asta despre mine.
CE NU ȘTIU ALȚII DESPRE MINE?	Închis Ce știu despre mine însumi, dar ascund față de ceilalți. Ceilalți nu știu asta despre mine.	Necunoscut Ce nu știu despre mine însumi, dar nu știu nici ceilalți. Zona aceasta poate include frici și talente importante.

Zona deschisă duce la o relație deschisă cu sine și cu ceilalți. În acest domeniu, putem ajunge cu adevărat să ne cunoaștem și să construim relații deschise, oneste și respectuoase, respectând în același timp limitele personale emoționale și fizice.

Zona închisă (ceea ce știm despre noi înșine, dar nu exprimăm). Dacă acest lucru este ceva pozitiv, s-ar putea ca, de obicei, să ne îndoim de noi înșine ("cine sunt eu să ..."). Nu depunem eforturi pentru a ne consolida încrederea în sine. Ne putem ascunde și defectele. Dacă, totuși, găsim curajul de a le aduce la lumină și de a începe să lucrăm asupra lor, acest lucru ne poate îmbunătăți semnificativ viețile. În acest fel, vom câștiga puterea și capacitatea de a construi relații mai profunde și mai cinstate cu alții.

Zona invizibilă. Există unele lucruri despre noi care sunt evidente pentru alții, dar pe care nu reușim să le vedem. Adesea constatăm că alții percep acțiunile noastre și consecințele lor diferit decât ne-am fi imaginat vreodată.

Zona necunoscută. Cele mai importante talente și aspecte ale vieții pot fi ascunse în zona necunoscută. Reducerea acestei zone este provocarea noastră. Numai noi înșine deținem puterea de a extinde limitele talentelor noastre și ale auto-descoperirii. Ne deblocăm potențialul ascuns, ieșim din zonele noastre de confort și putem afla în acest fel multe lucruri noi și surprinzătoare despre noi înșine și despre alții.

Tratându-ne defectele cu onestitate și acceptându-le fără stres inutil, putem lucra asupra lor și ne putem relaxa. Prin extinderea zonei noastre de conștientizare, ne extindem posibilitățile și alegerile. O putem extinde prin întrebări, vorbindu-le altora despre noi înșine și ascultându-i cu

atenție de câte ori este nevoie. Căror persoane să le vorbim despre noi înșine și cât de mult putem dezvălui este alegerea conștientă a fiecăruia și propria responsabilitate. La fel se întâmplă cu întrebările din categoria pe cine să întreb despre mine, și ce întrebări să pun. La fel când vine vorba de cât de mult ascultăm din ce ni se spune. Adesea nu dezvăluim ceea ce vedem la alții decât dacă ne întrebă. Mai ales dacă părerea subconștientă contrazice ceea ce este exprimat conștient. Ar trebui să fii deschis pentru toată lumea? Cât de binevoitoare, de săritoare și de sinceră va fi o altă persoană în a vă ajuta să vă înțelegeți pe voi înșivă? Cine și în ce situații va putea vedea dincolo de expresiile de suprafață?

Procesul de cunoaștere a altora începe din primul moment în care ne întâlnim. Știi că o primă impresie despre tine se poate forma în primele 20 de secunde?

O primă impresie este un comunicator non-verbal de durată. Modul în care o persoană se reprezintă la prima întâlnire trimite observatorului un mesaj non-verbal. "Primele impresii durează." Este important să ne amintim că primele impresii pot fi atât pozitive, cât și negative. O impresie pozitivă poate fi lăsată de modul în care oamenii se prezintă. Auto-prezentarea poate include îmbrăcăminte și alte accesorii vizibile, o strângere de mână, expresii faciale, primele cuvinte rostite, etc. Impresiile negative se pot baza nu doar pe auto-prezentare, ci și pe prejudecățile personale ale oamenilor din jur.

Și, deși știm cu toții că nu ar trebui să judecăm o carte după copertă, încă tindem să ne formăm opinii de durată despre alții bazate pe prima noastră impresie.

Chiar și cele mai simple gesturi în momentul întâlnirii cu o altă persoană o poate face să-și formeze o anumită opinie despre tine. Ce ne atrage la unii oameni și ne stârnește interesul, și ce ne face indiferenți sau prost dispuși față de alții? Cercetările arată că oamenii percep unele informații la nivelul subconștientului, și că "deciziile" cu privire la atitudinea noastră sunt luate în mod automat, pe baza experienței anterioare, starea noastră emoțională și mulți alți factori. De ce se întâmplă asta? Creierul uman are o capacitate limitată, iar oamenii sunt organizați fundamental în moduri care ne ajută să ne folosim resursele cognitive prețioase cu moderație. Prin urmare, folosim metode simple, semi-conștiente, pentru a clasifica noii stimuli în categorii familiare și astfel pentru a putea "naviga" în lumea care ne înconjoară. Este important să ne gândim întotdeauna dacă primele noastre impresii sunt adevărate. Cum le putem verifica? Prima mea impresie despre cineva facilitează sau împiedică procesul de a ajunge să-l cunosc? Un răspuns este TIMPUL. Observați, întrebați, spuneți și evitați să trageți concluzii pripite. Acordați timp să-i cunoașteți pe alții și da-le timp să te cunoască!

Activitatea #1: Primele impresii

Scopul: să comparăm modul în care primele impresii ale oamenilor despre alții diferă, să explorăm modul în care experiența noastră formează primele noastre impresii. Pentru a deveni mai conștienți de modul în care impresiile noastre influențează comportamentul nostru față de alții.

Durata: 30 de minute.

Necesare: diferite imagini ale unor oameni din reviste, ale căror fețe au trăsături interesante, neobișnuite sau izbitoare; foi mari de hârtie, creioane.

Procedură: participanții stau într-un cerc și fiecare primește o foaie. Participanții vizualizează o imagine și notează prima impresie despre această persoană în partea de jos a foii. Apoi, partea de jos a foii este pliată în sus pentru a acoperi ceea ce au scris, iar foaia este trecută la următorul participant. Participanții vizualizează imaginea următoare. Din nou, participanții notează prima impresie a imaginii pe care au vizualizat-o în partea de jos a foii, chiar deasupra părții pliate. Apoi, ei împăturesc foaia din nou, ascunzând ceea ce tocmai au scris, și trec foaia mai departe. Acest lucru continuă până ce toate foile au trecut pe la fiecare și toată lumea a văzut toate foile. În cele din urmă, foile sunt despăturite și toți ajung să-și compare variatele "prime impresii".

Întrebări de reflecție:

- A fost ceva surprinzător în timpul sarcinii (de exemplu, sunt anumite impresii împărtășite de către toți sau sunt toate extrem de diferite)?
- Care au fost primele impresii bazate pe (tunsoare, expresie facială, culoarea pielii, etc)?
- Descrieți și spuneți altora despre momentele în care ați avut o primă impresie falsă despre cineva. Ce s-a întâmplat din cauza acestei impresii?
- Dacă doriți, împărtășiți situații în care cineva a avut o primă impresie falsă despre voi înșivă. Cum te-ai simțit? S-a schimbat ceva când cealaltă persoană a ajuns să te cunoască mai bine?
- Ce a dezvăluit această activitate despre noi înșine?
- Ați observat prejudecăți sau stereotipuri în timpul activității? (*Un stereotip este o legătură exagerată între apartenența la un grup și prezența anumitor caracteristici; un set de credințe despre un grup de oameni*) Care au fost? De ce crezi că există? (Stereotipurile vor fi discutate în detaliu în timpul sesiunii #3)

Activitatea #2: Amazonul periculos

Scopul: unirea echipei

Durata: 50 de minute (inclusiv introducerea, finalizarea și discutarea sarcinii)

Necesar: coli A4, plăci de lemn sau alte elemente de dimensiuni A4, pe care poți pași în siguranță. Numărul de coli trebuie să fie egal cu numărul de participanți minus unu.

Povestea și procedura: Stați în picioare în fața râului periculos Amazon. Râul are 5-10 metri lățime și este cunoscut pentru crocodilii săi care vor devora tot ce cade în râu (da, asta include și oameni!). Trebuie să traversați râul ca o echipă. Nu puteți înota din cauza crocodililor menționați mai sus. Puteți pași doar pe stâncile de deasupra suprafeței râului (coli de hârtie A4). Pietrele "se desprind" de îndată ce cineva le atinge. Acest lucru înseamnă că trebuie să fiți foarte atenți, deoarece, de îndată ce nimeni nu stă în picioare pe o stâncă, piatra e purtată de râu (coala este îndepărtată). O piatră nu poate fi „purtată” înainte de a fi atinsă pentru prima dată. În cazul în care cineva pășește în afara stâncii (coală A4 foaie), în râu, **toți membrii echipei** trebuie să reia sarcina (inclusiv cei care au ajuns deja, în siguranță, pe celălalt mal). Sarcina este finalizată dacă toți membrii echipei ajung pe celălalt mal al râului într-o singură sesiune de 30 de minute!

Nivelul 2: Nu puteți vorbi în timpul sarcinii, deoarece acest lucru ar trezi spiritele care locuiesc în jungla amazoniană. Vi se dau 10 minute pentru a discuta despre modul în care veți traversa râul. Trebuie să vă prezentați planul liderului de grup. De îndată ce planul este prezentat, comunicarea verbală trebuie să înceteze, iar numărătoarea inversă de 30 de minute începe. Dacă vreun participant vorbește, va primi un avertisment. Dacă cineva vorbește din nou, spiritele junglei amazoniene vor îndepărta una dintre stânci, făcând traversarea mai lungă și mai periculoasă.

Întrebări de reflecție:

- Cine a luat parte la planificare?
- Ce ați observat la comportamentul vostru în timpul sarcinii (cât de mult sau cât de puțin ați participat; ați luat inițiativa; i-ați ajutat pe alții etc.)?
- Cum v-ați simțit (v-ați distrat, a existat furie, bucurie, resentimente, disperare, optimism, etc)?
- Ce ați observat la comportamentul altora?
- Crezi că modul în care alții te-au văzut se potrivește cu modul în care te-ai simțit (a se vedea teoria **Johari Window**)?
- Ce a fost cel mai greu/ mai ușor la această sarcină și de ce?
- Dacă ai putea face sarcina din nou, ai face ceva diferit?
- Ce ai înțeles?

Activitatea #3: Cine sunt eu- cine suntem noi? Cum ne văd ceilalți?

Scopul: să ne cunoaștem mai bine. Pentru a primi feedback cu privire la imaginea de sine. Pentru a practica punerea sentimentelor și a emoțiilor cuiva în cuvinte.

Durata: 40 minute

Necesar: masă, fișe pregătite cu diverse afirmații.

Procedură: Așezați-vă în jurul unei mese. Puneți fișele cu diverse afirmații în centrul mesei.

Versiunea Nr. 1: "Cine sunt eu" (în cazul în care participanții la grup nu se cunosc).

Participanții aleg, pe rând, câte o fișă, citesc în gând afirmația scrisă pe fișă și se gândesc dacă ceea ce au citit îi poate descrie. Dacă da, participantul păstrează fișa. Dacă afirmația de pe fișă nu descrie participantul, el va pune fișa în centrul mesei. Informați grupul că numărul de fișe deținute la sfârșitul sarcinii nu este un scor cu vreo conotație pozitivă sau negativă atașată. De fapt, numărul de fișe pe care oricine le are la sfârșitul jocului depinde doar de fișele cu afirmațiile aferente pe care participanții le-au ales și de atitudinea fiecărui participant față de ei înșiși. Încurajați participanții care au mai puține fișe să meargă mai departe și să păstreze fișele cu afirmațiile care se poate să nu-i descrie pe deplin, deoarece li se va da posibilitatea de a-și explica deciziile.

1. Participanții plasează toate fișele pe care le-au păstrat în fața lor.
2. Când toate fișele plasate în centrul mesei sunt extrase, fiecare participant mai trage o declarație din grămada de fișe returnate. Poate de data asta o fișă va ajunge în mâinile potrivite?
3. Când toate fișele au fost distribuite, unul dintre participanți își întoarce fișele cu fața în sus și citește prima fișă cu voce tare. Fișa este apoi plasată pe masă, în fața participantului, fiind prima dintr-o serie de afirmații.
4. În cazul în care un participant este reticent în a comenta o anumită afirmație, liderul grupului poate pune întrebări suplimentare, în timp ce precizează clar că toată lumea are dreptul de a comenta cât de mult sau cât de puțin dorește.
5. Apoi, următorul participant își citește afirmațiile.
6. Când toată lumea și-a citit afirmațiile cu voce tare, liderul grupului întreabă fiecare participant ce părere are despre activitate.

Versiunea Nr. 2: „Cine suntem noi” (în cazul în care participanții la grup se cunosc reciproc).

Toți participanții extrag pe rând o fișă și citesc în tăcere afirmația de pe ea. Care participant (inclusiv participantul care a extras) e descris cel mai bine de afirmația de pe fișă? Dacă cel care a extras este cel mai bine descris, el păstrează fișa. În caz contrar, el pasează fișa celui care este cel mai precis descris de afirmația de pe fișă. Dacă nu se potrivește nimănui, fișa este plasată în grămada de pe masă.

Afirmația nu trebuie să fie o potrivire completă. În cazul în care declarația este neclară, puneți fișa deoparte pentru a discuta în mod colectiv orice fișe rămase odată ce activitatea este efectuată.

În cazul în care participanții doresc, ei pot discuta împreună cine este cel mai potrivit pentru o fișă- cui i se potrivește o afirmație anume. Ca și în prima versiune a activității, fișele vor fi distribuite în mod inegal. Informați grupul că numărul de fișe deținute sfârșitul sarcinii nu este un scor cu vreo conotație pozitivă sau negativă atașată. De fapt, depinde de participanții cu care alții sunt cei mai familiarizați și de fișele pe care se întâmplă să le extragă. Dacă există afirmații care s-ar putea potrivi cu mai mulți participanți, sugerați ca fișa să fie dată unei persoane cu mai puține fișe.

1. Orice fișe păstrate de participanți sau primite de la alții sunt plasate în fața participantului (fără a le vizualiza).

2. Când toate fișele plasate în centrul mesei sunt extrase, utilizați fișele date de o parte (cele cu afirmații care nu se potrivesc nimănui).
3. Când toate fișele au fost distribuite, unul dintre participanți își întoarce teancul de fișe cu fața în sus și citește prima fișă cu voce tare. Apoi ia următoarea fișă, o citește cu voce tare și o pune pe masă, formând o serie de afirmații în fața lui.
4. Liderul grupului întreabă dacă participantul consideră că fișa îl descrie corect? Crede că e ceva în neregulă, ar dori să comenteze ceva? Ceea ce apare pe fișe poate avea conotații pozitive sau negative. Liderul precizează clar că participanții sunt liberi să aleagă cât de mult doresc să spună.
5. Altor participanți la grup li se oferă posibilitatea de a comenta sau justifica de ce au ales să dea cuiva o anumită fișă.
6. Apoi, următorul participant își citește fișele.
7. Când toată lumea a citit și a comentat propriile fișe, inițiați o rundă de observații de încheiere, cerându-le participanților să comenteze cu privire la ceea ce le-a plăcut la sarcina respectivă.

Țineți minte: cei mai mulți oameni doresc să vorbească despre ei înșiși (chiar dacă nu sunt obișnuiți cu asta și sunt timizi) și știu ce cred alții despre ei. Dacă utilizați versiunea nr. 2 a sarcinii, vă rugăm să o faceți după ce participanții s-au întâlnit în sesiuni de lucru de ceva timp, de vreme ce anumite afirmații pot fi interpretate negativ.

Întrebări de reflecție:

- Cum te-ai simțit în timpul acestei activități?
- Ce a fost mai ușor/ cel mai greu pentru tine?
- Cât de confortabil/inconfortabil te-ai simțit vorbind despre tine? Cât de confortabil/inconfortabil te-ai simțit vorbind despre alții?
- De care dintre caracteristicile/abilitățile tale ești mândru?
- Ce caracteristici dorești să schimbi?
- În ce situații și medii este util pentru noi să-i înțelegem și să-i cunoaștem pe alții? De ce?

**Note finale asupra evaluării sesiunii.*

Resurse suplimentare pentru dezvoltarea competențelor și a descoperirii de sine:

- **International training programs, seminars and conferences for those working with youth.** SALTO YOUTH <https://www.salto-youth.net/>
- **DiSC personality profile** <https://www.discprofile.com/what-is-disc/overview/>
- **What do others think of you? How the brain perceives other people** (video) <https://www.youtube.com/watch?v=dfcnLADSuQ4>
- **Psychology of your future self** (video) https://www.ted.com/talks/dan_gilbert_the_psychology_of_your_future_self?referrer=playlist-who_are_you

Fișe cu afirmații. Sesiunea #2

Este puțin suspicios cu alții	Se bazează pe alții prea mult	Îi este teamă să nu-i rănească pe ceilalți
Crede adesea că ceilalți știu mai bine	E dependent de ceea ce cred alții	Este cineva în care ceilalți au încredere
Își stabilește standarde înalte	Îi poate înveselii pe alții	Îi poate aprecia pe ceilalți
Are încredere în ceilalți	E adesea critic	E rănit de nedreptate
De încredere	Adesea face curat acasă	Îi place să facă ordine/curățenie
Îi place să gătească	Nu-i place să gătească	Râde mult
Onest	Neglijent	Prietenos
Amuzant	Are o imaginație bogată	Optimist
Pesimist	Îi place să ia propriile decizii	Se simte minunat în preajma celorlalți
Se simte minunat singur	Îi place să fie la conducere	Stabilește cu ușurință relații și ajunge să-i cunoască pe alții la fel de ușor
Îi plac provocările	Serios	Practic
Îi pasă prea puțin de ceea ce cred alții	E făcut cu ușurință să plângă	Nu se poate preface
Știe să se prefacă	Îi e ușor să pornescă o conversație cu străinii	Îi e greu să-și exprime emoțiile
Artistic	Ranchiunos	Precis
Sensibil	Săritor	Romantic
Încet	Dominator	Curajos
Încăpățânat	Uituc	Nerăbdător
Deștept	Calm	Plin de abilități
Economicos	Gălăgios	Vesel
Suspicios	Curios	Crede că ceilalți pot face mai mult decât el
Crede ca adesea o dă în bară	Destul de încrezător în sine	Lipsit puțin de încredere în sine
Crede că este bun exact așa cum este	Îi place să citească	Adesea se simte încrezător
Îi place natura	Practic	Creativ
Îi place să-și asume riscuri	Se îngrijorează prea mult	Îi place să petreacă timp singur

3# SEX ȘI GEN. DE CE CONTEAZĂ ASTA PENTRU MINE?

Scopul: Să înțelegem diferențele dintre sex și gen și să reflectăm asupra modelelor de comportament așteptate de la băieți/bărbați și fete/femei.

Fiecare societate are norme, adică reguli oficial prescrise sau acceptate social după care oamenii își trăiesc întreaga viață. Aceasta este o modalitate de a menține ordinea și de a facilita relațiile dintre oameni. Normele contează pentru că ele dictează modul în care ar trebui să ne tratăm unii pe alții, de exemplu, cum ar trebui să-i salutăm pe alții sau să ne exprimăm recunoștința. Dar normele sunt, de asemenea, restrictive și, uneori, discriminatorii. O normă este un model specific – ceea ce așteptăm, ceea ce dorim să întâlnim sau să evităm. În conducerea unui grup, este important să se aplice o perspectivă critică a normelor – adică să se evalueze critic orice norme care restricționează sau discriminează oamenii. O perspectivă critică a normelor acordă atenție structurilor care determină respectarea automată a drepturilor unor persoane, în timp ce alții trebuie să lupte pentru recunoașterea propriilor drepturilor.

Stereotipuri

Stereotipurile sunt adesea aplicate în relațiile interpersonale. Un stereotip este reprezentat de setul de convingeri stabile, persistente, exagerate și neobiective ale unui individ despre un obiect sau subiect. Este un mecanism cognitiv care ne ajută să clasificăm lucrurile și fenomenele în lumea reală, în teorie facilitând procesul nostru de gândire – un individ nu consumă energie pentru a se familiariza cu un obiect nou, ci îi atribuie o categorie existentă bazată pe câteva caracteristici. Este important să ne amintim că un stereotip este o noțiune extrem de simplificată a unui grup social și a membrilor săi.

Stereotipurile facilitează, în mod sigur, perceperea informațiilor care se potrivesc și ne permit să acordăm atenție diferitelor aspecte ale interacțiunii comunicative, inclusiv informații cu privire la personalitatea celorlalte persoane. În același timp, însă, stereotipurile sunt judecări simplificate asupra altora și conduc adesea la concluzii false. Cele mai frecvente stereotipuri se referă la vârsta, sexul, identitatea etnică sau religioasă, orientarea sexuală, opiniile politice și statutul economic al oamenilor.

Stereotipurile pot fi:

- exprimate în mod deschis – explicite. Aceste stereotipuri se aplică atunci când informația este percepută într-un mod controlat și conștient;
- doar bănuite - implicite. Aceste stereotipuri sunt procesate automat și inconștient. Deoarece stereotipurile sunt în mare parte inconștiente, stereotipurile implicite sunt mai răspândite.

Stereotipurile pot lua forma unor generalizări, care sunt normale și chiar necesare pentru ca noi să învățăm și să dobândim experiență (focul este fierbinte și te poate arde), generalizând și legându-l de situații sau experiențe similare. Cu toate acestea, generalizările despre oameni și/sau grupuri de oameni pot avea efectul opus, chiar făcându-ne să respingem dovezi contrare.

Sex și gen

Ce înseamnă să fii femeie? Ce înseamnă să fii bărbat? Mulți cercetători au descoperit că băieții și fetele sunt tratați diferit în perioada copilăriei. Acest lucru începe de îndată ce un copil se naște, iar alții încep să comunice cu el/ea.

Genul (sau genul construit social) este modul în care înțelegem modul în care un bărbat sau o femeie ar trebui să trăiască într-o anumită cultură și perioadă istorică. Din momentul în care ne

naștem, mediul nostru social și cultural oferă roluri, oportunități și restricții pentru noi ca „bărbați” sau „femei”.

Organizația Mondială a Sănătății oferă o explicație simplă a termenilor „sex” și „gen”: sexul biologic se referă la proprietățile biologice și fiziologice care definesc un bărbat sau o femeie. Genul, pe de altă parte, se referă la roluri, atitudini, comportamente, acțiuni și caracteristici construite social, care sunt acceptabile din punct de vedere social pentru bărbați sau femei. Pentru a simplifica – „bărbat” și „femeie” sunt categorii de sex, în timp ce „masculinitate” și „feminitate” sunt categorii de gen.

Genul este o construcție creată de o societate în continuă schimbare. Feminitatea și masculinitatea sunt considerate a fi bazate pe socializare sau educație. Fiecare eră și cultură a avut propriile idealuri și opinii cu privire la modul în care oamenii ar trebui să trăiască. De-a lungul istoriei, noțiunile despre ceea ce este feminin și masculin s-au schimbat în spațiu și timp, deoarece modelele de gen sunt create de oameni. Învățăm să ne identificăm într-un mod specific, în funcție de imagini, coduri culturale și presupuneri despre rolurile de gen care ne sunt oferite. Modul în care societatea înțelege rolurile de gen influențează în mod semnificativ drepturile și oportunitățile oferite unei persoane în viață.

Grupurile de băieți și fete funcționează cu convingerea că modul în care societatea atribuie și tratează sexul nu este înăscut sau neschimbat. Rolurile de gen sunt create în principal de norme și convingeri societății. Este exact poziția societății cu privire la modul în care un băiat sau o fată ar trebui să se comporte, care îi face să acționeze ca bărbați sau femei „tipici”. Aceasta este *exprimarea genului*, predată și așteptată în avans de la un individ.

Atitudinea față de ceea ce este de obicei masculin sau feminin variază în funcție de context, timp, loc și cultură. Înțelegerea modernă a sexelor este adânc înrădăcinată în ideea că ambele sexe sunt opuse. Perspectiva asupra masculinității, definită în strictă opoziție cu perspectiva asupra feminității, este deosebit de comună. Lipssește o perspectivă neutră, ceea ce duce la diferite circumstanțe care limitează viața femeilor și a bărbaților. În plus, există aspectul puterii unde valoarea mai mare este plasată, în mod tradițional, pe masculin și pe acțiunile efectuate de către bărbați, datorită credinței societății că bărbații sunt mai buni la efectuarea lor. În mod tradițional, femininul, împreună cu activitățile și interesele femeilor sunt considerate mai puțin valoroase. Aceste convingeri se manifestă într-un număr mare de moduri, de la remunerare la activități recreative.

Egalitatea de gen

Egalitatea de gen înseamnă drepturi egale, responsabilități și oportunități pentru femei și bărbați, fete și băieți. Egalitatea nu înseamnă că femeile și bărbații vor deveni aceiași, ci că drepturile, responsabilitățile și oportunitățile femeilor și bărbaților nu vor depinde de faptul dacă se nasc femei sau bărbați. Egalitatea de gen implică luarea în considerare a intereselor, nevoilor și priorităților atât ale femeilor, cât și ale bărbaților, recunoscând astfel diversitatea diferitelor grupuri de femei și bărbați. Egalitatea de gen nu este o problemă a femeilor, ci ar trebui să privească și să implice pe deplin atât bărbații, cât și femeile. Egalitatea între femei și bărbați este văzută atât ca o problemă a drepturilor omului, cât și ca o condiție prealabilă și un indicator al dezvoltării durabile centrate pe oameni. La nivel mondial, realizarea egalității de gen necesită, de asemenea, eliminarea practicilor dăunătoare împotriva femeilor și fetelor, inclusiv a traficului sexual, a femucidului, a violenței sexuale în timpul războiului și a altor tactici de opresiune.

Fetele și băieții văd inegalitatea de gen în casele și comunitățile lor în fiecare zi – în manuale, în mass-media și în rândul adulților care au grijă de ei. Părinții își pot asuma o responsabilitate inegală pentru munca domestică, mamele purtând greul îngrijirii și al treburilor casnice.

Majoritatea angajaților comunitari din domeniul sănătății, slab calificați și prost plătiți, care se ocupă de copii sunt, de asemenea, femei cu oportunități limitate de creștere profesională.

Indicele UE privind egalitatea de gen indică faptul că UE are un scor de 67,4 din 100 și se îndreaptă treptat către îmbunătățiri în statele sale membre. Rata de ocupare a forței de muncă în UE (a persoanelor cu vârste cuprinse între 20 și 64 de ani) este de 67 % pentru femei și de 79 % pentru bărbați. Concentrarea inegală a femeilor și bărbaților în diferite sectoare ale pieței muncii reprezintă o problemă persistentă în UE. Mai multe femei lucrează în educație, sănătate și asistență socială (30 % dintre femei față de 8 % dintre bărbați), în timp ce mult mai mulți bărbați sunt angajați în știință, tehnologie, inginerie și matematică (7 % dintre femei în comparație cu 33 % dintre bărbați). Veniturile femeilor sunt încă mult mai mici: diferența de gen în ceea ce privește câștigurile salariale lunare este de 20 %, cu diferențe semnificative între țări. În UE, 17 % dintre femei și 16 % dintre bărbați sunt expuși riscului de sărăcie. Persoanele cu cel mai mare risc de sărăcie sunt mamele singure, femeile și bărbații născuți în afara UE. În medie, femeile câștigă 84 de cenți pentru fiecare euro pe care îl câștigă un bărbat pe oră, ceea ce duce la o diferență de remunerare între femei și bărbați de 16 %.

În 2016, 16 state membre ale UE au raportat un total de 788 de femei ucise de un partener sau de un membru al familiei. În medie, partenerii intimi sau membrii familiei au ucis, în mod intenționat, mai mult de o femeie în fiecare zi. În 2016, numărul femeilor înregistrate drept victime ale traficului în UE a ajuns la 7007. În general, dovezile arată că 68 % dintre victimele înregistrate ale traficului sunt femei și fete. Cea mai răspândită formă de exploatare cu care se confruntă femeile și fetele este exploatarea sexuală, reprezentând 95 % din numărul total de victime înregistrate ale acestei forme de trafic în UE.

Un scurt glosar:

Sexul biologic – se referă la proprietățile și caracteristicile biologice care identifică o persoană ca bărbat sau femeie. Proprietățile biologice ale sexului biologic al unei persoane includ: XX (pentru femei) sau XY (pentru bărbați) cromozomi de gen, organe genitale diferite (penis, vagin), hormoni, diferențe în masa musculară și structura osoasă.

Genul – se referă la diferențele construite social și la inegalitatea dintre bărbați și femei, de exemplu, idei despre cum ar trebui să se îmbrace și să se comporte. Aceste idei și idealuri sunt dobândite în familii, de la prieteni, în instituții religioase și culturale, școli, locuri de muncă și mass-media.

Identitatea de gen – genul cu care se identifică o persoană și căruia simte că-i aparține. Identitatea de gen poate sau nu să se potrivească cu sexul biologic al unei persoane. Acest lucru nu este legat de orientarea sexuală.

Exprimarea de gen – comportament, maniere, interese și aspect atribuit unui anumit sex într-un anumit context cultural și social; genul prin care o persoană se exprimă, de exemplu, prin îmbrăcăminte, accesorii, limbajul corpului, mișcări. Exprimarea identității de gen poate sau nu să corespundă sexului biologic al unei persoane. Acest lucru nu este legat de orientarea sexuală.

Orientarea sexuală – altfel spus, atracția romantică sexuală; de cine te simți atras romantic, emoțional și sexual.

Sexualitatea – se referă la exprimarea sentimentelor, gândurilor, emoțiilor și comportamentului ca bărbați sau femei, inclusiv atracția, îndrăgostirea și comportamentul în relațiile intime.

Egalitatea de gen – toate persoanele, indiferent de sex/gen, se bucură de drepturi, obligații și oportunități egale.

Drag king – un termen umbrelă pentru femeile care se îmbracă imitând stilul vestimentar al bărbaților și acționează ca atare în diferite locuri și situații.

Drag queen – un termen umbrelă pentru bărbații care se îmbracă imitând stilul vestimentar al femeilor și acționează ca atare în diferite locuri și situații.

Queer – un termen umbrelă pentru minoritățile sexuale și de gen, care nu sunt heterosexuale sau nu sunt cisgender.

Cisgender – un termen pentru persoanele a căror identitate de gen se potrivește cu sexul care le-a fost atribuit la naștere.

Transperson – descrie persoanele a căror identitate de gen și/sau expresie a identității de gen diferă de sexul lor biologic. Acest lucru nu este legat de orientarea sexuală.

LGBTQ – un indicator/ abreviere care vine de la lesbiene, gay, bisexuali, transgender și queer.

Diferențele dintre gen și sex sunt prezentate în tabelele nr. 1 și 2 de mai jos:

Tabelul nr. 1

	Genul	Sexul
Cum este?	Cultural, construit social, dobândit prin socializare. Spectrul dintre masculinitate și feminitate.	Biologic, genetic. Definit de cromozomii de sex (XX sau XY), organele reproducătoare, hormoni, sistemul muscular, schelet.
Poate fi schimbat?	Da. Pe baza modurilor prin care persoana se identifică și se exprimă.	Da. Prin transformare medicală biologic-fizică complexă.
Exemple	Atât bărbații, cât și femeile pot lucra. Atât bărbații, cât și femeile pot avea grijă de rude și copii.	Doar femeile pot naște. Numai bărbații pot lăsa femeile însărcinate.

Tabelul nr. 2 Genul cultural și social tradițional și percepții sexuale. Pot varia în diferite culturi și societăți.

Bărbat: testicule, penis, mustață	SEX	Femeie: vagin, sâni
Identitate masculină	G E N	Identitate feminină
Puternic, agresiv, competitiv		Fragilă, calmă, atractivă, politicoasă, pasivă/slabă, gentilă.
Pentru un copil: arme de jucărie, sporturi, seturi lego.		Pentru un copil: păpuși, animale de companie, bijuterii.
În educația formală, direcționați către științe exacte: programare, matematici, fizică, afaceri, politică etc.		În educația formală, direcționate către științe umaniste: muzică, artă, teatru, limbi străine, predare, domeniul sănătății etc.
Afară (în sfera publică): fumatul, băutul, libertate sexuală mai mare, mobilitate socială mai mare, de exemplu, băieții pot sta mai mult afară noaptea decât fetele.		Înăuntru (sfera privată): mamă și soție, mobilitate socială mai mică, de exemplu, trebuie să fie acasă devreme, să spună unde se duce (frica de a rămâne însărcinată poate fi, de asemenea, un factor restrictiv)
Identitate dominantă, orientată către conducere și control.		Identitate controlată, supusă. Orientată către adaptare, executare.
Putere: Agresiune în rezolvarea conflictelor, solicitant, dominant.		Ascultătoare, înțelegătoare, dispusă să se adapteze, acomodantă, prinsă în intrigă.

Activitatea #1: Ce este genul?

Scopul: să discutăm despre rolurile predominante de sex și gen, înțelegerea modului în care acestea ne ajută sau ne împiedică și modul în care acestea ne influențează sentimentele, acțiunile, comportamentul și emoțiile. Ce înseamnă „să fii fată” sau „să fii băiat”?

Durata: 40-50 min

Necesar: Foi mari de hârtie și markere.

Procedură: Pe măsură ce începeți o discuție cu privire la conceptele și definițiile unui bărbat și ale unei femei, este important să începeți cu cuvintele folosite de participanții înșiși. În cazul în care grupul este timid, tu, ca lider, ar trebui să oferi sugestii, dar este important să fii atent la cuvintele care ar putea părea insultătoare sau umilitoare.

1. Desenați două coloane pe o foaie de hârtie – etichetați prima coloană **bărbat (sau băiat)** și etichetați cealaltă coloană **femeie (sau fată)**.
2. Invitați participanții să facă o listă de lucruri legate de ideea de a fi bărbat. Scrie lucrurile- atât pozitive și negative- în jos, în coloana relevantă. Invitați participanții să menționeze atât caracteristicile biologice, cât și pe cele sociale.
3. Repetați același proces pentru coloana etichetată „femeie”.
4. Purtați o scurtă discuție despre unele dintre caracteristicile enumerate în fiecare coloană.
5. Comutați etichetele coloanelor. Întrebați participanții dacă caracteristicile atribuite bărbaților ar putea fi atribuite femeilor și viceversa.
6. Utilizați întrebările de mai jos pentru a ghida o discuție a caracteristicilor care nu pot fi aplicate atât bărbaților, cât și femeilor și de ce. Explicați că orice caracteristici biologice care nu pot fi atribuite atât bărbaților, cât și femeilor sunt caracteristici ale sexului și că orice caracteristici sociale care pot fi utilizate pentru a descrie atât bărbații, cât și femeile sunt caracteristici ale genului.

Pas opțional: Pentru a înțelege mai bine diferența dintre sex și gen, vă recomandăm să colectați imagini cu bărbați și femei care descriu atât sexul biologic, cât și rolurile sociale de gen. Acestea pot include imagini cu o femeie care spală vase (rolul de gen), o femeie care alăptează (rol sexual) și un bărbat care repară o mașină sau vânează (rolul de gen). Participanții au sarcina de a identifica imaginile care descriu rolurile de sex și/sau de gen și de a-și justifica alegerea.

Întrebări de reflecție:

- Ce înseamnă să fii bărbat?
- Ce înseamnă să fii femeie?
- Crezi că bărbații și femeile sunt crescuți în același mod?
- Care este rolul unui bărbat într-o relație romantică? Care este rolul unei femei?
- Cum își exprimă un bărbat emoțiile? E diferit de modul în care o femeie și le exprimă pe ale ei? De ce crezi că este așa?
- Percepția noastră asupra rolurilor femeilor și bărbaților este influențată de ceea ce cred prietenii și familia noastră?
- Normele de gen sunt influențate de mass-media? Dacă da, în ce moduri? Cum sunt prezentate femeile în mass-media? Cum sunt portretizați bărbații în mass-media?
- Cum sunt influențate viețile noastre de zi cu zi de aceste diferențe și inegalități?
- Cum influențează aceste diferențe relațiile noastre cu familiile și partenerii noștri?
- Cum poți contesta percepțiile inegale despre ar cum trebui să se comporte un bărbat în viața de zi cu zi? Cum poți contesta percepțiile inegale cu privire la modul în care femeile ar trebui să acționeze în viața de zi cu zi?

Activitatea #2: Nu ieși din rând

Scopul: Să reflectăm asupra modului în care sexul și rolurile de gen ne influențează viața ca femei și bărbați/fete și băieți, și asupra modului în care acestea influențează alegerile, atitudinile și comportamentul nostru. Ce se așteaptă de la noi și de ce? Pentru a vedea cum norme invizibile dictează ceea ce este masculin și ceea ce este feminin.

Durata: 20-30 min

Necesare: Foi A4 (etichetate de la 1 la 6)

Procedura:

1. Liderul grupului plasează foile de hârtie cu numerele 1-6 pe podea, într-un rând.
2. Liderul citește una dintre declarații. Nr. 1 înseamnă acord puternic, iar Nr. 6 înseamnă dezacord puternic. Nr. 2, 3, 4 și 5 denotă diferite niveluri de acord / dezacord.
3. Participanții stau lângă numărul care reprezintă cel mai precis atitudinea lor.
4. Permiteți participanților să explice alegerea lor. Ei pot face acest lucru individual sau ca un grup, cu alte persoane în picioare lângă același număr. În acest din urmă caz, fiecare grup trebuie să-și prezinte punctul de vedere cu care sunt de acord la nivel colectiv. Dacă cineva se găsește stând singur/ă lângă unul dintre numere, permiteți-i să se alăture unuia dintre cele mai apropiate grupuri.

DECLARAȚII

- Simți multă presiune să arăți bine?
- Te compari adesea cu alte fete / băieți pentru a înțelege dacă ești frumoasă/ frumos?
- Cât de des auzi pe cineva spunând „Fetele nu fac asta!” sau „Băieții nu fac asta!”? (1 – aproape în fiecare zi; 6 – aproape niciodată)
- Dacă fetele se îmbracă provocator, reputația lor suferă.
- Dacă băieții se îmbracă provocator, reputația lor suferă.
- Femeile mențin relații mai strânse cu prietenii decât bărbații.
- Ceea ce femeile și bărbații au în comun depășește diferențele lor.
- Adulții tratează băieții și fetele diferit.
- Băieții sunt supuși unor așteptări mai mari decât fetele.
- Bărbații trebuie să aibă grijă de femei.
- Femeile trebuie să aibă grijă de bărbați.
- Fetele adevărate sunt cuminți și au note bune.
- Băieții își asumă mai multe riscuri decât fetele.
- Băieții sunt mai practici și mai logici decât fetele.
- Băieții care își arată emoția sunt slabi.
- Fetele care își arată furia sunt prea „băiețești”.
- Există nedreptate în societate, și ea afectează fetele mai mult decât pe băieți.
- Există nedreptate în societate, și ea afectează băieții mai mult decât pe fete.

Întrebări de reflecție:

- Ce se întâmplă cu băieții care nu respectă normele de gen, adică pășesc „în afara tiparului”?
- Ce se întâmplă cu fetele care nu respectă normele de gen? Ce spun oamenii despre ele? Cum sunt tratate?
- Ce este necesar pentru a face viața în afara acestor granițe mai ușoară pentru băieți și fete? Cum îi putem ajuta?

**Note de evaluare privind încheierea sesiunii.*

Resurse suplimentare:

- **Gender stereotyping**
<https://www.ohchr.org/EN/Issues/Women/WRGS/Pages/GenderStereotypes.aspx>
- **Gender Roles in Society** (video): <https://www.youtube.com/watch?v=Vz-hlV8o3y8>
- **The Future of Gender Roles** (video): https://www.youtube.com/watch?v=SyTi4lvm_9s
- **The Genderbread Person** <https://www.genderbread.org/>
- **Gender Equality Index** <https://eige.europa.eu/gender-equality-index/2019>
- **UN Sustainable Development Goals**. Goal 5: Achieve gender equality and empower all women and girls <https://www.un.org/sustainabledevelopment/gender-equality/>
- **Trans*** | Sam Amore (vídeo) https://www.youtube.com/watch?v=rdp_9dL6iyk
- **Girl toys vs boy toys: The experiment** - BBC Stories (video)
<https://www.youtube.com/watch?v=nWu44AqF0iI>
- **The Gender Tag: Authentic Gender Expression** (video)
<https://www.youtube.com/watch?v=VjzpRvXNh7Q>

#4 EMOȚIILE MELE ȘI COMPORTAMENTELE ASOCIATE LOR

Scopul: Să înțeleagă modul în care evaluarea oamenilor poate influența emoțiile, sentimentele, atitudinile și comportamentele. Pentru a înțelege ce sunt emoțiile. Să dobândească abilitățile necesare pentru a recunoaște emoțiile cuiva și modul în care acestea sunt exprimate în diferite situații și să înțeleagă și de ce acestea diferă în diferite contexte. Pentru a înțelege modul în care exprimarea sau reținerea emoțiilor afectează relația cuiva cu sine și cu ceilalți. Pentru a învăța modalități sănătoase de exprimare a emoțiilor.

Ce sunt emoțiile?

Emoțiile sunt sentimente care ne umplu viața de culoare și ne permit să ne bucurăm de toate bucuriile și necazurile vieții. Fără plăcerea pe care o simțim atunci când mâncăm înghețată rece într-o zi fierbinte, fără nemulțumirea pe care o simțim atunci când suntem tratați nepoliticos, fără bucuria pe care o simțim atunci când întâlnim un vechi prieten sau durerea pe care o simțim atunci când pierdem o persoană iubită, viețile noastre ar fi mai degrabă gri și chiar lipsite de sens.

Dr. Paul Ekman, care este un expert cunoscut în cercetarea emoțiilor, se referă la patru emoții principale cunoscute: frica, furia, tristețea și bucuria. Majoritatea cercetătorilor cred că există mai multe dimensiuni, variații și combinații ale acestor emoții de bază. De exemplu, regretul, singurătatea, mila, depresia și disperarea – toate aceste stări emoționale sunt asociate cu tristețea, în timp ce fericirea, bucuria, încântarea, mulțumirea și distracția sunt asociate cu plăcerea.

Emoțiile (franceză: *émotion*, latină: *emovere* – „excite”, „agitate”) și sentimentele sunt reacții subiective ale oamenilor și animalelor la stimuli interni și externi. Emoțiile sunt strâns legate de nevoile actuale ale individului. Baza psihologică a emoțiilor sunt diferitele mecanisme moștenite ale sistemului nervos central și mecanismele de autoreglare ale psihicului care reflectă atitudinea individului față de situațiile problematice într-un mod simplificat, stereotipic. Emoțiile joacă un rol important în interacțiunea umană. Se spune adesea că gândirea oamenilor fluctuează întotdeauna între logică și emoție. Uneori bunul simț prevalează, alteori oamenii cedează emoțiilor lor.

De unde vin emoțiile?

S-a dovedit că emoțiile umane apar în structurile sub-corticale ale creierului ca reacții la orice stimulare din mediul extern – în special în relațiile cu alte persoane. Unele emoții inconștiente merg la cortexul cerebral, o altă parte este trimisă sistemului nervos vegetativ (SNV), care, în funcție de circumstanțe, pregătește corpul pentru un răspuns specific – să se apropie, să se împrietenească, să se relaxeze, să lupte, să se apere, să fugă etc. Reacțiile corporale inconștiente și reacțiile psihice ale unei persoane sănătoase sunt în armonie.

Emoțiile – pozitive și negative?

Oamenii își doresc adesea mai multe emoții pozitive și mai puțin dintre cele negative. Când sunt întrebați, pentru a clarifica ce sunt emoțiile „negative”, răspunsul cel mai comun este - frica, furia. Această dorință este logică și de înțeles. Cu toate acestea... Dacă nu am avea emoții negative, cum ar fi frica, am reacționa inadecvat în anumite situații. De exemplu, dacă nu ne-ar fi frică, nu am avea impulsul de a fugi dintr-o casă care a luat foc. În schimb, ne-am uita cu bucurie și curiozitate la flăcările care joacă și se înalță în întuneric. Frica în această situație particulară este o emoție pozitivă. Toate emoțiile, în cantitate adecvată, au funcția lor. Frica și mânia ne ajută să recunoaștem amenințările la adresa sănătății și vieții noastre și, dacă este necesar, ne ajută să fugim sau să luptăm. Putem, de asemenea, să privim acest lucru din punctul de vedere al teoriei evoluției și să spunem, în mod rezonabil, că dacă orice emoție ar fi cu adevărat obiectiv dăunătoare pentru noi, atunci ar înceta să se manifeste la un moment dat în timpul procesului de evoluție. Dar emoțiile în sine nu sunt nici pozitive, nici negative – ele ne ajută să ne adaptăm la mediu și să comunicăm. Cuvântul cheie aici este cantitatea adecvată. Cum este cazul cu orice altceva în medicină, doza este cheia. De exemplu, dacă o persoană experimentează prea multă frică, devine lașă; dacă experimentează prea puțin, devine nesăbuită, îndrăzneată. Acest principiu a fost introdus de Aristotel atunci când a declarat că valoarea apare atunci când emoția este în echilibru (calea de mijloc de aur). Prin urmare, atunci când vine vorba de emoții, ca și în multe alte domenii, proporția și echilibrul sunt cheia, dar nu există emoții inutile și/ sau „negative”. Ca alternativă, în discursul nostru, sugerăm să înlocuim cuvintele „negative și pozitive” în ceea ce privește emoțiile, cu „plăcut și neplăcut”.

Emoții și adolescenți

Perioada adolescenței începe la vârsta de 12 ani și durează până când el/ea începe să trăiască pe cont propriu - vârsta cuprinsă între 19-23 ani. Aceasta este o perioadă grea și dificilă, care aduce nu numai schimbări drastice în organism (pubertate), ci și o restructurare radicală a psihicului. Un adolescent se poate simți singur, abandonat și disperat în acest timp. Aceste fluctuații emoționale, adesea însoțite de valuri ascuțite de furie sunt, de asemenea, un moment dificil pentru părinți și toți cei apropiați, deoarece noi toți încercăm să uităm propriile noastre greșeli de adolescenți, eșecurile de atunci și rușinea aferentă, astfel încât suntem de multe ori în imposibilitatea de a ne înțelege copiii.

În timpul adolescenței, 2 sarcini majore de dezvoltare trebuie să se încheie, sarcini care au început în perioadele anterioare, adică separarea și individualizarea, necesare pentru a învăța să trăiești în mod autonom. Adolescenții trebuie să se separe emoțional și intelectual de părinții lor (sau de alți adulți care au avut grijă de ei) pentru a începe o viață independentă ca adult curajos și responsabil care se poate descurca pe cont propriu. Procesul de separare începe, de obicei, cu turbulențe emoționale (agresiune) - un adolescent solicită brusc ca toată lumea să îndeplinească cererile sale noi sau refuză să îndeplinească cererile părinților săi și ale altor adulți. Oamenii din jurul unui adolescent consideră adesea reproșurile, criticile, comparațiile și cererile nerealiste ale acestuia greu de suportat. Dar trebuie să înțelegem că această frustrare este baza motivației unui tânăr de a-și căuta propriile soluții și de a-și conduce propria existență.

Prin „individualizare” ne referim la formarea unei personalități autentice. Întrebări de genul: „cine voi fi?”, „cum vreau să fiu?” Toate acestea sunt gânduri străine, incerte și înspăimântătoare. Adolescentul trebuie să învețe să-și audă dorințele profunde și adevărate și să le adapteze la constrângerile lumii. Aici vedem adesea tulburări în modul în care oamenii se

văd pe ei înșiși și stima de sine; identitatea sexuală, starea de spirit, și tulburări de alimentație, precum și manifestări de dereglare vegetativă, panică și fobii. Utilizarea substanțelor intoxicante și a comportamentului criminal sau neglijent este, de asemenea, asociată cu implicațiile adolescenței. Adesea, întâlnim soluții care implică un comportament ascetic și supus din partea adolescentului, care rezolvă unele probleme pentru părinți și profesori, dar, din păcate, slăbește personalitatea viitoare a adolescentului.

Activitatea #1: Etichetare

Scopul: Să recunoască modurile în care etichetarea persoanelor poate limita potențialul unui individ și poate influența relațiile sale. Etichetarea este procesul de atribuire a unui singur cuvânt sau a unei fraze scurte unui set de proprietăți sau expresii, dând cuvântului un sens direct sau purtat. De exemplu, „penal” - cineva care a încălcat legea; „bătăuș” – unul care se angajează în conflicte fizice (sau se presupune că o face), etc.

Necesare: Foi de hârtie, scotch, stilouri/ creioane.

Planificare: Este important ca niciunul dintre participanții din grup să nu se comporte agresiv sau să se simtă ofensat de etichetările/denumirile care îi sunt date.

Procedura:

1. Gândiți-vă la etichetări pozitive și negative sau stereotipuri care sunt adesea utilizate în mediul tinerilor. Acestea pot include termeni ca inteligent, leneș, timid, violent, tocilar, etc. Încercați să vă gândiți la cel puțin la fel de multe cuvinte câți există membri în grup.

2. Scrieți etichetările pe foile de hârtie și lipiți o foaie pe spatele fiecărui participant. Notă: Pentru ca această activitate să fie eficientă, este important ca participanții să nu poată vedea etichetările scrise pe spatele lor, ci doar pe cele vizibile pe spatele altora.

3. Invitați doi sau trei participanți să joace un joc de rol în care îi tratează pe ceilalți participanți în conformitate cu etichetările scrise pe spatele lor.

4. Rugați fiecare dintre participanții care joacă roluri să ghicească, în funcție de modul în care a fost tratat, etichetarea care le-a fost atribuită și apoi să răspundă la următoarele întrebări:

- Cum te-ai simțit când ai fost tratat în conformitate cu etichetarea care ți-a fost atribuită?
- Cum te-ai simțit când a trebuit să tratezi o altă persoană în conformitate cu etichetarea atribuită ei?

După ce voluntarii au răspuns la aceste întrebări, invitați restul grupului să-și exprime gândurile cu privire la jocul de rol.

5. Invitați alți voluntari să joace alte jocuri de rol, oferind participanților timp să-și ghicească etichetarea și permițându-le să reflecteze asupra modului în care s-au simțit.

Întrebări de reflecție:

- Cum ai reacționat când ai fost tratat conform unei etichetări?
- Cum ai reacționat când tu sau altcineva a trebuit să tratezi o altă persoană conform etichetării ei?
- Sunt aceste etichetări adesea folosite în jurul tău în viața de zi cu zi? Ce alte etichetări folosesc oamenii?
- De ce oamenii etichetează alți oameni?
- Care sunt posibilele consecințe ale etichetării oamenilor? Cum afectează acest lucru relațiile reciproce?
- Ce puteți folosi din ceea ce ați învățat în timpul exercițiului din viața de zi cu zi?
- Cum poți evita etichetarea altor oameni?
- Cum poți încuraja oamenii să nu eticheteze alți oameni?

Activitatea #2: Cum îmi exprim emoțiile?

Scopul: Să recunoască dificultățile care îi împiedică pe tineri să-și exprime anumite emoții și să înțeleagă consecințele care îi pot afecta pe ei și relațiile lor cu alte persoane.

Durata: 40 min

Necesar: foi mari de hârtie, markere, fâșii mici de hârtie/postituri

Planificare: Recomandăm ca liderul grupului să facă exercițiul individual înainte de a-i implica și pe ceilalți, și să reflecteze asupra modului în care își exprimă emoțiile înainte de sesiunea cu grupul. De asemenea, este important să identificați centrele locale de consiliere și profesioniștii din zona dumneavoastră către care tinerii din grupul dumneavoastră ar putea fi îndrumați, dacă este necesar.

Procedura:

1. Desenați cinci coloane pe o foaie mare de hârtie și etichetați coloanele cu următoarele emoții – frică, afecțiune, tristețe, bucurie și furie.
2. Explicați participanților că acestea sunt emoțiile care vor fi discutate în timpul activității și că sarcina lor este să se gândească la cât de ușor sau dificil este pentru ei să le exprime personal.
3. Dați fiecărui participant o mică fâșie de hârtie și rugați-i să noteze cele cinci emoții așa cum sunt scrise pe foaia mare de hârtie. Citiți-le aceste instrucțiuni: „Gândiți-vă care dintre aceste emoții sunt cel mai ușor de exprimat. Adăugați numărul unu (1) emoției pe care vă e cel mai ușor să o exprimați. Acum gândiți-vă la o emoție pe care o puteți exprima cu ușurință, dar nu la fel de ușor ca prima. Adăugați numărul doi (2) acelei emoții. Adăugați trei (3) unei emoții care nu este prea dificil de exprimat, dar nici foarte ușor. Adăugați patru (4) emoțiilor pe care vă e greu să le exprimați. Adăugați cinci (5) emoției care vi se pare cel mai dificil de exprimat.”
4. După ce participanții au terminat de evaluat propriile emoții, strânge foile și scrie numerele pe care le-au atribuit în coloanele de pe foaia mare de hârtie.

Un exemplu:

	Frică	Afecțiune	Tristețe	Bucurie	Furie
Participantul#1	5	4	3	2	1
Participantul#2	2	3	4	1	5
Participantul#3	4	1	3	2	5
Participantul#4	4	3	5	2	1
Participantul#5	5	1	3	2	4

5. Gândiți-vă împreună la asemănările și diferențele dintre răspunsurile din grup. Explicați grupului că:

- emoțiile care au fost numerotate 1 și 2 sunt cele pe care am învățat să le exprimăm adesea în exces;
- emoțiile numerotate 4 și 5 sunt cele pe care am învățat să le exprimăm mai puțin, uneori chiar le suprimăm sau le ascundem;
- emoția pe care am numerotat-o 3 este ceva ce nu exagerăm sau suprimăm, dar este mai probabil să o exprimăm în mod natural.

6. Pentru a vă îmbunătăți capacitatea de a recunoaște emoții diferite, puteți lucra împreună (sau în grupuri mai mici) pentru a veni cu exemple de situații în care exprimarea fiecărei emoții este benefică/adecvată și dăunătoare/inadecvată. De exemplu, afecțiunea benefică/adecvată creează un sentiment de securitate și acceptare, dar cea dăunătoare/ inadecvată de multe ori se termină prin limitarea persoanei care primește; o exprimare benefică a furiei ar putea fi să strigi de unul singur în pădure, în timp ce o exprimare dăunătoare a furiei ar fi îndreptarea ei către cineva (țipând și lovind); comportament autodistructiv (de exemplu, alcool, tăierea pe corp etc.).

Întrebări de reflecție:

- Ați învățat ceva nou despre voi în timpul acestei activități?
- De ce oamenii exagerează sau suprimă anumite emoții? Cum învață să facă asta? Care poate fi consecința exagerării sau suprimării emoțiilor?
- Există diferențe în modul în care bărbații și femeile își exprimă emoțiile? Care sunt aceste diferențe?
- Femeile exprimă anumite emoții mai ușor decât bărbații? De ce crezi că este așa?
- De ce bărbații și femeile își exprimă emoțiile în moduri diferite? Cum influențează asta prietenii, familia, comunitatea, mass-media?
- Cum ne afectează modul cum ne exprimăm emoțiile relațiile cu alte persoane (parteneri, familie, prieteni)?
- Este mai ușor, sau mai dificil, să-ți exprimi emoțiile în fața colegilor tăi? Dar în familia ta? Dar când vine vorba de un partener intim?
- De ce sunt emoțiile importante? Dacă este necesar, dați-le exemple: furia ajută la protejarea sinelui, frica ajută în situații periculoase. Rugați participanții să dea și câteva exemple.
- Cum poate o exprimare sănătoasă și liberă a emoțiilor să vă afecteze bunăstarea și relațiile cu alte persoane (parteneri, familie, prieteni)?
- Ce ai putea face pentru a-ți exprima emoțiile mai liber? Cum poți deveni mai flexibil în exprimarea emoțiilor tale? (Notă: Ar putea fi interesant să propuneți împreună diferite strategii pentru a lucra eficient cu emoțiile, și apoi să încurajați participanții să scrie gândurile lor pe fâșiile de hârtie și, dacă doresc, să împărtășească aceste gânduri cu ceilalți, în grupuri mici.)

Activitatea #3 „Emoțiile mele și ale grupului meu”

Scopul: identificarea stării emoționale în cadrul grupului și găsirea unei căi de adaptare la celălalt.

Durata: 40-50min/ 1 oră.

Necesar: fâșii de hârtie/postituri cu diferite nume de sentimente; culori, markere, decupaje din reviste.

Procedură: aruncă postituri mototolite cu diferite nume de emoții în jurul camerei (vesel, trist, interesant, neînfricat, calm, emoționat, precaut, nerăbdător, distractiv, indiferent, amuzant, timid, nesigur, etc). Rugați participanții să se plimbe prin cameră, să citească toate emoțiile, apoi să le aleagă pe cele trei cele mai atractive pentru ei. Odată acest lucru împlinit, participanții sunt împărțiți în grupuri mici, care trebuie să cadă de acord în privința unui mod de a uni un grup de oameni, puși laolaltă cu emoțiile lor contradictorii, într-o singură „prezentare” unitară. Ei trebuie să vină cu o poveste despre acest grup mic de oameni și emoțiile lor. Ei pot folosi culori, markere și reviste. Vor avea 30 de minute pentru a finaliza sarcina. Rugați grupurile să-și prezinte apoi lucrările. Când, mai târziu, discutați despre activitate, este important să subliniați modul în care această activitate seamănă cu viața reală - oamenii strânși laolaltă sunt oameni diferiți, alesi la întâmplare, la fel ca emoțiile lor, dar ei decid să lucreze împreună. Cât de eficient este acest lucru depinde de noi ca indivizi și cât de bine ne recunoaștem, controlăm și ne folosim emoțiile.

Despre furie

Un copil țipă de furie, bate din picioare, dar mama lui strigă la el: „Calmează-te chiar acum!” sau îl face de rușine, „Uite cât de urât arăți când te enervezi!”. Sau, imaginați-vă doi parteneri

care se ceartă și la un moment dat unul dintre ei se întoarce cu spatele la celălalt și pleacă, spunând: „Nu voi vorbi cu tine dacă ești atât de furios!” Impresia pe care ne-o formăm în urma acestor exemple este că a fi furios este într-un fel rău și lipsit de sens- furia provoacă doar disconfort pentru cel care îi cade pradă și pentru cei din jurul lui sau ei. Dar este furia într-adevăr o emoție dăunătoare și inutilă?

Ce este furia și ce rol joacă?

Furia este una dintre reacțiile ereditare care apare, în mod normal, ca răspuns atunci când suntem ofențați. Când cineva ne atacă, furia ne dă motivația de a ne proteja pe noi înșine și pe cei dragi și de a riposta; când cineva ne amenință bunăstarea psiho-emoțională, furia ne dă capacitatea de a acționa ferm, cu hotărâre, și de a ne proteja drepturile și dorințele.

Cum reacționează corpul nostru la furie?

Furia ne mobilizează corpul- activează sistemul nervos autonom și eliberează hormoni (cum ar fi cortizolul, testosteronul) care accelerează ritmul cardiac și respirația, ne cresc tensiunea arterială și uneori ne strâng mușchii scheletici, făcându-ne să tremurăm puțin. Împreună cu modificările corporale, expresiile noastre faciale, de asemenea, se schimbă, oferindu-ne o grimasă caracteristică: frunte ridată, buze strânse, sprâncene coborâte, ochi îngustați și atenți la obiectul responsabil pentru furia noastră.

Are reprimarea furiei consecințe?

„Suprimarea” este o alegere conștientă de a ne comporta ca și nimic nu s-a întâmplat sau suprimarea inconștientă a furiei în subconștientul cuiva. Acest lucru poate provoca probleme grave în cazul în care subiectul nu devine conștient de furia lui sau dacă nu o exprimă sau o exprimă într-un mod neconstructiv (cum ar fi violența!). Când părinții le interzic copiilor să se înfurie în timpul copilăriei, mai târziu le poate fi foarte dificil să se protejeze pe ei înșiși și limitele lor, sau se pot regăsi în imposibilitatea de a prelua inițiativa și de a concura. Aceștia sunt copiii care sunt intimidați sau hărțuiți în mod regulat acasă și la școală. S-a dovedit că oamenii care își suprimă în mod constant furia sunt supuși unui risc mai mare de a dezvolta tulburări psihosomatice. Furia neexprimată poate afecta negativ bunăstarea noastră fizică și poate fi asociată cu o varietate de afecțiuni medicale (cum ar fi ulcer gastric, migrenă etc.).

Modele de comportament atunci când nu suntem în contact cu emoțiile noastre

Proiecție- Proiectez sentimentul meu asupra altcuiva (eu nu sunt iritat, tu ești!) Proiecția pe termen îndelungat conduce la identificarea progresivă a celeilalte persoane cu acel sentiment. Prin urmare, nu trebuie să mă confrunt cu emoțiile mele, pentru că am găsit pe cineva vinovat și acum pot fi supărat pe el/ ea.

Agresiune pasivă- furia sau sentimentul de vinovăție nu sunt spuse cu voce tare, dar exprimate într-un mod pasiv agresiv. Sub o dorință neîmplinită/nevoie căruia cuiva îi este rușine/frică/greu să îi dea glas. O modalitate mai ușoară este de a găsi o situație atunci când cealaltă persoană se simte vinovată.

Transfer- Îmi exprim furia și nu o rețin, doar că nu către persoana potrivită, la momentul, locul și intensitatea potrivite. Transferul furiei de la sursă la altcineva. Adevăratul motiv este lăsat nespus, ar putea fi uitat, dar supărarea rămâne și continuă argumentele cu privire la alte probleme. Sursa poate fi, de asemenea, un eveniment mai vechi, care nu a fost nediscutat.

Descărcarea prin acțiune- atunci când simți o furie foarte puternică, emoție, dar nu știi cu adevărat unde să o îndrepti, ce să faci cu ea, cum să vorbești despre acest lucru. Apoi spargi și lovești lucruri.

Cum ar trebui să reacționez dacă mă enervez?

Societatea noastră ar trebui să re-examineze relația sa cu furia, deoarece conștientizarea emoțiilor cuiva (inclusiv furia) este un semn de sănătate mintală.

Dacă ești supărat, este important să: 1. să devii conștient de faptul că ești supărat, să înțelegi pe cine esti supărat și de ce esti supărat, 2. îți exprimi constructiv furia. De exemplu, este normal să spui: „Cuvintele tale/comportamentul tău mă face furios. Poate am putea discuta despre asta? Cred că ar fi bine pentru amândoi!” sau „Mă simt furios acum și am nevoie de timp să mă calmez.” Dialogul despre furie ne menține „canalele de comunicare” deschise. Devine mult mai ușor să ne înțelegem reciproc. În cazul în care o persoană își exprimă furia într-un mod eficient, non-violent, va fi capabilă să vorbească despre cauzele furiei sale și va permite altei persoane să răspundă în același mod.

Când ar trebui să caut ajutor pentru furia mea?

Ar trebui căutat ajutor în cazul în care:

- Ești supărat constant și intens pe alții sau pe tine și/sau nu îți direcționezi furia asupra adevăratului obiect al furiei tale.
- Dacă simți că te înfurii prea puțin și/sau ai dificultăți în a te apăra.

Amintește-ți! Furia este o emoție benefică și necesară! Dacă există o cantitate adecvată de furie, ea ne ajută să ne adaptăm la diferite situații în viață (te vei apăra, vei concura cu alții, vei lua inițiativa). Cu toate acestea, trebuie să fii atent și cu băgare de seamă ca furia ta să nu te rănească pe tine sau pe cei din jurul tău.

Observații finale:

Puteți privi emoțiile ca diferite forme de energie care vă permit să percepeți ceea ce vă face să vă simțiți rău sau vă limitează. Diferitele emoții pe care sunteți capabili să le experimentați reflectă pur și simplu nevoile voastre diferite, și este mai bine să învățăm să ne ocupăm de toate emoțiile. Posibilitatea de a-ți exprima emoțiile fără a-i răni pe alții te face un individ mai puternic și te ajută să te conectezi cu lumea din jurul tău. Modul în care ne exprimăm emoțiile variază, dar este important să observăm tendințele, mai ales în modul în care băieții sunt crescuți. De exemplu, băieții își ascund adesea tristețea, frica, chiar compasiunea, dar adesea își exprimă furia prin violență. Deși nu sunteți responsabili pentru ceea ce simțiți, sunteți responsabili pentru modul în care faceți față emoțiilor. Pentru a găsi expresii care nu te rănesc pe tine sau pe cei din jurul tău, este important să stabilești o distincție între sentimente și acțiuni.

**Note de evaluare privind încheierea sesiunii.*

Resurse suplimentare:

- Child Mind Institute <https://childmind.org/topics/concerns/teenagers/>

- **Teenage moods: the ups and downs of adolescence**

<https://raisingchildren.net.au/preteens/mental-health-physical-health/about-mental-health/ups-downs>

- **Handbook, Young Men's Initiative. Program Y.**

<https://beta.youngmeninitiative.net/wpcontent/uploads/2017/07/Program-Y-ENG.pdf>

- **Don't neglect your emotions. Express them — constructively! | Artūrs Miksons (video)**

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

- **You aren't at the mercy of your emotions – your brain creates them (video)**

https://www.ted.com/talks/lisa_feldman_barrett_you_aren_t_at_the_mercy_of_your_emotions_your_brain_creates_them?language=en

- **The history of human emotions (video)**

https://www.ted.com/talks/tiffany_watt_smith_the_history_of_human_emotions?language=en

- **Why some anger can be good for you (video)**

https://www.ted.com/talks/ryan_martin_why_some_anger_can_be_good_for_you

#5 PRIETENIA ȘI COMUNICAREA RESPECTUOASĂ

Scopul: Să dezvoltăm o înțelegere a modului în care construim relații cu semenii noștri. Pentru a dezvolta o înțelegere a modului în care prietenii sunt începute și formate. Care sunt valorile de bază ale prietenilor benefice și ce înseamnă cu adevărat- să fii un bun prieten?

Ce este prietenia?

Cei mai mulți dintre noi au câțiva prieteni apropiați sau un prieten apropiat. Mulți dintre noi prețuim foarte mult prietenia și o vedem ca pe o parte importantă a vieții noastre. Prietenii buni ne ajută să facem față stresului, ne susțin și ne amuză. Petrecerea timpului cu prietenii buni ne face să ne simțim mai bine, mai fericiți. Prietenii nu ne pot salva de la schimbări neașteptate în viață, singurătate, tristețe, crize, dar ne pot ajuta să trecem mai ușor prin ele.

Intuitiv, știm deja acest lucru, dar cercetările au confirmat, de asemenea, că prietenii și rețelele de asistență socială sunt legate de o mai bună sănătate fizică. Persoanele care se confruntă cu o lipsă de sprijin social prezintă un risc ridicat în fața depresiei și a tulburărilor de anxietate.

Împreună cu prietenii noștri învățăm să construim și să menținem relații. Învățăm să acceptăm și să oferim ajutor atunci când este necesar. Învățăm să ne înțelegem pe noi înșine și să realizăm importanța de a avea pe cineva care ne cunoaște și ne înțelege mai bine decât alții.

Împărtășirea unei varietăți de dificultăți emoționale cu prietenii ne poate ajuta atât să scăpăm de tensiune, cât și să ne rezolvăm problemele. După o conversație cu un prieten, putem trece la rezolvarea problemelor, putându-le aborda cu mai puțină tensiune. Când suntem sub influența emoțiilor puternice, uneori pur și simplu ne lipsesc resursele necesare pentru a rezolva o problemă.

Prietenii buni îmbunătățesc calitatea vieții noastre. Când petrecem timp cu prietenii, ne umplem viața cu conversații, sprijin și grijă, distracție și râsete. Prietenia ne face viața mai plină. În prietenie căutăm încredere, înțelegere, onestitate și sprijin și învățăm să le oferim prietenilor noștri același lucru. Devenim mai buni. Relațiile bune ne ajută să ne menținem sănătatea psihologică.

Fiecare dintre noi avem propriile relații cu membrii familiei noastre. Aceste relații nu sunt întotdeauna cele mai bune și cele mai de succes. Cu toate acestea, ca adulți putem și avem dreptul de a experimenta relații benefice. Pentru mulți oameni, relațiile cu prietenii sunt o modalitate de a se dezvăța de tiparele relațiilor nefolositoare sau dăunătoare și de a le schimba cu altele noi, mai benefice!

Ce este comunicarea respectuoasă/non-violentă?

În 1960, M. Rosenberg a dezvoltat un model de comunicare bazat pe nevoi și satisfacția sau nemulțumirea lor și l-a numit modelul de comunicare non-violent. În zilele noastre, termenul de „model de comunicare respectuos” este mai frecvent. Acest concept a fost introdus de către adeptii lui M.B. Rosenberg, deoarece termenii „comunicare respectuoasă” și „comunicare non-violentă” nu diferă semnificativ în sensul lor. Termenul de „comunicare respectuoasă” face modelul să sune mai clar, deoarece acest lucru nu implică doar soluționarea non-violentă a conflictelor și prevenirea violenței, ci și, mai presus de toate, recunoașterea reciprocă, respectul și empatia, oferind astfel un model pentru contacte sociale stabile, cooperare și legături emoționale autentice. Comunicarea respectuoasă oferă un mod de a vorbi despre ceea ce percepem și simțim, și despre nevoile noastre, în loc să-i condamnăm pe alții sau să-i judecăm pentru ceea ce au greșit.

Scopul comunicării respectuoase este de a înțelege, respecta și sprijini alte persoane. Respectul, în acest caz, implică mai mult decât a lăuda alte persoane sau a te concentra pe aspectele pozitive, mai degrabă înțelegerea nevoilor tale și ale altor oameni. Comunicarea respectuoasă este o abilitate socială cerută în zilele noastre și ne permite să interacționăm eficient cu diferite grupuri, inclusiv cu familia, în mod eficient și cu autonom. Comunicarea respectuoasă înseamnă mai mult decât capacitatea de a vorbi: implică o acțiune conștientă, clară, deschisă, non-violentă, respectuoasă și bazată pe empatie. Pe de o parte, comunicarea respectuoasă implică abilitatea de a asculta activ, de a schimba perspectivele și capacitatea de a empatiza. Pe de altă parte, este nevoie de colaborare, participare și onestitate în procesele decizionale, precum și de o cultură activă de sprijin. Comunicarea respectuoasă consolidează în special două abilități sociale: o atitudine sensibilă, clară și deschisă față de sine și față de ceilalți. Abilitatea de a te imagina în locul altor oameni se exprimă în două moduri:

- empatia de sine (comportament sensibil față de sine): recunoașterea sentimentelor, nevoilor și cererilor tale, încrederea în sine;
- empatie pentru alții (tratamentul plin de compasiune al altora): detectarea, respectarea și simpatizarea cu sentimentele, nevoile, și cererile altora, sprijinindu-i în satisfacerea nevoilor lor.

Modelul de comunicare respectuos vede comunicarea ca pe un proces în care partenerii de comunicare ascultă, răspund și se exprimă alternativ.

Una dintre sarcinile acestui exercițiu este de a vă ajuta să gândiți critic și să analizați dacă tinerii își evaluează prietenii ca fiind benefice; dacă conflictele sunt rezolvate cu respect și ascultându-i pe toți cei implicați; dacă toată lumea se simte auzită, înțeleasă, apreciată și acceptată în prietenii lor.

Activitatea #1: Scaunele fierbinți: „Prietenii”

Scopul: Să-ți exprimi opinia cu privire la un anumit subiect. Pentru a practica ascultarea și acceptarea opiniilor care diferă de a ta.

Durata: 20-30 minute

Necesar: scaune (număr de jucători +1) plasate într-un cerc. Declarații pregătite.

Procedura:

1. Toți participanții trebuie să stea într-un cerc pe scaunele lor, lăsând un scaun gol.
2. Liderul grupului stă în apropiere și citește diverse declarații.
3. În cazul în care un participant este de acord cu o declarație, el/ea trebuie să schimbe scaunul. În cazul în care participantul nu este de acord cu declarația sau nu este sigur de poziția sa, acesta rămâne așezat pe scaunul său. Începeți exercițiul cu declarații mai simple, astfel încât toți participanții să-și facă curaj să părăsească scaunul pe care stăteau inițial. Schimbarea scaunelor poate dura în prima fază.
4. După fiecare declarație, liderul grupului poate cere participanților să își justifice poziția. Liderul poate întreba, de exemplu, „De ce ați ales să vă schimbați scaunul?” sau „De ce ați decis să rămâneți pe scaun?” Liderul grupului ar trebui să împiedice începerea unei discuții, dar el sau un membru al grupului poate adresa întrebări suplimentare, căutând explicații mai detaliate, cum ar fi „Nu sunt sigur că am înțeles acest lucru corect - poți să-mi dai un exemplu?” Dacă doriți să începeți o discuție, terminați activitatea și apoi începeți discuția. Pentru a stimula procesul de gândire, este de obicei mai productiv să efectuați exercițiul cu mai multe declarații și apoi să începeți o discuție pe un anumit subiect.

Nu uitați: uneori, o declarație poate reprezenta o opinie generală care contrazice statisticile sau chiar faptele. Astfel de declarații sunt de obicei alese pentru a stimula discuția pe un subiect. În acest caz este foarte important ca liderul grupului să nu ofere grupului un răspuns corect și să se abțină de la manipularea grupului. Pentru a da un exemplu, adresați întrebări de stimulare intelectuală, cum ar fi: „La ce vă referiți?”, „Ne puteți da un exemplu?”, „Este întotdeauna

așa?”, „Există excepții la ceea ce spuneți?” Rămânând fidel acestui exercițiu și metodei sale, liderul grupului trebuie să se înarmeze cu modestie și să fie deschis la minte, deoarece scopul acestui exercițiu este de a permite participanților să-și examineze ei înșiși opiniile și convingerile.

DECLARAȚII

- Am mulți prieteni.
- Îmi ia o perioadă lungă de timp să stabilesc o prietenie bună și de încredere cu cineva.
- Te poți supăra pe un prieten fără să deveni dușmani.
- Părinții mei sunt prietenii mei.
- Frații/surorile mele sunt prietenii mei.
- Prietenii prietenilor mei sunt și prietenii mei, chiar dacă nu-mi place să-mi petrec timpul cu ei.
- Un prieten adevărat face ce spun eu.
- Pot spune absolut totul unui prieten adevărat.
- Un adult poate fi un bun prieten pentru un tânăr.
- Nu-mi pasă cărui grup (sexual, religios, etnic) aparține prietenul meu; ceea ce prețuiesc cel mai mult este că putem avea încredere unul în celălalt.
- Prietenii mei nu vorbesc niciodată pe la spatele meu.
- Nu vorbesc niciodată despre prietenii mei pe la spatele lor.
- Un prieten îmi va spune mereu adevărul, chiar dacă m-ar putea ofensa sau răni.
- Am experimentat trădarea unui prieten.
- Cel mai bun loc pentru a-ți face prieteni este internetul.
- Un prieten va fi mereu de partea mea, indiferent de ceea ce fac.

Întrebări de reflecție:

- Ce caracteristici, cunoștințe și abilități ar trebui să aibă un prieten bun?
- Care sunt așteptările tale de la prietenii tăi?
- Pot un băiat și o fată să devină cei mai buni prieteni (fără să fie vorba de romantism)?
- Ai avut dușmani adevărați? Dacă da, spune-ne de ce ți-ai făcut dușmani și cum s-a manifestat ura reciprocă?
- Ce crezi- ești un prieten bun? Ce lucruri sugerează ceea ce ești?

Activitatea #2: Patru colțuri „Prietenie”

Scopul: să încurajeze participanții să reflecteze asupra opiniilor lor cu privire la un subiect, să își exerseze capacitatea de a-și împărtăși opiniile, de a și le explica și de a învăța să asculte opiniile și gândurile altora. În timpul exercițiului, participanții își pot schimba opiniile, precum și poziția fizică. Exercițiile nu sunt destinate pentru a deschide o dezbatere în cazul în care participanții încearcă să se convingă reciproc că au dreptate. Scopul este de a stimula discuțiile.

Durata: 30-40 minute

Necesar: Declarații pregătite.

Procedura:

1. Participanții au posibilitatea de a acționa într-un scenariu inventat.
2. Liderul grupului citește o declarație și descrie un moment sau un scenariu.
3. Participanților li se oferă trei opțiuni de acțiune; fiecare opțiune este situată într-unul din colțurile camerei. Al patrulea colț rămâne gol – fără o opțiune specifică. Acest colț este destinat participanților care nu doresc să aleagă una dintre opțiunile date.
4. Atunci când toți participanții au ales unul dintre colțurile camerei în care să stea, liderul grupului invită participanții să-și împărtășească opiniile cu privire la motivul pentru care au ales

colțul în care se află. În cazul în care unul dintre colțuri este ocupat doar de un singur participant, liderul trebuie să meargă acolo și să discute cu persoana respectivă despre alegerea făcută.

5. Grupurile discută despre alegerile lor. Participanții care împart același colț nu trebuie neapărat să împărtășească o opinie comună.

DECLARAȚII ȘI SCENARII

1. Ce considerați că este cel mai important într-o relație cu „cel mai bun prieten”?

- Poți vorbi despre orice cu un prieten.
- Un prieten te va sprijini mereu.
- E distractiv să fii cu un prieten.
- Un alt răspuns.

2. Care este cel mai rău lucru care se poate întâmpla unei prietenii?

- Minciuni și defăimare.
- Critici.
- Trădarea încrederii.
- Un alt răspuns.

3. Alex, una dintre fetele din clasa ta (o bună prietenă de-ale tale), a avut relații cu mai mulți băieți din clasă. Tocmai s-a despărțit de unul dintre băieți, iar el nu e fericit. Băieții stau pe o canapea și discută despre ce „curvă este Alex” când ea se apropie de canapea. Unul dintre băieți exclamă pentru ca Alex să audă: „Vine târfa!” Alex se enervează și le spune băieților că au avut relații și cu alte fete. Te apropii de Alex și recunoști că tu crezi că ceea ce a făcut ea a fost curajos. Se întoarce să se uite la tine și spune: „O, crezi? Ai făcut ceva în privința asta? De ce nu ai spus nimic dacă ești prietena/ul meu?” Ce-o să faci?

- Ești de acord cu Alex- ar fi trebuit să reacționezi mai devreme.
- Oferă-te să o însoțești să mergeți la un profesor și să vorbiți despre acțiunile băieților.
- Nu faci nimic.
- Un alt răspuns.

Întrebări de reflecție:

- Ce tipuri de oameni aud de obicei zvonuri despre ei înșiși? Contează dacă această persoană este băiat sau fată? Contează dacă această persoană este sau nu prietenul tău?

- De ce zvonurile despre fete care se comportă „ca niște târfe” se răspândesc mai repede decât zvonurile despre băieți care acționează la fel?

- De ce este uneori atât de greu să spui ceea ce crezi?

- E important să spui ce crezi?

4. Ești la o petrecere și cel mai bun prieten/ prietenă se îmbată așa de rău că leșină. Ce ai de gând să faci?

- O să-i sun pe părinții lui/ei și o să-i rog să vină să-l/-o ia.

- O să-mi sun părinții și o să le cer ajutorul.

- Voi încerca să am grijă de el/ea.

- Alt răspuns.

Activitatea #3: Colaj „Valorile de bază în prietenii adevărate”

Scopul: Să încurajeze participanții să gândească creativ despre ceea ce cred ei că sunt valorile care se află în centrul fiecărei prietenii adevărate și relații sănătoase. La ce mă aștept de la o prietenie cu cineva și ce vreau și ce pot da acelei prietenii?

Durata: 20-30 min

Necesar: foi de hârtie A4, ziare, reviste, markere, creioane, foarfece, lipici

Procedură: Participanții sunt invitați să creeze un conținut în formă liberă – un colaj al valorilor fundamentale ale prieteniei, prin decupaje din ziare și reviste. Încurajați participanții să se gândească la ceea ce cred ei că este adevărata, benefică și „reală” prietenie, cum doresc să se simtă în astfel de relații, ce este important pentru ei. Rugați-i să menționeze ce ar dori să facă, să experimenteze și cum ar dori să se bucure cu un prieten. Amintiți-le că pot scrie, de asemenea, despre relația și prietenia dintre ei. Fiecare participant trebuie să-și prezinte propriul colaj celorlalți.

Comentarii finale: Ne facem prieteni și vom deveni prieteni cu alte persoane. Construirea și menținerea prietenilor este o investiție emoțională care crește bucuria de a trăi, sentimentul de securitate și dă împlinire vieții oricui. Este important să fim înțeleși și acceptați așa cum suntem, prin urmare tânjim în mod natural după o prietenie reală și dorim să o experimentăm. Cu prieteni adevărați nu te simți singur pe lume. Prezența prietenilor în viața cuiva creează un sentiment de unitate, redat de formula „noi”; prietenii pot face multe- nu doar că ne liniștesc, ne sprijină, ne încurajează sau ne înveselesc, dar, de asemenea, ne inspiră, entuziasmează, motivează și ghidează. Abilitatea de a-ți face prieteni nu este legată doar de abilitatea de a-i sprijini și alina pe alții, dar înseamnă, de asemenea, că trebuie să poți împărtăși bucuria unui prieten ori de câte ori are succes. Adesea, este mult mai dificil să înduri succesul unei alte persoane decât să fii în măsură să o alini sau să o sprijini în vremuri grele. Invidia și gelozia, la fel de mult ca sentimentul de proprietate privată, sunt nedorite în prietenie. În mod similar, este greu să numim prietenie reală o situație în care beneficiul reciproc este considerat cel mai important. Pe măsură ce circumstanțele se schimbă, beneficiul personal devine mai puțin relevant și prietenia se dizolvă. La fel de bine, nu este suficient doar să-ți placă cineva pentru a deveni prieten, pentru că să-ți placă de cineva se poate dovedi o experiență superficială, ceea ce face ca totul să fie de scurtă durată. Capacitatea de a ne face prieteni nu este la fel de dezvoltată în toți oamenii, unii nu au această capacitate deoarece le este greu să aibă încredere în cineva, în timp ce alții sunt prea egocentri. Prietenia necesită responsabilitate și disponibilitate de a coordona viața cuiva cu evenimentele din viața altcuiva, luând în considerare interesele și circumstanțele sale. Oamenii egocentri sunt oportuniști egoiști care îi folosesc adesea pe alții pentru propriul beneficiu, gata hotărâți, dar nepregătiți să ia în considerare alte persoane. Oamenii egocentri se văd în centrul vieții lor și al lumii, vor prieteni, dar se așteaptă ca lumea să se învârtă în jurul lor. Prietenia necesită respect pentru dorințele și nevoile altuia, prin urmare prietenii adevărați nu doar aud ceea ce ai de spus- ei te ascultă și înțeleg cu adevărat ceea ce spui, luând totul în considerare.

**Note de evaluare privind încheierea sesiunii.*

Resurse suplimentare:

- **10 ways to have a better conversation** (video)

https://www.ted.com/talks/celeste_headlee_10_ways_to_have_a_better_conversation?language=en

- **Effective communication**

<https://www.helpguide.org/articles/relationshipscommunication/effective-communication.htm>

- **Teens. Communicating & Relationships**

<https://raisingchildren.net.au/teens/communicatingrelationships>

- **Giving and Receiving Feedback** <https://www.skillsyouneed.com/ips/feedback.html>

- **Communication theory. Body language** <https://www.communicationtheory.org/bodylanguage/>

- **The Center for Nonviolent Communication** <https://www.cnvc.org>

- **Non-violent communication: how to get your point across** (video)

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

#6 CONFLICTE ȘI MODURI DE A LE REZOLVA

Scopul: Educarea grupului pe tema conflictelor, tipurile lor, și de ce au loc. Dezvoltarea abilităților profesorului și ale grupului de a face față conflictelor într-un mod sănătos.

Conflictul este o parte integrantă a vieții, apărând dintr-o varietate de motive. Conflictul poate apărea ca urmare a unei neînțelegeri, dorințe contradictorii, a modului în care puterea este distribuită între liderii informali sau din cauza disputelor dintre liderii formali. Un conflict poate apărea pe baza unui conflict vechi, nerezolvat, care poate fi chiar moștenit (cum ar fi ceea ce părinții tăi au învățat/ și-au spus despre anumite persoane de o altă origine rasială, etnică sau religioasă).

Majoritatea oamenilor se tem de conflict. Vor ca toată lumea să trăiască în armonie. De fapt, conflictele pot fi privite ca fiind generatoare de energie- oamenii câștigă energie prin reflectarea asupra conflictelor și rezolvarea lor. Câtă vreme, în cazul în care un conflict rămâne nerezolvat și noi petrecem o parte din timp prelucrându-l în interior, chestiunea în sine duce la o risipire a energiei în mod neproductiv. Acest lucru este valabil atât pentru grupuri, cât și pentru fiecare în parte.

De asemenea, este responsabilitatea liderului grupului să recunoască și să ajute la rezolvarea unui conflict, în loc să-l ignore pentru a fi rezolvat în altă parte. Pentru a rezolva un conflict, toate părțile nu trebuie să gândească la fel - ele trebuie doar să fie în măsură să fie de acord cu privire la ceva. Nu este benefic dacă diferențele de opinie și conflictele au efecte negative și distructive. Iată o soluție la un conflict: părțile sunt de acord că au interese sau opinii diferite, dar ei decid, de asemenea, că aceste diferențe nu vor avea efecte distructive. Există unele conflicte care nu pot fi niciodată rezolvate pe deplin, dar ele pot fi tratate în mod constructiv prin crearea unor condiții prelabile adecvate.

O rezolvare cu succes a unui conflict necesită ca toată lumea să aibă posibilitatea de a-și exprima opiniile. Acest lucru oferă oamenilor un sentiment de securitate și creează o atmosferă pozitivă. Unei persoane sau unui grup trebuie să i se permită să lupte pentru ceea ce consideră că este corect, să-și exprime opiniile și să fie ascultat. Acest lucru duce mai ușor către o decizie majoritară sau un lider care ia propriile decizii, chiar dacă nu este rezultatul pe care îl dorești. Prin comunicare este posibil să se netezească anumite asperități și să se găsească o modalitate de a coexista, indiferent dacă conflictul este încă acolo sau dacă s-a găsit o soluție. Atunci când rezolvați conflicte, puteți găsi modalități de a vă asigura că nici o parte nu investește prea multă energie pentru a ofensa, dezaproba, sau exprima ură față de cealaltă persoană/ celelalte persoane.

Atunci când apare un conflict, există riscul ca cei implicați să încerce să găsească un țap ispășitor pentru această problemă. Când se întâmplă acest lucru, problema este atribuită cuiva, iar cei implicați nu reușesc să realizeze că ambele părți împărtășesc responsabilitatea de a rezolva acest conflict. În plus, cei care încearcă să rămână neutri și nu iau o poziție anume se simt obligați să facă acest lucru în acest scenariu. Nevoia de a găsi un țap ispășitor face să pară că toată lumea trebuie să aleagă o parte pe care să o sprijine. Fără să-și dea seama, cele două părți intră în joc. Acest lucru creează un fel de tip de gândire *Noi versus Ei* - o modalitate de a consolida convingerile noastre prin demonizarea părții opuse și glorificarea grupului pe care îl reprezentăm. Va fi probabil dificil să rezolvăm un conflict care a rămas nerezolvat de ceva timp. O modalitate de a rezolva un conflict este de a încerca să uităm de persoanele luate în parte și, în loc de asta, să încercăm să descoperim sursa conflictului și să o analizăm din unghiuri diferite. Încercați să analizați de ce le este teamă celor implicați în conflict și din afara acestuia, și de ce au nevoie. Râsul, zâmbetele și umorul sunt instrumente importante care pot facilita procesul de rezolvare a unui conflict. Aceste instrumente ameliorează tensiunea din noi, ne ajută să

câștigăm perspectivă asupra lucrurilor și să privim situația din exterior. Pentru a rezolva un conflict, este necesar să se creeze o atmosferă în care toată lumea poate prezenta partea lor de poveste, fără a fi ofensat. Nimeni nu ar trebui să-i critice pe alții pentru că-și spun părerea în această situație. **Liderul grupului, de asemenea, trebuie să rămână neutru. Acest lucru înseamnă că liderul trebuie să se abțină de la participarea deplină la joc, pentru a evita să ia poziții concrete, având înțelegere pentru opiniile tuturor.** O dovadă de respect și neutralitate și angajarea în soluționarea conflictelor îi ajută pe cei implicați să aibă încredere în liderul grupului. Aceasta înseamnă că liderul trebuie să se abțină de la judecăți moralizatoare, el sau ea ar trebui să participe la procesul de soluționare a conflictului și să încerce să înțeleagă opiniile tuturor. Amintiți-vă: oamenii acționează, de obicei, în conformitate cu un plan de joc pe care ei înșiși și l-au imaginat. El sau ea trebuie să acționeze rațional, dar în funcție de circumstanțele. Rezolvarea conflictelor se bazează pe faptul că toată lumea beneficiază în cele din urmă, chiar dacă compromisurile la care se ajunge pot fi diferite. Dacă cineva câștigă, există întotdeauna cineva care pierde care va dori să se întoarcă împotriva câștigătorului sau să se răzbune. În cazul în care ambele părți găsesc o cale de mijloc, ambele devin câștigători într-o anumită măsură. În general, ar trebui să încercăm să rezervăm criticile negative pentru conversațiile unu-la-unu, în timp ce criticile pozitive pot fi exprimate în fața unui grup. Este înțelept să evităm declarațiile care seamănă cu condamnarea sau acuzația. Încercați să începeți orice aveți de gând să spuneți cu ceva de genul: „Am o problemă ... Ce părere ai?”

Poziția, atitudinea și comportamentul liderului de grup sunt foarte importante, la fel ca regulile jocului care vor fi folosite. Liderul poate lua inițiativa și poate încuraja pe toată lumea să se pună de acord asupra modului în care va fi atmosfera din grup și asupra modului în care vor fi rezolvate conflictele. Uneori este bine să subliniem că, mai devreme sau mai târziu, conflictele sau contradicțiile vor apărea ca parte integrantă a oricărei relații și o condiție prealabilă pentru dezvoltarea ulterioară a cuiva, chiar dacă aceste conflicte par împovărătoare. Uneori, dar nu întotdeauna, conflictele pot fi rezolvate cu succes confruntând pe cineva. Cealaltă parte își va vedea astfel propriul comportament, având posibilitatea de a-l revizui în interesul binelui comun. Poziția inițială a liderului grupului poate fi: Îmi fac griji în ceea ce privește persoana cu care mă confrunt; Sunt indiferent la cei cu care nu mă confrunt niciodată. Oamenii au, de obicei, așteptări de la oamenii pe care îi consideră capabili și pe care cred că se pot baza.

Câțiva pași simpli pentru soluționarea conflictelor (pot fi aplicați și atunci când lucrați cu grupul de tineri):

1. Recunoașteți existența unui conflict. Permiteți tuturor să descrie modul în care văd problema. Amintiți-vă că nu veți ști ce cred alții despre o situație până când nu le cereți părerea. Fiecare are propria opinie cu privire la ceea ce este important și de ce. Conștientizarea acestui lucru va avea un impact profund asupra modului în care liderul grupului și participanții vor aborda conflictul în cauză.
2. Discutați între voi și **separați conflictul de voi ca persoane**. Formulați problema într-un mod care o face o problemă comună pe care trebuie să o rezolvați ca grup. Nu uitați că fiecare acțiune are întotdeauna un scop pozitiv în centrul său. Lasă-i pe toți să vorbească despre temerile, sentimentele și nevoile lor.
3. Cooperati între voi, explorați nevoile și interesele tuturor și aflați care dintre ele pot fi îndeplinite. Încercați să înțelegeți dacă există o soluție alternativă și o modalitate reciproc acceptabilă de a satisface nevoile și interesele tuturor.
4. Lăudați-i pe toți cei implicați, arătați-le recunoaștere și respect pentru eforturile lor în soluționarea conflictului.
5. Lăudați modul în care membrii grupului oferă soluții pentru rezolvarea situației.

6. Abordați situația în mod colectiv prin discutarea problemei între voi și conveniți asupra a ceea ce trebuie să faceți în continuare. Dacă este necesar, reexaminați situația.

În calitate de lider de grup, trebuie să cunoașteți și să vă amintiți următoarele lucruri despre soluționarea conflictelor:

- Fiți atente când vine vorba de a găsi țapi ispășitori și asigurați-vă că nu deveniți unul în încercarea de a rezolva un conflict! Fiți conștienți de modul în care participanții din grup se organizează în spațiu și dați atenție atmosferei generale din grup.
- Amintiți-vă să evitați influențarea procesului sau luarea unei poziții în privința unei chestiuni!
- Liderul grupului trebuie să fie sensibil. Nu uitați de respect, neutralitate și implicarea în soluționarea conflictelor. Amintiți-vă că răsul poate fi folosit ca un remediu în situații grave și dificile, dar fiți atenți ca nici un participant să nu simtă că este ridiculizat sau că problemele lui nu sunt luate în serios.

Pași pentru rezolvarea conflictelor:

1. În primul rând, lăsați-i pe toți cei implicați în conflict să-ți spună partea lor de poveste. Tot ceea ce au experimentat este la fel de real, chiar dacă relatările lor despre ceea ce s-a întâmplat sunt diferite. Rugați-i pe cei implicați să spună câtă vină cred că au pentru problemă/conflict. Ar fi înțelept să-i încurajați pe toți să spună ceva pozitiv despre cealaltă tabără implicată.
2. Rezumați ceea ce toată lumea a spus până acum, fără a vă angaja să rezolvați conflictul sau să oferiți o soluție. Rugați părțile să confirme că ați înțeles corect situația. Ajutați-i pentru a clarifica situația (încercați să întrebați lucruri de genul: „Am înțeles asta corect?”). Identificați posibilele neînțelegeri și întrebați părțile implicate în conflict dacă înțeleg ce a spus cealaltă tabără.
3. Permiteți taberelor să descrie soluția pe care o doresc și permiteți-le să facă diverse sugestii pentru rezolvarea conflictului.
4. Oferiți feedback. În timpul unui conflict, este mult mai ușor să ne concentrăm pe greșelile celeilalte părți, lăsând motivele din spatele acțiunilor neexaminată. Ca parte neutră, liderul îi poate ajuta pe cei implicați să se vadă pe ei înșiși și rolul lor în conflict. Liderul grupului poate ajuta, de asemenea, o tabără să vadă părțile pozitive ale celeilalte tabere.
5. În cele din urmă, trebuie să decideți împreună ceea ce aveți de gând să faceți în continuare. Vă veți întâlni altă dată și veți încerca să rezolvați situația mai târziu sau veți reexamina situația de la început? Poate decideți să rezolvați conflictul în timpul acestei întâlniri?

Activitatea #1 „Ce se poate întâmpla mai rău ...”

Scopul: formarea competențelor necesare pentru a ajunge la un acord și pentru a putea rezolva situații sau probleme dificile. Metoda poate fi utilizată în timpul primelor sesiuni cu grupul. În situațiile în care totul pare foarte complicat și este dificil de înțeles ce trebuie făcut în continuare, această metodă se poate dovedi un mod util de a gândi o problemă.

Durata: 25 min

Procedura:

1. Gândiți-vă la un subiect, de exemplu- cel mai rău și îngrozitor lucru care s-ar putea întâmpla grupului dumneavoastră. Atribuiți unei persoane supravegherea muncii, oferindu-i timp pentru asta, desemnând o altă persoană pentru a lua note.
2. Timp pentru a reflecta (3-4 minute): Invitați participanții să numească și să scrie toate problemele și lucrurile îngrozitoare care s-ar putea întâmpla între membrii grupului (pot numi lucruri nerealiste, care au o șansă mică de a se întâmpla și pot numi, de asemenea, probleme reale care ar putea fi considerate neînsemnate, etc).
3. Treceți prin listă (3-4 minute): Alegeți-le pe cele 3 cele mai periculoase situații de pe listă. Dintre acestea, selectați-le pe cele care par cele mai realiste și relevante.

4. Discutați-le (10 minute): Revizuiți și transformați scenariile periculoase în soluții, idei constructive și acțiuni. Gândiți-vă la ceea ce ar putea fi făcut pentru a evita aceste situații. Luați în considerare scenariile proaste, dar încercați să dezvoltați acțiuni și propuneri constructive.

5. Explicați, specificați ce doriți să spuneți (5 minute): Acesta este momentul să explicați și să formulați scenarii concrete pentru viitor. Notați o propunere pentru un anumit acord sau plan de funcționare. Notați anumite puncte și conveniți cine va fi responsabil pentru îndeplinirea sarcinilor specifice.

Activitatea #2 „Răspunsul la conflicte”

Scopul: să încurajeze participanții să-și remodeleze comportamentul/reacțiile în situații de conflict și să-i facă să înțeleagă că toată lumea poate vedea, simți, experimenta și reacționa diferit la exact aceeași situație. Explorați cele cinci tipuri de răspuns la conflicte.

Durata: 30 min

Necesar: Sondajul Thomas-Kilmann „Răspunsul la Conflict”, material de prezentare cu titlul „Stiluri situaționale”.

Procedură: participanților li se cere să completeze sondajul „Răspunsul la conflicte”. Participanții își pot număra singuri răspunsurile la întrebări/scenarii și pot afla care este reacția lor individuală la situațiile de conflict, potrivit sondajului. Liderul grupului oferă participanților materialul de prezentare care conține descrieri ale tacticilor („Stiluri situaționale”).

Important! Atunci când se analizează răspunsurile, este important să ne amintim că această activitate nu este despre „mai bine/ mai rău/ bine/ greșit”, ci despre a analiza acțiunile și atitudinile cuiva în mod constructiv și critic, despre schimbarea celor care sunt dăunătoare și îmbunătățirea abilităților și trăsăturilor de caracter care sunt benefice, pozitive, cele care ne ajută cu predilecție să creăm interacțiuni productive în viața de zi cu zi.

Întrebări de reflecție:

- Care sunt situațiile din viața de zi cu zi în care conflictele sunt cele mai frecvente? De ce crezi că este așa?
- De ce este uneori dificil să se convină asupra unei soluții la un conflict?
- Ce ar putea face procesul decizional mai ușor? Ce îl face mai greu?
- Puteți da exemple de situații în care nu ați fi gata să ajungeți la un compromis cu cineva?
- De ce credeți că adolescenții se ceartă adesea cu părinții lor? Ce ar putea face ambele părți (un adolescent și părinții săi) pentru a-și îmbunătăți relația?
- Ce ai învățat din acest sondaj? Cum ai putea aplica ceea ce tocmai ai învățat în viața și în relațiile tale?

Observații finale:

Ajungem la acorduri între noi în fiecare zi din viață, dar ele nu sunt întotdeauna ușoare. Învățarea și practicarea abilităților necesare pentru a ajunge la astfel de acorduri vă pot ajuta să rezolvați conflictele din diferite domenii ale vieții și să construiți relații mai benefice și mai egale. Dacă aveți suficient timp, rugați tinerii să efectueze activitatea numită- „Ce ar trebui să fac când sunt furios?”. Împărțiți participanții în 2 grupuri. Unui grup îi este dată o coală mare de hârtie etichetată „expresii sănătoase ale furiei” (o sedință de jogging, conversație constructivă, alinarea stresului prin strigăte sau țipete, etc), iar celuilalt îi este dată o coală etichetată „expresii nesănătoase ale furiei” (lovirea unei persoane, automutilarea, etc). Grupurile au 15 minute la dispoziție pentru a scrie cât mai multe exemple de expresii ale furiei la care se pot gândi. Discutați și evaluați ce a scris fiecare grup.

**Note de evaluare privind încheierea sesiunii.*

Resurse suplimentare:

- **Types of conflict** <https://www.typesofconflict.org/>
- **Disrespectful teenage behavior: how to deal with it**
<https://raisingchildren.net.au/preteens/behaviour/behaviour-questions-issues/disrespectful-behaviour>
- **Tips for communicating with your teen** <https://childmind.org/article/tips-communicating-withteen/>
- **Conflict management with teens**
<https://raisingchildren.net.au/teens/communicatingrelationships/communicating/conflict-management-with-teens>
- **Why teenage brains are so hard to understand** <https://time.com/4929170/inside-teen-teenagebrain/>
- **Communicating with teenagers** <https://www.skillsyouneed.com/parent/communicating-withteenagers.html>
- **An introduction to conflict resolution**
<https://www.skillsyouneed.com/ips/conflictresolution.html>
- **6 tips for dealing with conflict** <https://ideas.ted.com/6-tips-for-dealing-with-conflict/>
- **Free yourself when conflict resolution fails** (video)
https://www.ted.com/talks/jennifer_goldman_wetzler_free_yourself_when_conflict_resolution_fails

Sondajul Thomas-Kilmann

Încercuiește-l dintre cele două răspunsuri pe cel care ți se pare cel mai potrivit în situațiile pe care le-ai ales (școală, casă etc.). Nu te gândi prea mult la răspunsurile tale, prima impresie va fi cea mai precisă! Odată parcurs sondajul, notează răspunsurile în tabel (de exemplu, 1. A, 2. B, 3. B etc.). Treci prin coloane și numără A-urile și B-urile împreună și scrie rezultatul în josul paginii (de exemplu, Cooperare - 2, Compromis - 10, etc). Stilul de rezolvare a conflictelor care a avut cel mai mare număr de puncte va fi cel mai pronunțat în atitudinea ta față de conflict.

1.	A) Sunt momente când îi las pe alții să-și asume responsabilitatea pentru rezolvarea unei probleme B) Mai degrabă decât să discut lucrurile cu care nu suntem de acord, încerc să subliniez lucrurile cu care suntem de acord.
2.	A) Încerc să găsesc o soluție de compromis B) Încerc să iau în considerare propriile opinii și pe ale celorlalți atunci când iau decizii
3.	A) De obicei acționez sincer pentru a-mi atinge obiectivul B) Pot încerca să respect sentimentele altora și să mențin relația noastră
4.	A) Încerc să găsesc o soluție de compromis B) Uneori îmi sacrific propriile dorințe pentru a pune dorințele altora pe primul loc
5.	A) Caut în mod constant ajutorul altor oameni pentru a găsi o soluție B) Încerc să fac tot ce este necesar pentru a evita tensiunile inutile
6.	A) Încerc să evit să-mi creez probleme B) Încerc să-mi dovedesc poziția și să câștig
7.	A) Încerc să amân discutarea unei probleme până când am avut timp să mă gândesc la ea B) Sunt dispus să renunț la unele poziții în schimbul altora
8.	A) De obicei acționez sincer pentru a-mi atinge obiectivul B) Încerc să iau în considerare toate opțiunile și să obțin răspunsuri la întrebări chiar de la început
9.	A) Cred că diferențele reciproce nu trebuie luate în seamă întotdeauna B) Depun eforturi pentru a realiza ceea ce vreau/ consider corect
10.	A) De obicei acționez sincer pentru a-mi atinge obiectivul B) Încerc să găsesc o soluție de compromis
11.	B) Încerc să iau în considerare toate opțiunile și să obțin răspunsuri la întrebări chiar de la început B) Pot încerca să respect sentimentele altora și să mențin relația noastră
12.	A) Uneori evit să adopt o poziție care poate duce la o reacție necontrolată B) Încerc să las cealaltă persoană să păstreze unele dintre pozițiile sale, dacă la rândul său mă lasă să fac același lucru
13.	A) Propun o cale de mijloc B) Îmi impun alegerile
14.	A) Îi voi spune celeilalte persoane ideile mele și îi voi cere să mi le împărtășească pe ale sale B) Voi încerca să explic logica și beneficiile poziției mele
15.	A) Pot încerca să respect sentimentele altora și să mențin relația noastră B) Încerc să fac tot ceea ce este necesar pentru a evita tensiunile inutile
16.	A) Încerc să nu rănesc sentimentele altora B) Încerc să fac cealaltă persoană să vadă avantajele poziției mele
17.	A) De obicei acționez sincer pentru a-mi atinge obiectivul B) Încerc să fac tot ceea ce este necesar pentru a evita tensiunile inutile

18.	A) În cazul în care cealaltă persoană este fericită cu asta, o las să-și păstreze opiniile cu privire la o chestiune B) Încerc să las cealaltă persoană să păstreze unele dintre pozițiile sale, dacă la rândul său mă lasă să fac același lucru
19.	A) Încerc să iau în considerare toate opțiunile și să obțin răspunsuri la întrebări chiar de la început B) Încerc să amân discutarea unei probleme până când am avut timp să mă gândesc la ea
20.	A) Încerc să stabilesc diferențele dintre noi chiar de la început B) Încerc să găsesc o combinație echitabilă de beneficii și pierderi pentru ambele părți
21.	A) Când încep negocierile, încerc să fiu atent la dorințele altora B) Întotdeauna încerc să abordez o problemă direct
22.	A) Încerc să găsesc o cale de mijloc pentru ambele tabere B) Îmi apar dorințele
23.	A) Sunt adesea interesat de satisfacerea dorințelor tuturor părților implicate într-un conflict B) Sunt momente când îi las pe alții să-și asume responsabilitatea pentru rezolvarea unei probleme
24.	A) În cazul în care pozițiile celeilalte persoane par a fi de mare importanță pentru ea, o las să-și îndeplinească dorințele B) Încerc să conving ambele părți să fie de acord cu un compromis
25.	B) Voi încerca să explic logica și beneficiile poziției mele A) Când încep negocierile, încerc să fiu atent la dorințele altora
26.	A) Propun o cale de mijloc B) Sunt aproape întotdeauna interesat de satisfacerea dorințelor tuturor părților
27.	A) Uneori evit să iau o poziție care poate duce la o reacție necontrolată B) În cazul în care cealaltă persoană este fericită cu asta, o las să-și păstreze opiniile cu privire la o chestiune
28.	A) De obicei acționez sincer pentru a-mi atinge obiectivul B) Caut în mod constant ajutorul altor oameni pentru a găsi o soluție
29.	A) Propun o cale de mijloc B) Cred că diferențele reciproce nu trebuie luate în seamă întotdeauna
30.	A) Încerc să nu rănesc sentimentele altora B) Voi discuta întotdeauna problema cu cealaltă persoană

Nr.	Competiție Luptă Câștig/pierd	Cooperare Rezolvarea problemelor	Compromis	Evitare Retragere	Adaptare Înlăturarea dificultăților
1.				A	B
2.		B	A		
3.	A				B
4.			A		B
5.		A		B	
6.	B			A	
7.			B	A	
8.	A	B			
9.	B			A	
10.	A		B		
11.		A		B	
12.			B	A	
13.	B		A		
14.	B	A			
15.				B	A
16.	B				A
17.	A			B	
18.			B		A
19.		A		B	
20.		A	B		
21.		B			A
22.	B		A		
23.		A		B	
24.			B		A
25.	A				B
26.		B	A		
27.				A	B
28.	A	B			
29.			A	B	
30.		B			A
Total:					

Competiție:

Cooperare:

Compromis:

Evitare:

Adaptare:

Material de prezentare. SESIUNEA #6, de activitatea #2

ATITUDINEA FAȚĂ DE CONFLICT

Țestoasă (retragere, închiderea în sine)

Se retrage în sine pentru a evita conflictele. Renunță la scopurile și relațiile personale. Evită obiectivele și oamenii care pot duce la conflicte. Țestoasele cred că rezolvarea conflictelor e lipsită de speranță. Se simt neajutate și sunt convise că este mai bine să se retragă (fizic și psihologic) din conflictele care le așteaptă.

Rechin (competiție, luptă, câștig/pierdere)

Rechinii încearcă să-și câștige adversarii forțându-i să adopte propria opinie în timpul conflictului. Obiectivele sunt foarte importante pentru rechini, dar relațiile nu contează pentru ei. Rechinii caută modalități de a-și atinge obiectivele cu orice preț. Nu le pasă de nevoile altora sau că alții acceptă opiniile lor. Sunt convinși că pot rezolva conflictele prin câștigarea celeilalte persoane și că, pentru ca un conflict să fie rezolvat, una dintre părți trebuie să cedeze. Întotdeauna aspiră să fie câștigători. Pentru rechin, victoria aduce plăcere, mândrie, dar pierderea aduce un sentiment de slăbiciune, inadecvare și eșec. Rechinii încearcă să câștige cealaltă persoană prin atacuri în forță și intimidare.

Urs (reconciliere, înlăturarea dificultăților)

Relațiile sunt foarte importante pentru urși. Scopurile lor există în fundal. Vor să fie acceptați; urșilor li se pare important ca alții să-i placă. Sunt convinși că ar trebui să înlăturăm conflictele, că este imposibil să se discute despre un conflict fără a deteriora o relație. Se tem că un conflict prelungit poate răni pe cineva, având un efect negativ asupra relației. Urșii vor spune adesea ceva de genul: „Voi renunța la scopul meu și te voi lăsa să obții ceea ce vrei pentru că vreau să mă plăci”. Ursul încearcă să împace părțile aflate în conflict, încercând să evite vătămarea relației.

Vulpe (compromis)

Vulpilor le pasă de scopurile lor și de relațiile cu ceilalți. Vulpile caută compromisuri, renunțând parțial la obiectivele lor și convingând cealaltă persoană să renunțe parțial la obiectivele sale. Ele caută o soluție la un conflict făcând ca ambele părți să se întâlnească la jumătatea distanței dintre două extreme. Ar sacrifica mai degrabă o parte din relația și scopurile lor pentru a găsi o soluție în interesul unei cauze comune.

Bufniță (cooperare)

Bufnițele apreciază foarte mult obiectivele și relațiile. Bufnițele privesc conflictele ca pe o problemă care trebuie rezolvată și caută soluții care să ducă la îndeplinire atât obiectivele lor, cât și ale celeilalte persoane. Ori de câte ori sunt în conflict, ele încearcă să găsească tehnici pentru a îmbunătăți relația prin reducerea tensiunilor dintre persoanele în cauză. În timpul conflictului, ele încearcă să discute problemele.

#7 PUBERTATE

Scopul: Discutarea schimbărilor fizice, psihologice și emoționale pe care tinerii le experimentează atunci când devin adolescenți într-un mediu sigur și deschis. Discutarea modului în care aceste schimbări afectează atitudinea tinerilor față de ei înșiși și față de ceilalți.

Ne schimbăm și devenim diferiți în fiecare zi și în fiecare moment care trece. Aceasta este viața și este un proces complet normal. Poate că ați observat deja unele modificări în aspectul exterior sau în modul în care gândiți? Poate că aveți întrebări despre aceste schimbări pe care le-ați experimentat? Această lecție este despre a explica tot ceea ce s-a schimbat în tine sau este pe cale să se schimbe.

În timpul adolescenței, corpul uman suferă schimbări majore. Este un moment în care corpul uman începe să se pregătească pentru crearea altor oameni. Această perioadă se numește maturizare sexuală sau pubertate, ceea ce înseamnă că o persoană a ajuns la maturitate sexuală atât biologic, cât și funcțional. În timpul pubertății, fetele se maturizează în femei, în timp ce băieții se maturizează în bărbați. Această perioadă este foarte diferită pentru fiecare persoană. Pentru fete, pubertatea apare de obicei între vârstele de 10 și 13 ani, iar pentru băieți în perioada cuprinsă între 12 și 14 ani. Maturizarea băieților și fetelor în bărbați și femei este determinată de hormoni care sunt diferiți pentru fiecare sex. Hormonii sunt substanțe biologice active care afectează aspectul unei persoane, nivelurile de activitate și bunăstarea. În timpul pubertății, corpurile fetelor încep să crească cantitatea de hormon numit estrogen, în timp ce corpurile băieților încep să producă hormonul numit testosteron. Proporțiile acestor hormoni în corpul unei persoane influențează dezvoltarea fizică viitoare și comportamentul unei persoane. Pentru fete, pubertatea începe un pic mai devreme decât pentru băieți. Cele mai vizibile modificări în timpul pubertății sunt în corpul unei fete:

- Corpul lor se schimbă: fetele se înalță, șaoldurile li se lărgesc, iar forma corpului lor devine mai matură.
- Sâni se măresc: sâni încep să crească în timpul pubertății, procesul fiind lent. Pe măsură ce sâni cresc și se dezvoltă, pot deveni sensibili, dar acest sentiment va dispărea în cele din urmă. Cele mai multe fete sunt îngrijorate de dimensiunea sânilor în timpul pubertății- unele își fac griji în privința diferenței sânilor, altele se îngrijorează din cauza formei. Este perfect normal ca un sân să fie mai mare decât celălalt în timpul creșterii sânilor – mărimea ambilor sâni se va uniformiza în timp. Cu toate acestea, ei pot, de asemenea, rămâne diferiți pentru mai mult timp. De obicei sfârcurile fetelor ies în afară, dar există cazuri în care sfârcurile pot fi inversate. Asta e normal, de asemenea, și nu ar trebui să vă faceți griji. Astfel de diferențe legate de sfârcuri pot persista pe tot parcursul vieții.
- Părul de pe corp: la fete, părul începe să crească în axile și apare, de asemenea, în jurul organelor genitale, precum și pe picioare și brațe.
- Modificări ale pielii și părului: pielea și părul încep să devină uleioase mai des. Modificările pot apărea ca acnee pe față și mătreață în păr. Pe măsură ce începe pubertatea, glandele sudoripare încep să lucreze mai intens, astfel încât transpirația crește.
- Apar scurgeri genitale: înainte de debutul menstruației, fetele pot observa o scurgere limpede sau albicioasă din vagin, care poate păta lenjeria intimă. O astfel de scurgere este un fenomen fiziologic normal și se întâmplă tuturor femeilor. **Important!** În cazul în care scurgerile provoacă disconfort, se pot folosi absorbante. Amintiți-vă: în cazul în care scurgerea crește brusc în volum, își schimbă culoarea (galben sau maro închis) sau mirosul, acesta poate fi un indiciu de inflamație vaginală. În acest caz trebuie să consultați un medic - un ginecolog!
- Prima menstruație: Pe măsură ce începe pubertatea, un ovul, care trece prin oviduct către uter, se maturizează într-unul dintre ovare în fiecare lună. În cazul în care ovulul intră în uter

nefertilizat, moare, iar membrana mucoasă a uterului se rupe, fiind scoasă cu sânge din organism prin vagin. Acest proces se numește menstruație.

Băieții se pot aștepta să vadă schimbări în corpurile lor în perioada cuprinsă între 10 și 18 ani, cu toate acestea, modificările încep de obicei la vârsta de 13 până la 14 ani:

- Băieții se înalță rapid, umerii și pieptul li se lărgesc, câștigă în greutate, mușchii se dezvoltă, corpul începând treptat să arate din ce în ce mai matur.
- Modificări ale vocii: vocile băieților se deformează și devin mai pițigăiate în timpul pubertății.
- Părul de pe corp: la băieți, părul crește în diferite locuri- pe față, la subsuori și la baza penisului. Părul poate deveni, de asemenea, mai pronunțat pe mâini și picioare, precum și pe alte părți ale corpului.
- Modificări ale pielii și părului: pielea și părul încep să devină uleioase mai des. Modificările pot apărea ca acnee pe față și mătreață în păr. Pe măsură ce începe pubertatea, glandele sudoripare încep să lucreze mai intens, astfel încât transpirația crește.
- Modificări genitale: penisul devine mai gros și mai lung, testiculele devin mai mari și mai întunecate. În timpul pubertății, testiculele încep să producă spermă, un lichid lăptos plin de milioane de spermatozoizi. Dacă spermatozoizii ajung la uterul feminin prin oviduct, fertilizează ovulele feminine, creând un copil.
- Maturizarea sexuală a băieților este definită de erecții, ceea ce se întâmplă când penisul devine greu și se ridică. Ereecțiile pot apărea fără nici un motiv și dispar la fel de brusc cum au apărut. Ereecțiile sunt foarte frecvente dimineața, ca rezultat al stimulării și excitării. Testiculele încep să producă spermatozoizi care sunt evacuați cu material seminal.

Atât băieții, cât și fetele se pot trezi în ipostaza de a dori să se **masturbeze sau auto-satisfacă**, anume mângâierea și frecarea organelor genitale care produc sentimente plăcute. Este masturbarea dăunătoare? Nu, atâta timp cât nu interferează cu limitele fizice, emoționale și psihologice ale tale sau ale altora. Masturbarea, sau auto-satisfacția, este un mod natural de a deveni conștient de propriul corp și de a descoperi care atingeri îți plac și care nu. Auto-satisfacția nu are un efect negativ asupra vieții sexuale viitoare a unei persoane, câtă vreme este percepută ca un fenomen natural și acceptabil și nu devine singurul interes. Auto-satisfacția poate ajuta la ameliorarea tensiunii care apare atunci când excitația sexuală nu poate fi realizată prin actul sexual, cum este cazul în adolescență, atunci când o persoană tânără nu este încă pregătită pentru actul sexual. Este esențial să înțelegem că masturbarea nu este condamnabilă și nenaturală și că, dacă cineva o face, este propria alegere liberă.

Activitatea #1: Modificări în corpul meu

Scopul: Crearea unei atmosfere pozitive și discutarea schimbărilor din corpul unui adolescent în timpul pubertății, stabilind ce știi tinerii despre acest subiect.

Durata: 30 min

Obligatoriu: coală mare de hârtie și markere

Procedura:

1. Participanții sunt împărțiți în grupuri mai mici sau perechi și li se dau coli de hârtie și markere.
2. Un grup/ pereche extrage un sex biologic (fată sau băiat), la care va trebui să se gândească.
3. Ei desenează corpul pe coală, reprezentând toate modificările care apar la vârsta de pubertate. Ar trebui să le noteze. Schimbările psihologice ar trebui, de asemenea, să fie scrise.
4. Grupurile prezintă și explică celorlalți ceea ce au desenat. Participanții sunt liberi să adauge la prezentările celorlalți, dacă au ceva de adăugat.

Amintiți-vă! Se va râde și se va glumi, probabil, foarte mult în timpul exercițiului (un mod absolut normal de a face față jenei). Dar, în calitate de lider de grup, este important să subliniați și să amintiți grupului că trebuie să aibă întotdeauna o atitudine respectuoasă.

Întrebări de reflecție:

- Cum te-ai simțit în timp ce făceai exercițiul? Ce ți-a plăcut/ dis plăcut, a fost exercițiul ușor/ dificil?
- Sună a ceva ușor termenul de pubertate? Ce ți se pare cel mai provocator la pubertate? De ce?
- Unde și cum primesc tinerii informații despre schimbările pe care le trăiesc? Cum puteți fi siguri că aceste informații sunt de încredere?

Activitatea #2 „Lenjeria de corp”

Scopul: Grupul se familiarizează cu conceptele de sănătate reproductivă și sexualitate (inclu dere- orientare) și definițiile acestora.

Durata: 20 min

Necesar: Coli de hârtie, foarfece și scotch. (Pregătiți, tipăriți și decupați „chiloți cu conceptele scrise deja pe ei”, „Tricouri cu definițiile scrise pe ele” din foaia de resurse sesiunea #7, activitatea #2- du-te la finalul capitolului).

Procedura:

1. Liderul grupului împarte grupul în două grupuri mai mici- utilizați bandă scotch pentru a lipi numele conceptelor pe spatele primului grup și definițiile pe spatele celui alt grup.
 2. Participanții nu au voie să vorbească în timpul activității.
 3. Când au terminat de lipit, liderul grupului ar trebui să le ceară participanților să citească (în liniște, fără a vorbi unul cu altul) ceea ce este scris pe spatele celorlalți participanți, încercând să găsească definiția corectă pentru conceptul pe care îl au pe spatele lor.
 4. Când și-au găsit perechile corespunzătoare, conceptele și definițiile lor sunt citite cu voce tare și discutate.
 5. Participanții își exprimă gândurile și sentimentele cu privire la ceea ce au experimentat în timpul activității.
- * O modalitate mai ușoară de a face această activitate este aceasta: puneți întregul grup să lucreze împreună. Așezați conceptele și definițiile pe podea. Apoi, cereți grupului să găsească corespondențele.

Întrebări de reflecție:

- Ce concepte ți s-au părut cel mai greu de înțeles? De ce?
- A fost ușor/ dificil să-ți găsești perechea, fără a vă privi/ a vorbi unul cu altul?
- A apărut un lider în grup care și-a asumat rolul de a forma perechile?

Sexualitate

Sexualitatea este un proces intern și extern în continuă schimbare, prin care trece fiecare persoană ca individ. Sexualitatea este înțeleasă ca o entitate care include noțiunile de sex biologic, sex ca proces, identități și roluri de gen, orientare sexuală, erotism, plăcere, intimitate și reproducere. Sexualitatea este experimentată și exprimată în gânduri, fantezii, dorințe, credințe, atitudini, valori, comportamente, practici, roluri și relații. În timp ce sexualitatea poate include toate aceste dimensiuni, ele nu sunt întotdeauna experimentate sau exprimate. Sexualitatea unei persoane este influențată de factori biologici, psihologici, sociali, economici, politici, culturali, juridici, istorici, religioși și spirituali. Este important să ne amintim și să înțelegem că sexualitatea nu este o stare constantă, de neschimbat, ci un proces intern și extern

care se poate schimba în mod constant, în funcție de factorii menționați mai sus și de interacțiunea lor.

Activitatea #3: „10 cuvinte despre sexualitate”

Scopul: clarificarea termenului de „sexualitate”, dezvoltarea și lărgirea perspectivei în ceea ce privește înțelegerea sexualității.

Durata: 20-30 min

Necesar: O coală mică de hârtie pentru fiecare participant; instrumente de scris; o coală mare de hârtie; markere.

Procedura:

1. Liderul grupului cere participanților să reflecteze asupra asocierilor pe care le atribuie cuvântului „sexualitate” (ce înseamnă aceasta)?
2. Fiecare participant scrie pe pagina sa 10 cuvinte pe care le asociază cu conceptul de sexualitate.
3. Liderul grupului alege un participant care va vorbi primul și îi cere să citească primul cuvânt pe care l-a scris pe coala sa. Liderul scrie acest cuvânt pe coala mare. Dacă altcineva a scris același cuvânt pe foaia sa, adăugați un + în dreptul cuvântului de fiecare dată când apare pe coala cuiva (de exemplu, pupici +++++; gay +). Acest lucru va face posibilă sesizarea unui tipar în grup (care cuvinte sunt cele mai frecvent folosite și care nu sunt folosite deloc). Rugați participanții să citească cuvintele pe care le-au scris. După câteva minute, ar trebui să aveți o întregă listă de cuvinte pe coala mare.
4. Liderul grupului le cere apoi participanților să se gândească și să discute lista întocmită, cum ar putea să grupeze cuvintele, ce aspecte ale sexualității acoperă aceste cuvinte? De obicei cuvintele reflectă emoții, părți ale corpului, roluri de gen, articole de îmbrăcăminte, situații, chestiuni legate de sănătate, abuz, etc.

Important! Scrieți cuvintele pe coala mare exact așa cum sunt spuse de participanți (chiar dacă sunt nepoliticoase sau indecente). Cuvintele care sunt considerate nepoliticoase (de exemplu, poponar) trebuie discutate cu grupul prin explicarea sensului fiecărui cuvânt și găsirea, dacă este posibil, a unor sinonime politicoase și respectabile pentru cuvintele în cauză (de exemplu, cuvintele care sunt folosite pentru a descrie organele genitale feminine și masculine).

Întrebări de reflecție:

- Ce ați observat- ce cuvinte aparținând unei categorii (părți ale corpului, îmbrăcăminte, situații, etc) au apărut cel mai des? Împărtășiți-vă gândurile: de ce au apărut cel mai des?
- Te-a surprins ceva în timpul acestei sarcini sau ai găsit ceva deosebit de interesant?
- De unde ați obținut informații și cum ați ajuns la înțelegerea conceptului de „sexualitate”? (familie, școală, prieteni, Internet, filme etc.)
- Cum se manifestă sexualitatea: în ce forme, cum devine vârsta un factor, cum afectează mediul sexualitatea cuiva?
- De ce sunt adesea folosite aceste cuvinte pentru a insulta sau ofensa pe cineva?
- Ce alte moduri există de a-ți comunica sentimentele, gândurile, emoțiile (fără a folosi aceste cuvinte- vezi coala mare)?

Pornografie

Iveta Kelle, șefa organizației letone de sănătate a reproducerii „Papardes zieds”: În prezent, pornografia a devenit o sursă de educație pentru tineri, atât în ceea ce privește sexualitatea proprie, cât și relațiile sexuale, în general. Mulți tineri intră în contact cu pornografia înainte de a începe o relație sexuală, poate chiar înainte de primul sărut sau de prima îmbrățișare oferite

de cineva care le place. În Letonia nu există date privind numărul și vârsta copiilor afectați de materialele pornografice de pe internet în timpul procesului lor de educație sexuală. Un sondaj realizat pe Internet în primăvara acestui an de către organizația „Papardes zieds” a arătat că, atunci când vine vorba de propriii copii, ei nu sunt diferiți de tinerii din alte părți ale lumii. Peste 60% din cei 500 de tineri chestionați au văzut materiale pornografice. Unii au descoperit astfel de materiale accidental, alții nu le-au vizionat așa de des, dar au fost destui care au văzut astfel de materiale în mod regulat. Datele dintr-un studiu din 2014 au arătat că, în medie, unul din trei copii și adolescenți cu vârste cuprinse între 9 și 16 ani au văzut materiale sexuale și că, în medie, fiecare al cincilea copil cu vârsta sub 12 ani a văzut materiale sexuale (proiectul EU Kids Online, 2014, cercetare realizată de Inta Brikše și Guna Spulrava „Copiii pe internet: siguranță și riscuri”).

Ceea ce este îngrijorător este faptul că majoritatea (61%) copiilor și tinerilor care au intrat în contact cu materiale pornografice nu au discutat cu nimeni despre ceea ce au văzut. Potrivit studiilor internaționale, 90% dintre băieți și 60% dintre fete au văzut materiale pornografice pe internet. 30% din conținutul de pe Internet este pornografic.

Dintre toate site-urile de pe Internet, cele pornografice sunt cele mai populare - 4,4 miliarde de oameni vizitează aceste pagini în fiecare lună, de trei ori numărul de oameni care accesează canalul popular de știri CNN, din SUA. În plus, un cititor petrece aproximativ 3-6 minute pe site-ul de știri, în timp ce utilizatorii petrec, în medie, 15-20 de minute pe un site de pornografie.

88% din materialele pornografice prezintă agresiune fizică. Pornografia devine din ce în ce mai grosolană, crudă și violentă. Pornografia nu numai că expune violența în relații, dar promovează ideea că pornografia violentă este sexy. Dacă un copil deține un smartphone sau are acces la un computer și la Internet, sau are prieteni care au acces la Internet, va intra probabil în contact cu materiale pornografice, chiar dacă nu caută asta în mod expres.

Aspectele negative ale pornografiei

Este **BENEFIC** pentru copii și tineri să acumuleze cunoștințe și să-și exprime curiozitatea prin întrebări legate propriul corp, corpul sexului opus, sexualitate și sex. Cu toate acestea, disponibilitatea crescândă a materialelor pornografice ridică noi riscuri și provocări pentru noi ca părinți, profesori și profesioniști din domeniul sănătății.

- Corpurile actorilor din materialele pornografice, modele și actori de film, nu sunt reprezentative pentru oamenii obișnuiți- corpurile lor au fost modificate. Penisurile bărbaților sunt prea mari, corpurile femeilor sunt foarte subțiri, cu sâni mari și organe genitale mici, frumoase. Adesea, din cauza pornografiei băieții sunt deprimăți de dimensiunea penisului lor, în timp ce fetele se gândesc să-și facă operații estetice, cum ar fi modificarea sânilor sau labioplastie, pentru a-și remodela corpul.

- În imagini și clipuri video pornografice, o femeie este doar o jucărie supusă în mâinile bărbatului, dispusă să facă orice i se cere. Adesea, posturile femeilor seamănă cu cele ale dansatorilor de balet, dacă nu cu ale gimnastelor artistice.

- Doar în 10% din videoclipurile pornografice se folosește prezervativul, iar actorii fac adesea sex cu mai mulți parteneri în același timp.

- Vizionarea pornografiei poate duce la o atitudine îngăduitoare față de experimentele sexuale, la o percepție a femeii ca obiect sexual, laolaltă cu convingerea că relațiile sunt doar contact fizic și că violența împotriva femeilor este ceva ce trebuie încurajat.

Scopul: discutarea pornografiei fără a le ține lecții de morală participanților, vorbind deschis despre ea și atitudinea noastră față de ea. Discutarea consecințelor pornografiei, atât la nivel personal, cât și la nivel structural.

Durata: 20 min

Necesar: Mai multe coli de hârtie numerotate de la 1 la 6.

Procedura:

1. Liderul grupului așază colile cu numerele 1-6 pe podea, într-un rând.
2. Liderul citește una dintre declarații. (nr. 1 poate însemna *sunt total de acord*, iar nr. 6 *nu sunt deloc de acord*. Numerele 2, 3, 4, 5 indică în ce măsură unui participant i se pare ceva acceptabil/inacceptabil.)
3. Participanții trebuie să se plaseze lângă numărul care corespunde cel mai mult poziției lor.
4. Permiteți participanților să-și explice alegerea. Pot face asta individual sau ca un grup, stând în picioare lângă un număr. În cazul din urmă, fiecare grup trebuie să-și prezinte punctul de vedere asupra căruia au cazut de acord în mod colectiv. Dacă cineva se găsește în ipostaza de a fi singur lângă unul dintre numere, permiteți-i să se alăture unuia dintre cele mai apropiate grupuri.

DECLARAȚII

- Pornografia este o sursă bună de informații
- Pornografia dăunează sexualității
- Vizionarea pornografiei este riscantă
- Vizionarea filmelor de natură pornografică oferă o impresie greșită de sex
- Pornografia nu afectează relațiile
- Pornografia produce o imagine inexactă a modului în care arată și funcționează corpurile bărbaților și femeilor
- Pornografia e doar fantezie
- Persoanele care iau parte la producerea pornografiei se confruntă cu violență sexuală în viața reală și comportament înjositor
- Pornografia nu provoacă violență
- Pornografia nu înseamnă prostituție

Întrebări de reflecție:

- De ce se uită oamenii la filme porno?
- E mai bine să te uiți singur sau în compania altora?
- Cum e să te uiți la filmele astea?
- Uneori, când ne uităm la astfel de filme, avem un sentiment de disconfort și agitație în același timp. De ce crezi că se întâmplă asta?
- Cum se reflectă sexualitatea bărbaților și a femeilor în pornografie?
- De ce aleg oamenii să devină staruri porno? Crezi că uneori oamenii devin staruri porno pentru că *nu au avut de ales*?
- În ce constă diferența dintre un băiat și o fată când vine vorba de pornografie?
- Cum ar trebui să-mi tratez partenerul care vrea să se uite la pornografie, în timp ce eu nu vreau?
- Cum ar trebui să-mi tratez partenerul care nu vrea să se uite la pornografie, în timp ce eu vreau?

Nu uitați: este important să putem descrie atât sentimentele negative, cât și sentimentele pozitive pe care le avem atunci când ne uităm la filme porno. Uneori poate fi foarte dificil să vorbim despre emoțiile pe care aceste filme le provoacă. Cei mai mulți oameni au sentimente amestecate, astfel încât filmele porno pot părea în același timp excitante și dezgustătoare. Cuiva

îi poate fi rușine să admită că se uită la filme porno; altcineva se poate să nu fi văzut niciodată astfel de filme. Nu ar trebui să presupunem nimic în cazul participanților. Este important ca membrii grupului să nu se simtă presați în niciun fel. Dacă cineva dorește să vorbească, să-și împărtășească experiențele și gândurile- lăsați-i. Seriozitatea poate dispărea din atmosfera grupului foarte ușor, participanții ar putea începe să glumească despre subiectul în cauză, de aceea este important să se apeleze din nou la seriozitate în privința subiectului, odată ce râsul a încetat. Asigurați-vă că nimeni nu începe să vorbească înainte ca vorbitorul anterior să își termine ideea. Dacă cineva face o remarcă sexistă, nu o ignorați- discutați-o.

Observatii finale:

Ce putem face?

- Disponibilitatea materialelor pornografice ar trebui să fie limitată în cazul tinerilor.
- Tinerii ar trebui încurajați să gândească critic. Ar trebui învățați să examineze critic ceea ce văd.
- Ar trebui să ajutăm tinerii să-și dezvolte abilitățile, astfel încât pornografia să nu fie o resursă de învățare pentru construirea relațiilor.

Ceea ce fiecare dintre noi poate face este să inspire tinerii, oferindu-le un exemplu pozitiv al modului în care relațiile din viața reală sunt mult mai bune decât ceea ce este descris în materialele pornografice. Copiii și tinerii se poate să fi învățat despre boli și contracepție la școală sau din vizitele la medic, dar fără a-i învăța că relațiile se bazează pe respect reciproc, vom fi făcut doar o parte din munca necesară pentru a-i ajuta să experimenteze frumusețea în relații.

**Note de evaluare privind încheierea sesiunii.*

Resurse suplimentare:

- **10 myths about pornography**

http://www.marta.lv/docs/1283/2019/RC_10myths_english_4335_.pdf

- **The Connection Between Sex Trafficking and Pornography**

<https://humantraffickingsearch.org/the-connection-between-sex-trafficking-and-pornography/>

- **The World Health Organization** <https://www.who.int/reproductivehealth/en/>

- **Different is normal. Changing Bodies and Genitals**

<https://www.plannedparenthood.org/learn/teens/puberty>

- **Physical changes in puberty** <https://raisingchildren.net.au/pre-teens/development/pubertysexual-development/physical-changes-in-puberty>

- **Why I stopped watching porn (video)** https://www.youtube.com/watch?v=gRJ_QfP2mhU

- **How do your hormones work? (video)**

https://www.ted.com/talks/emma_bryce_how_do_your_hormones_work

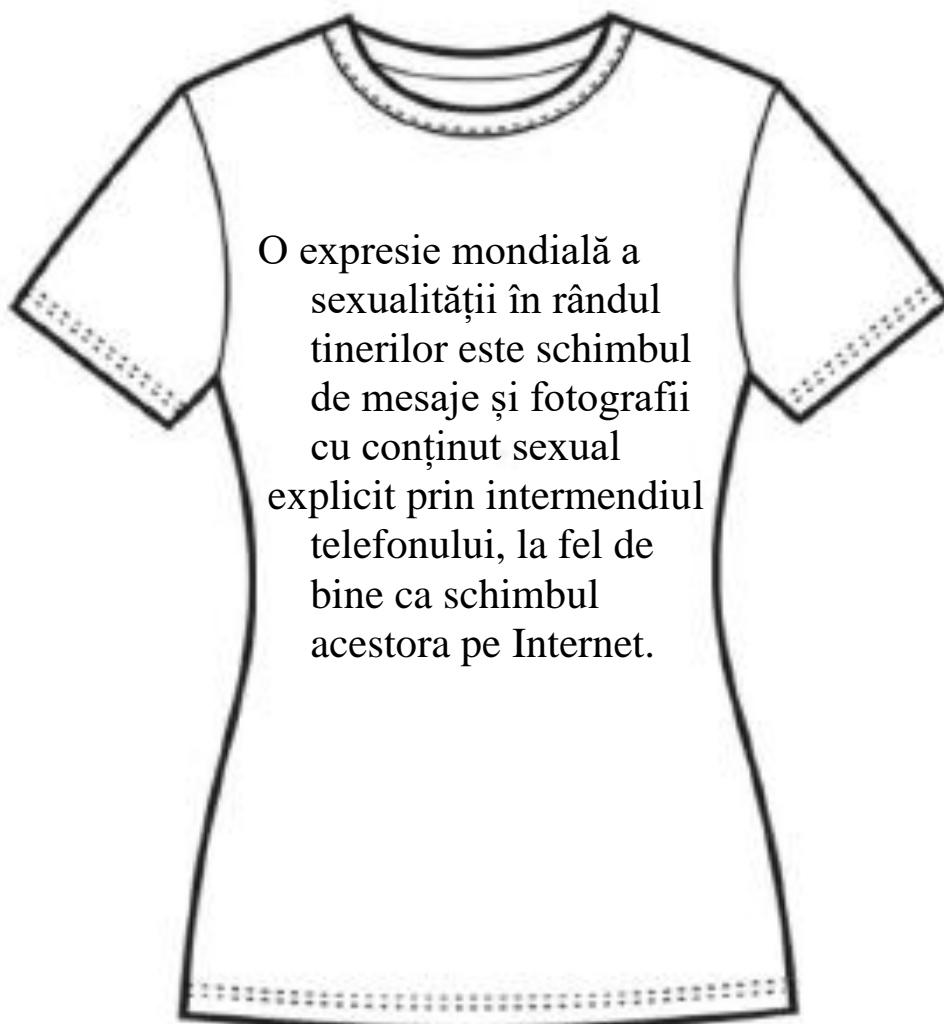
- **How to talk to teenagers about porn** <https://childmind.org/article/how-to-talk-to-teenagersabout-porn/>

Sesiunea #7 Activitatea #2



Pubertate

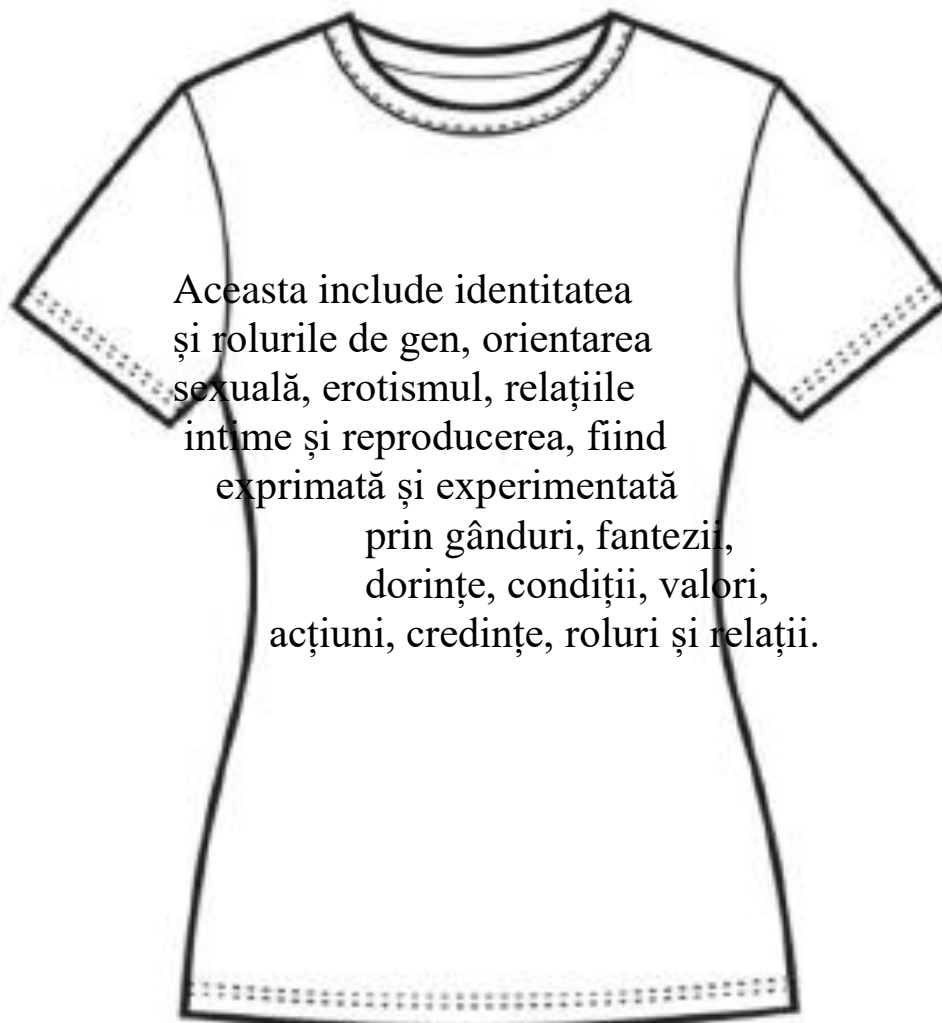




O expresie mondială a sexualității în rândul tinerilor este schimbul de mesaje și fotografii cu conținut sexual explicit prin intermediul telefonului, la fel de bine ca schimbul acestora pe Internet.

Sexting

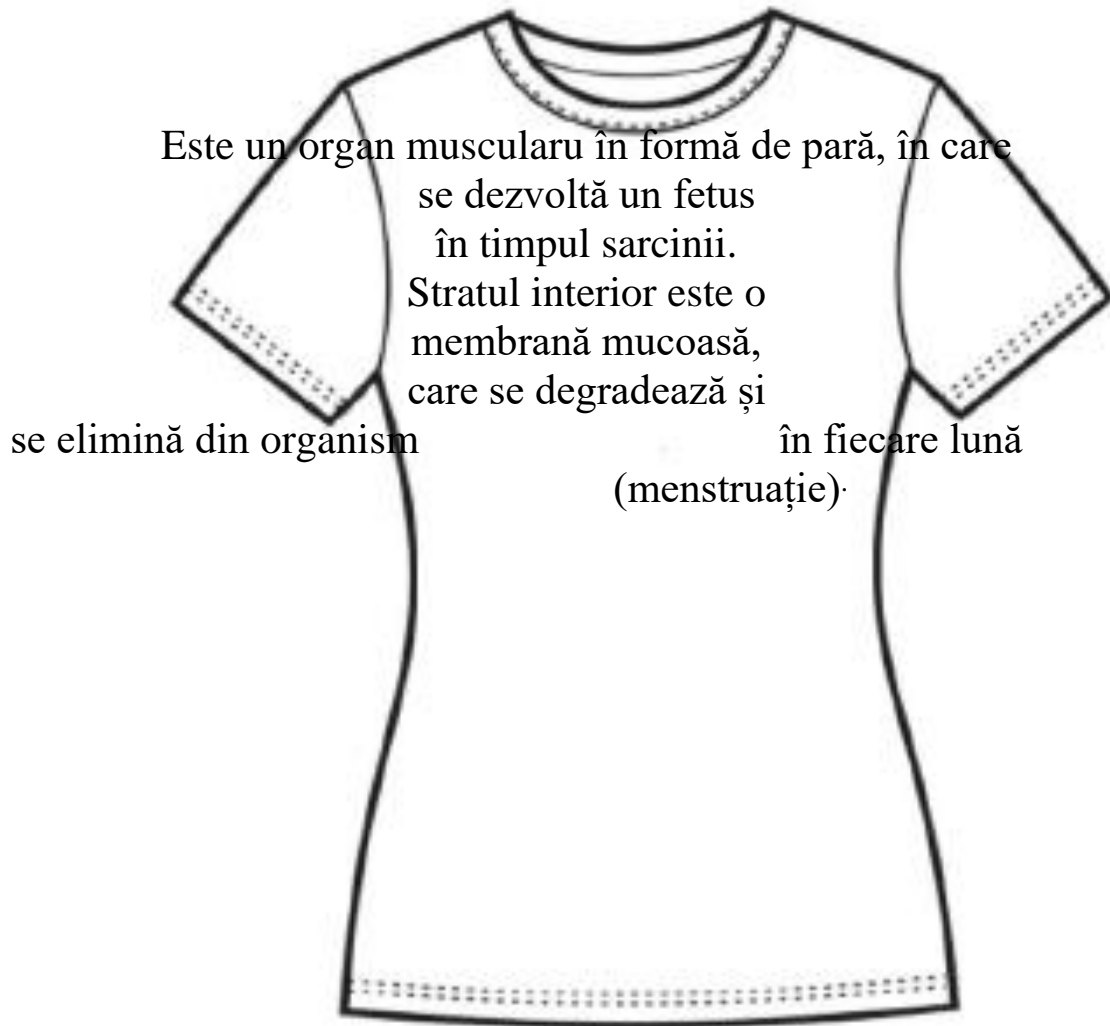




Aceasta include identitatea și rolurile de gen, orientarea sexuală, erotismul, relațiile intime și reproducerea, fiind exprimată și experimentată prin gânduri, fantezii, dorințe, condiții, valori, acțiuni, credințe, roluri și relații.

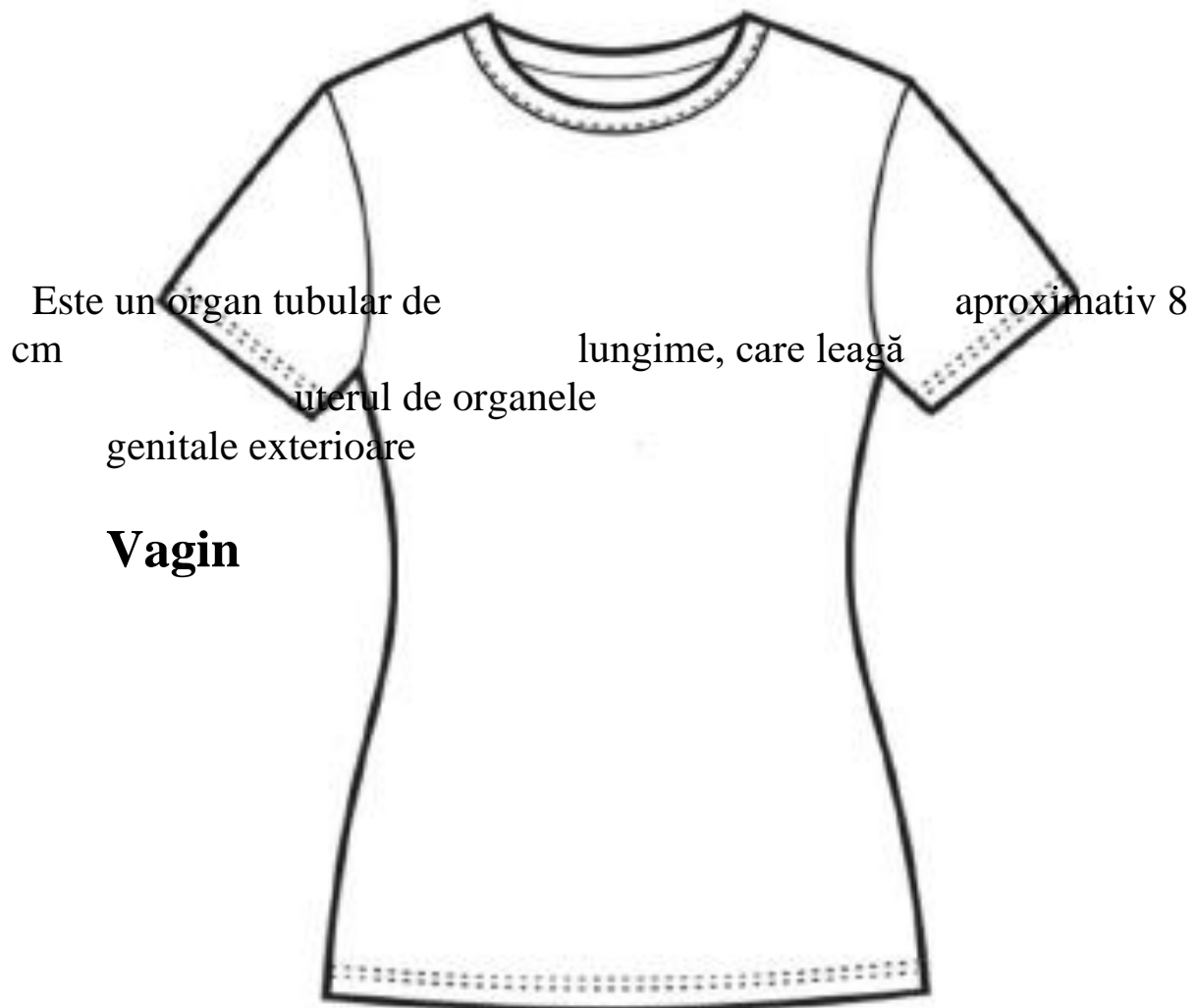


Sexualitate

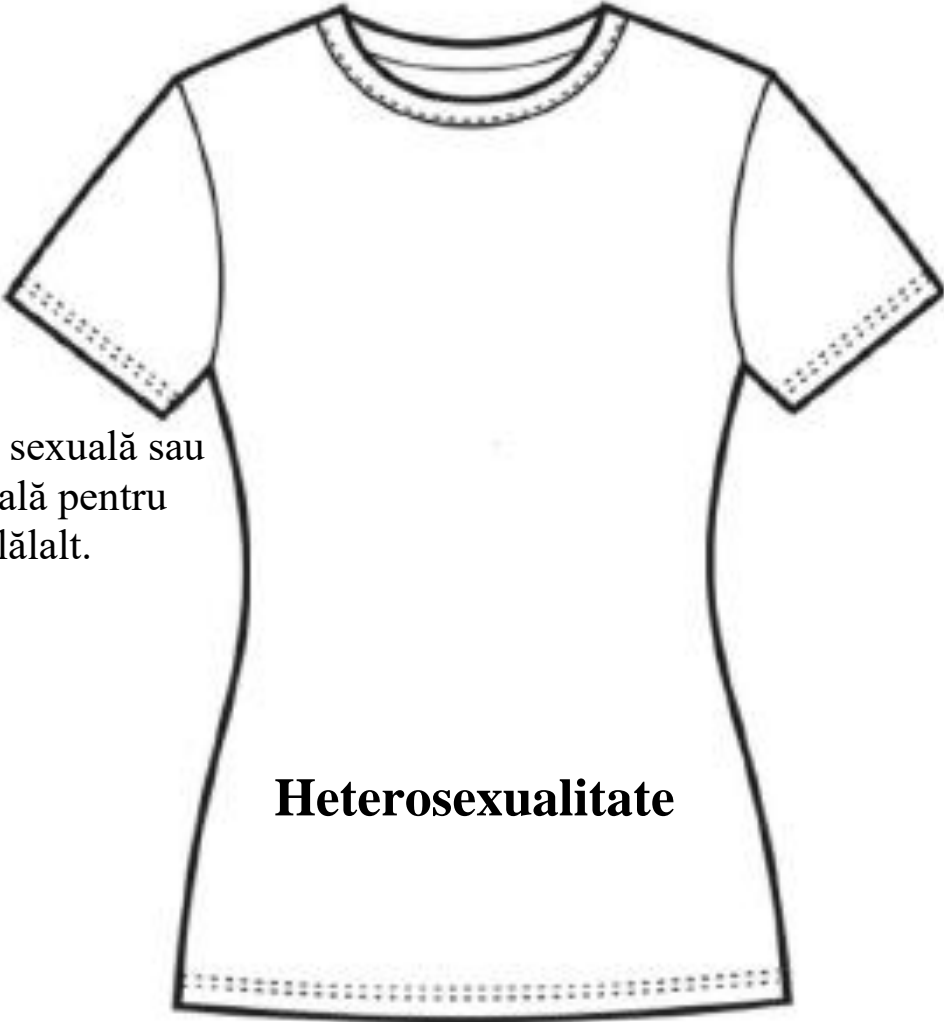


Uter

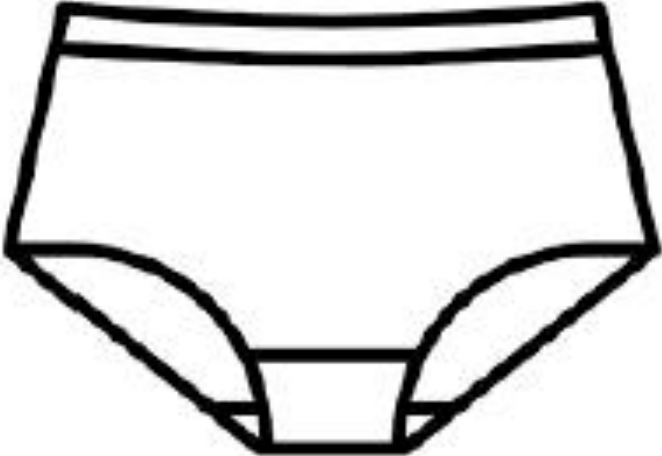




Afinitate sexuală sau
emoțională pentru
sexul celălalt.



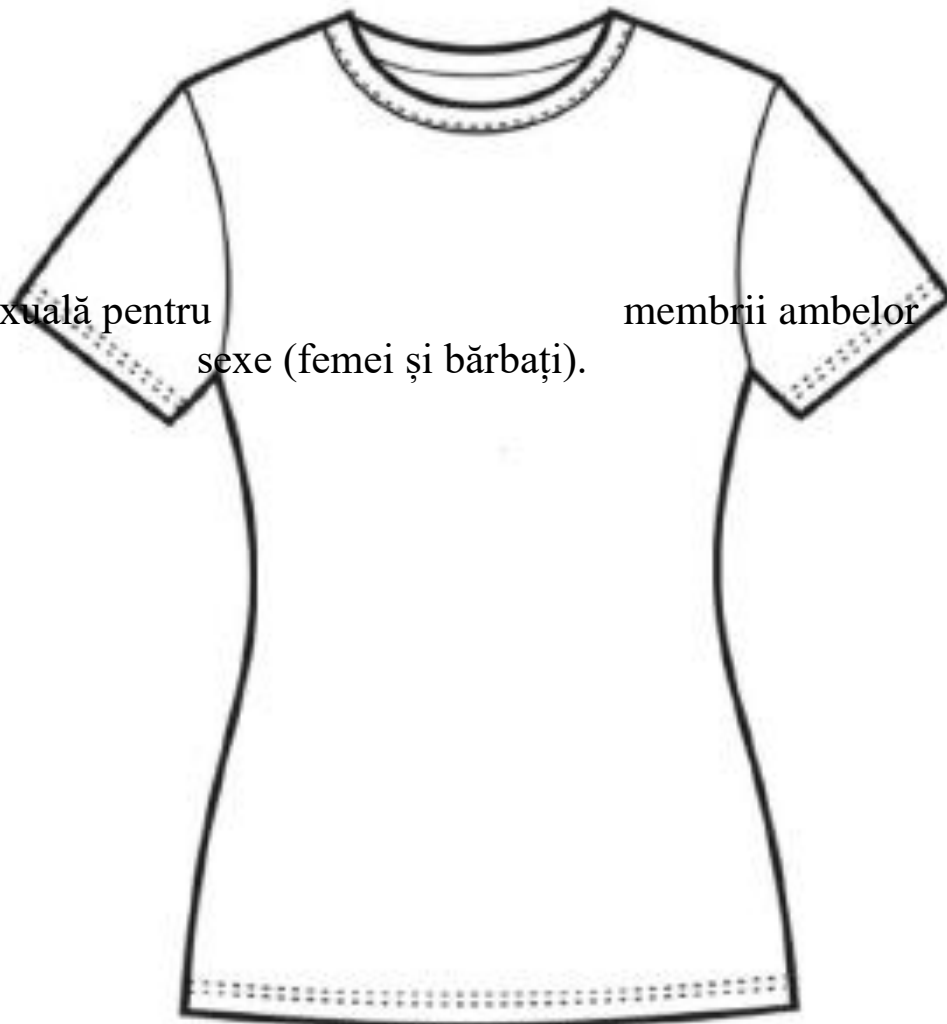
Heterosexualitate



Afinitate sexuală pentru

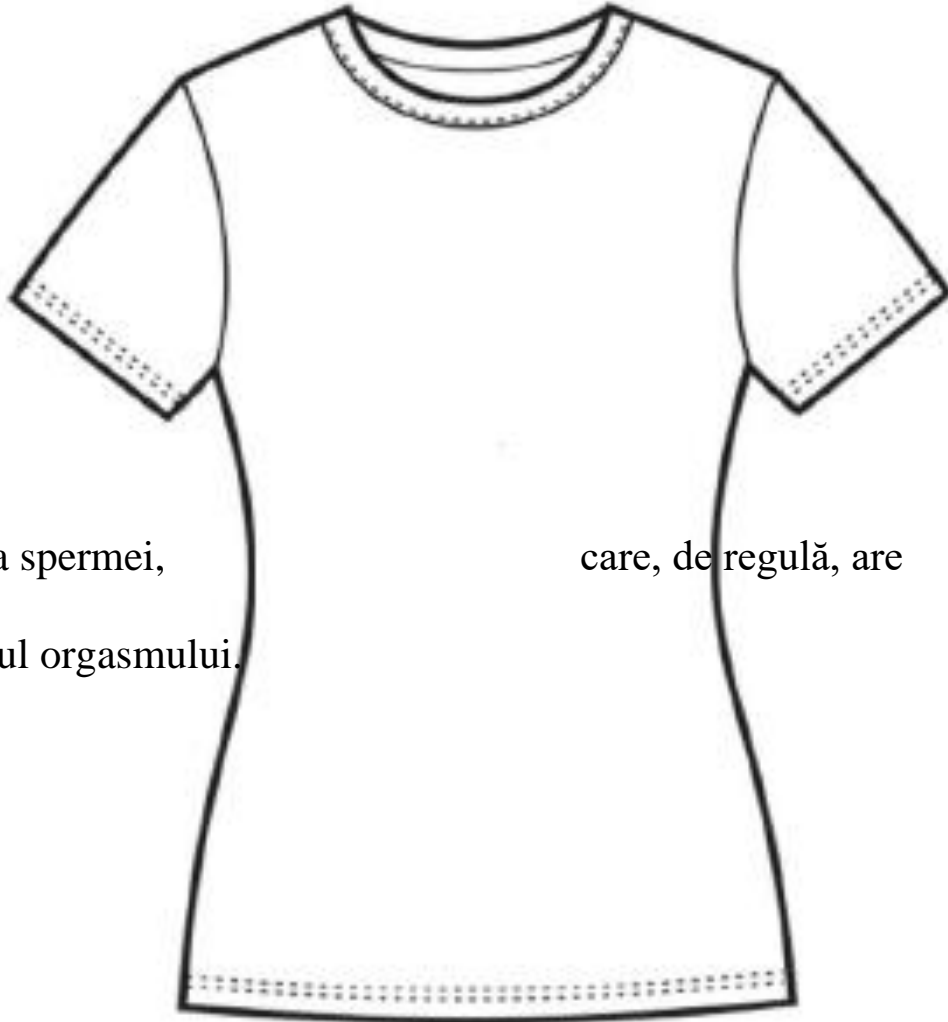
sexe (femei și bărbați).

membrii ambelor



Bisexualitate





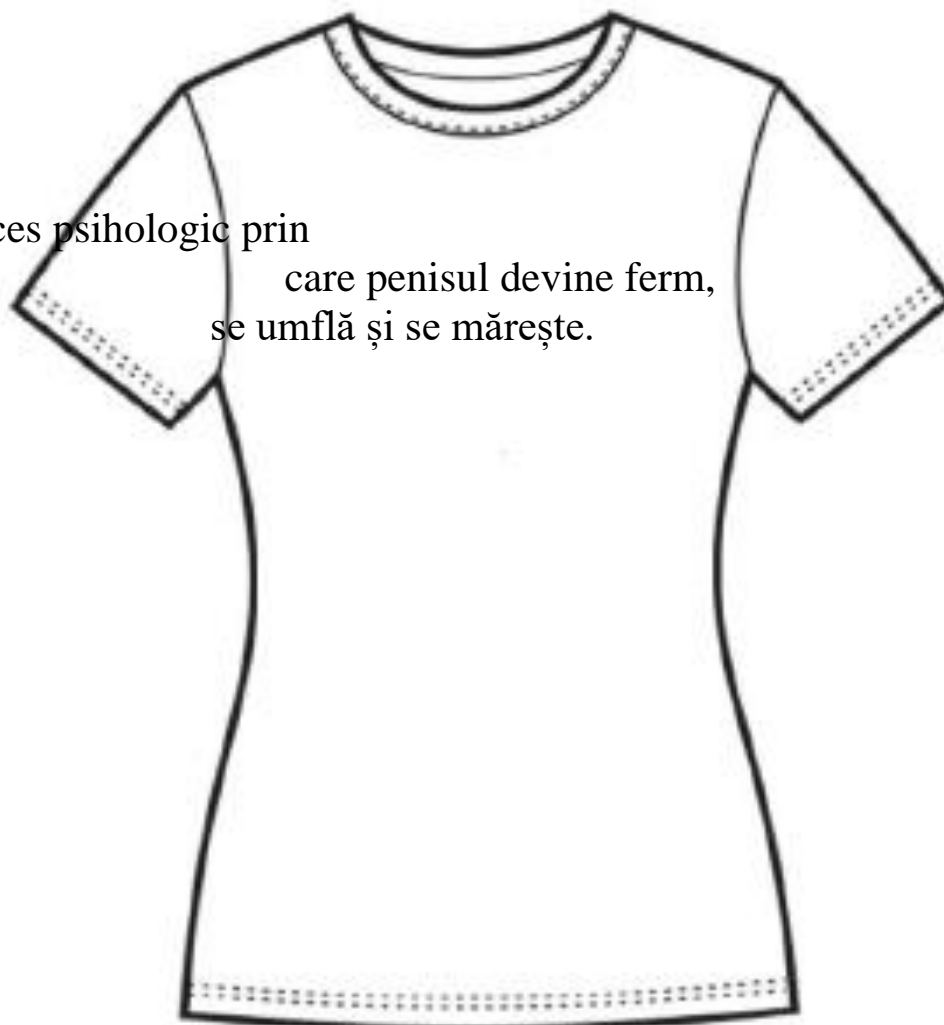
Eliminarea spermei,
loc în timpul orgasmului.

care, de regulă, are

Ejaculare



Un proces psihologic prin
care penisul devine ferm,
se umflă și se mărește.

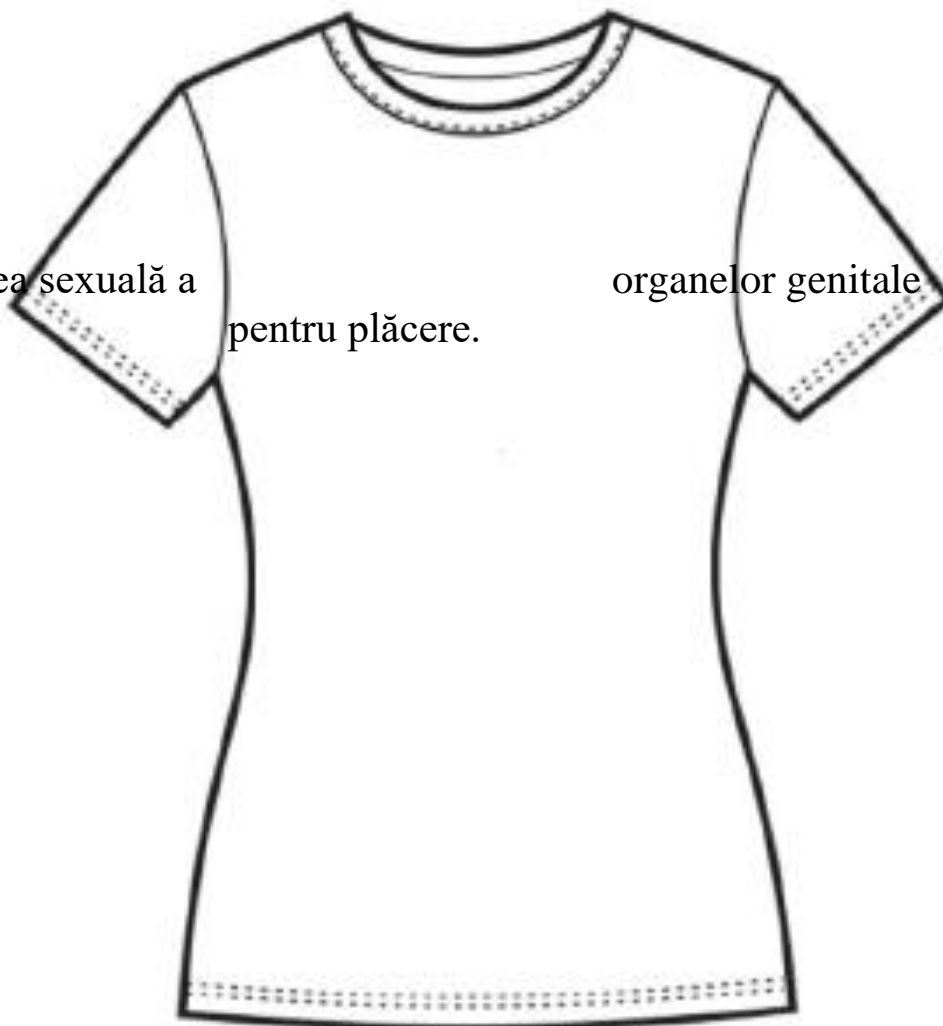


Erecție



Stimularea sexuală a
pentru plăcere.

organelor genitale



Masturbare



O persoană a cărei
atribuit



expresie de gen sau
conformează normelor
la naștere.

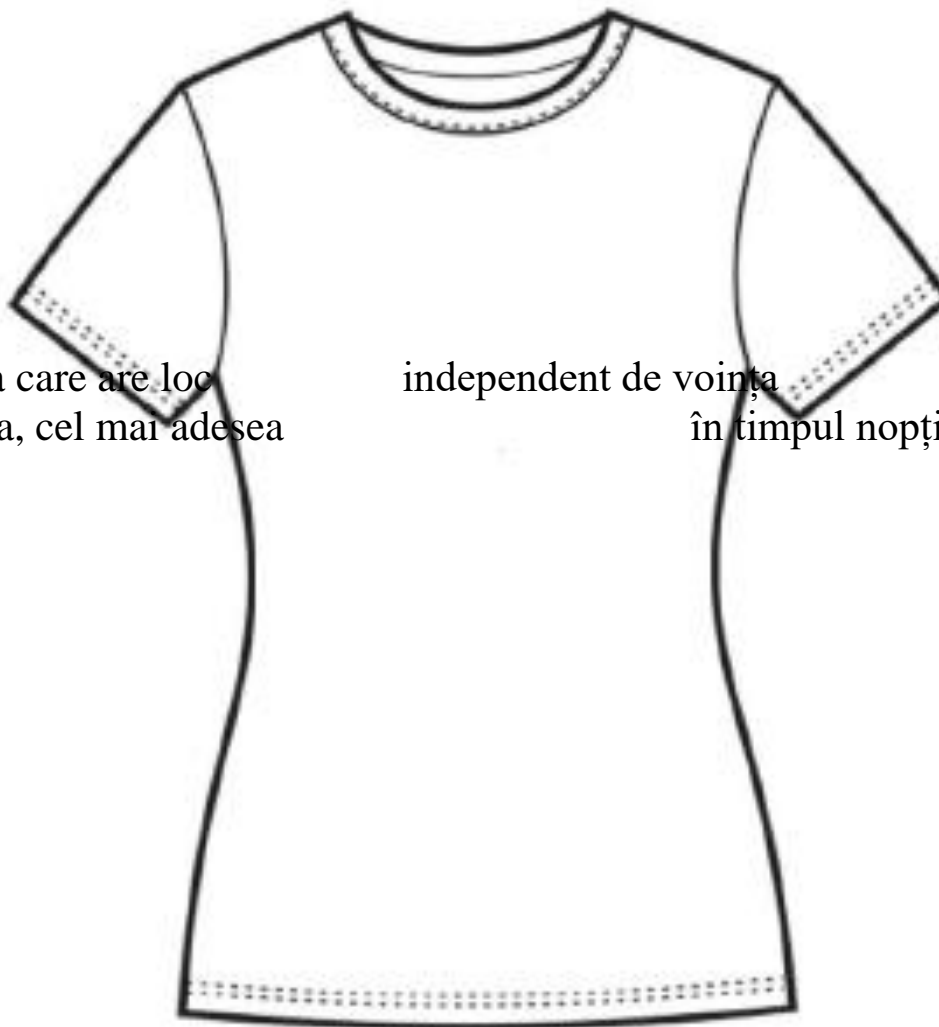
identitate de gen,
comportament, nu se
asociate sexului

Transgender



Ejacularea care are loc
cuiva, cel mai adesea

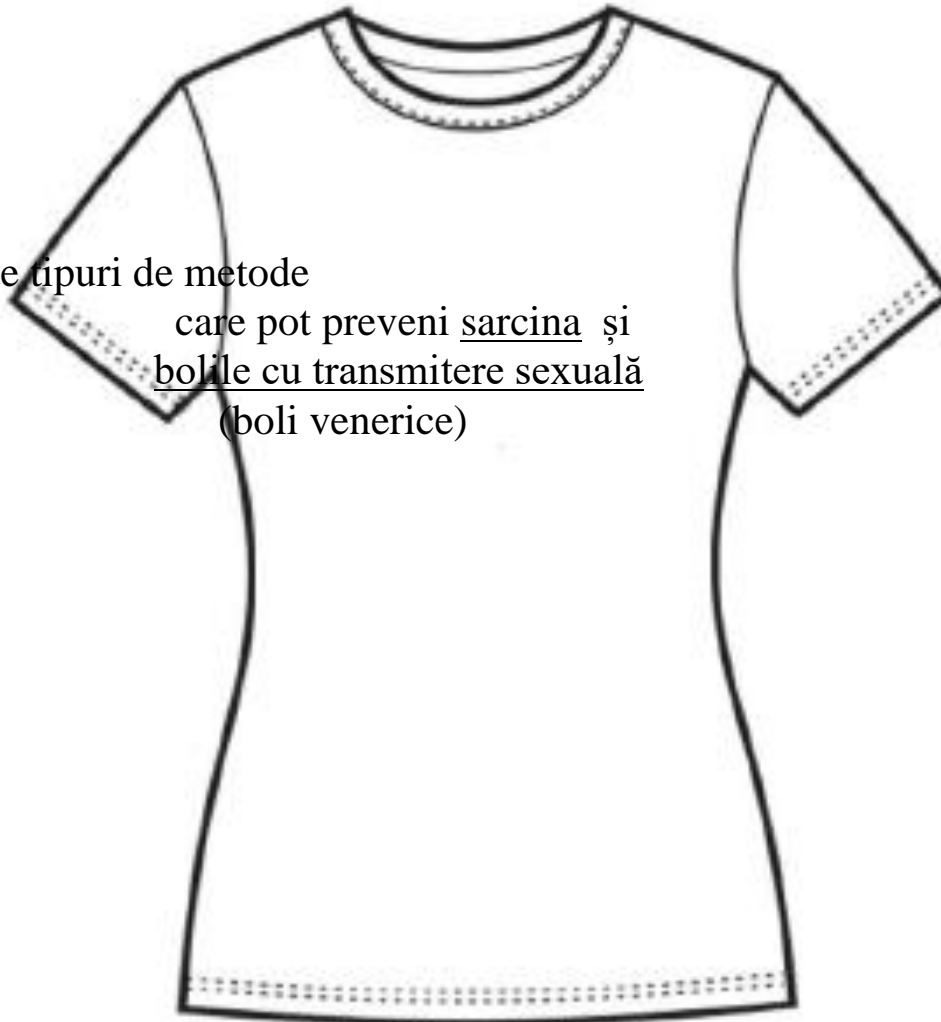
independent de voința
în timpul nopții.



Scurgeri nocturne



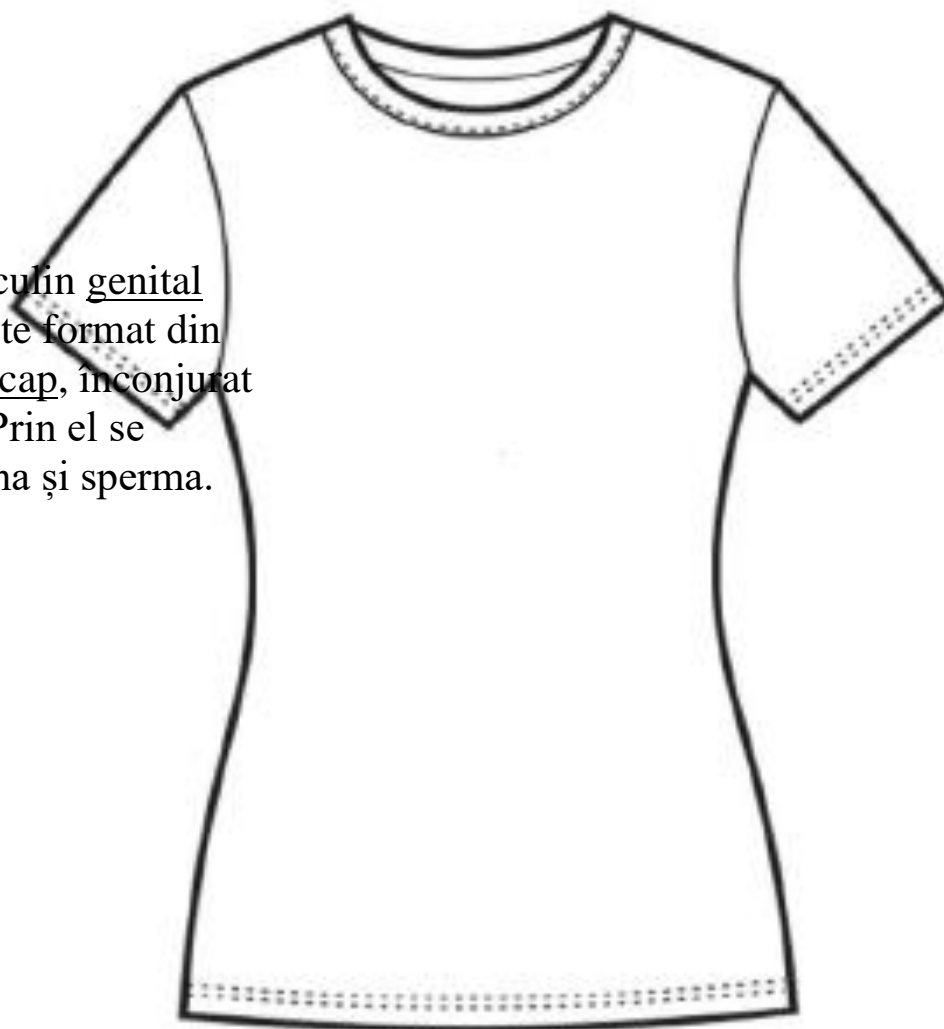
Diferite tipuri de metode
care pot preveni sarcina și
bolile cu transmitere sexuală
(boli venerice)



Contracepție



Organ masculin genital exterior. Este format din rădăcină și cap, înconjurat de prepuț. Prin el se elimină urina și sperma.



Penis



O pereche de organe

fiecare lună, un ovul se dezvoltă în femeile fertile.

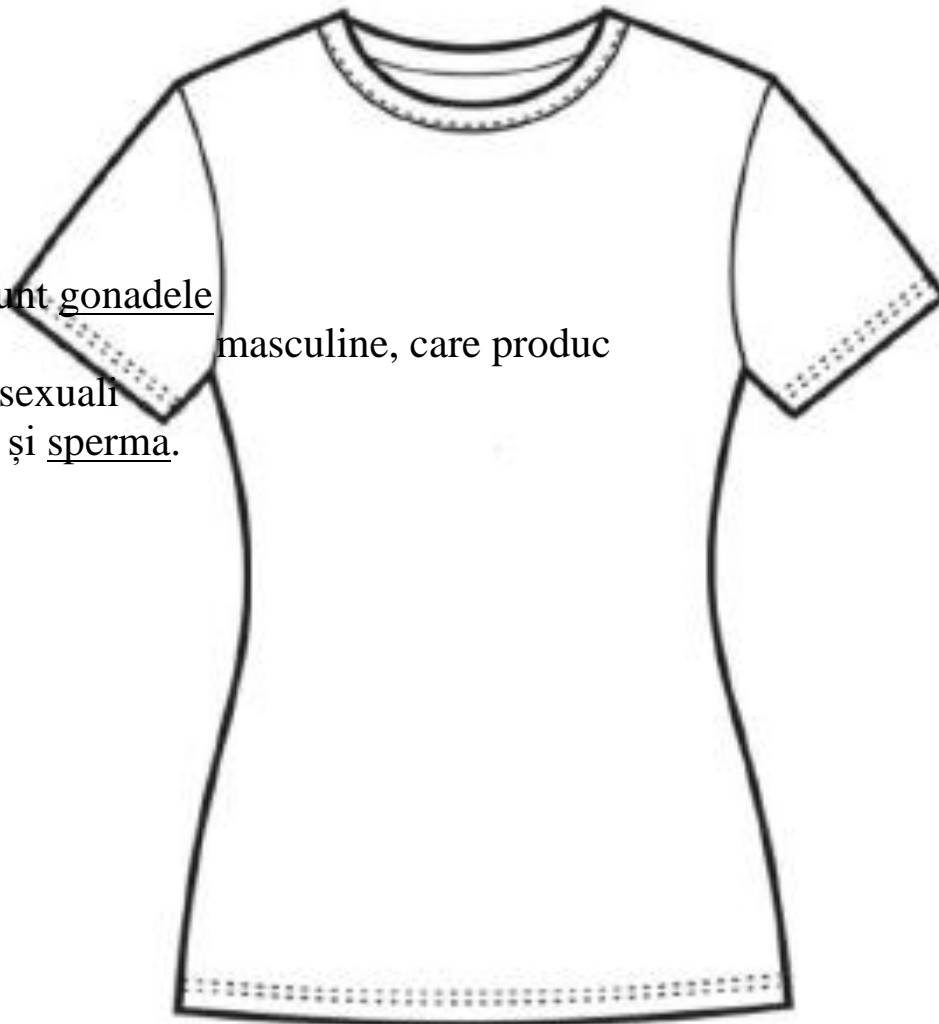
localizate în cavitatea abdominală. Ele dezvoltă ovule sau gameți. În



Ovare



Acestea sunt gonadele masculine, care produc hormonii sexuali masculini și sperma.



Testicul

Un lichid eliminat prin
penis în timpul ejaculării.
Scopul fluidului este de
a-și conserva capacitatea
vitală până ce fertilizează
ovulul feminin.



Sperma



Afinitate emoțională

și/sau sexuală pentru
oameni de același sex.



Homosexualitate



8# SEXUALITATE ȘI RELAȚII INTIME

Scopul: Să avem o discuție într-un mediu sigur și respectuos, care oferă cunoștințe despre relațiile intime, sexuale și sănătatea reproducerii și, totodată, creează o înțelegere profundată, respect, dezvoltă abilități de luare a deciziilor și conștientizare a riscurilor și consecințelor în rândul tinerilor.

Ce este sexualitatea?

Sexualitatea este complexă, cu fațete multiple, unul dintre aspectele centrale ale vieții umane, iar termenul include sexul biologic, identitatea de gen și rolurile de gen, orientarea sexuală, erotismul, plăcerea, intimitatea și reproducerea. Sexualitatea umană este influențată de factori biologici, psihologici, sociali, economici, politici, culturali, istorici, religioși, juridici și alții.

Ce este sexul?

Sexul, adesea definit de sintagma *a face dragoste*, implică activități care te stimulează sexual pe tine și partenerul tău. Sexul nu e doar penetrare vaginală cu penisul. Excitarea sexuală reciprocă poate include conversație și flirt, săruturi, priviri, atingeri, mângâiere, dezbrăcare și rularea unei prezervativ.

Orientarea sexuală

Orientarea sexuală înseamnă atracția/ afinitatea fizică, romantică și/ sau emoțională a unei persoane față de un sex. Orientarea sexuală nu este legată de sexul biologic sau de identitatea de gen. Comportamentul sexual/ expresia comportamentului sexual se referă la modul în care o persoană se comportă sexual în raport cu ceilalți, nefiind întotdeauna determinate de orientarea sexuală a persoanei, de exemplu, bărbații care au făcut sex cu alți bărbați nu se identifică întotdeauna ca homosexuali.

Orientarea sexuală poate diferi- o persoană poate fi heterosexuală, gay, lesbiană, bisexuală, etc., și chiar și atunci fiecare persoană este diferită, la fel cum sunt identitatea sexuală și expresia sa. Uneori, oamenii sunt nesiguri de orientarea lor sexuală sau devin încrezători în timp. Este important să ne amintim că nu ne alegem orientarea sexuală, la fel cum nu ne putem alege înălțimea sau culoarea pielii. Nu a fost identificat niciun factor biologic sau social care să aibă un efect direct asupra orientării sexuale a unei persoane, dovedindu-se că este practic imposibil să o schimbi.

Când vorbești cu tinerii, cel mai important lucru este să subliniezi cât de important este să te simți bine în pielea ta. Dacă un tânăr se simte îngrijorat de propria sexualitate, este important să găsească pe cineva cu care să vorbească despre asta (cum ar fi un psiholog).

Adolescenții au adesea îndoieli cu privire la propria orientare sexuală. Dacă descoperă în ei înșiși impulsuri homosexuale, se pot speria foarte tare. Prin urmare, este important să li se explice că identitatea sexuală constă din mai multe straturi. Pofta nu definește un homosexual, nici actele sexuale nu o fac. Nu devii homosexual peste noapte. Adolescenții trebuie să înțeleagă că poftele homosexuale sunt normale și chiar foarte frecvente la vârsta lor, și că anii adolescenței sunt destinați explorării și dezvoltării propriei sexualități.

Uneori se consideră că un homosexual este cineva care nu a avut niciodată o relație cu sexul opus. Dacă ar fi făcut-o, nu ar fi homosexual. De asemenea, se crede uneori că homosexualii sunt speriați de sexul opus. De fapt, mulți homosexuali, bărbați, și femei, au avut experiențe heterosexuale pentru a-și proba sexualitatea sau pentru a nega suspiciunile legate de propria homosexualitate. Astfel de experimente sunt mult mai frecvente decât am putea crede și fac parte din procesul prin care se formează o identitate homosexuală.

Conștientizarea homosexualității nu este ușoară. Această etapă este deosebit de dificilă pentru adolescenții homosexuali, deoarece aceștia sunt conștienți de faptul că sexualitatea lor este radical diferită de cea a colegilor lor. Acest lucru este complicat și mai mult de dificultățile pe care toți adolescenții le au în înțelegerea și exprimarea propriilor sentimente. Exprimarea lor nu este, de obicei, ceva la care tinerii sunt foarte buni, mai ales în cazul în care cultura din jurul lor nu le oferă vocabularul de care au nevoie pentru a face acest lucru, și în cazul în care societatea cenzurează exprimarea anumitor dorințe și sentimente. Această primă fază a procesului când se formează identitatea homosexuală a cuiva este, de obicei, marcată de confuzie, îndoială, singurătate, și, foarte des, rușine. Un homosexual care trece prin prima fază este deosebit de vulnerabil la abuzul de alcool și droguri, având în vedere intensitatea emoțională, frica și confuzia cu care se confruntă. Există, de asemenea, riscuri semnificative de depresie în această fază, rata sinuciderilor în rândul adolescenților homosexuali fiind și ea foarte mare.

Micul Dicționar al Sexualității, sau Cine este Ce?

Asexual – o persoană care nu simte atracție sexuală și nu răspunde sexual oricărei alte persoane. Oamenii asexuali vor de obicei să stabilească legături strânse, fără ca atracția sexuală să aibă vreo importanță pentru ei.

Bisexual – o persoană care este atrasă sexual atât de bărbați, cât și de femei (nu neapărat simultan).

Heterosexual – o persoană care este atrasă sexual de sexul opus.

Homosexual – o persoană care este atrasă sexual de același sex.

Gay – definește de obicei un bărbat care este atras de alți bărbați.

Lesbiană – o femeie care este atrasă de alte femei.

Transgender – persoane care au o identitate de gen sau o expresie de gen care diferă de sexul atribuit la naștere. Unele persoane transgender care doresc asistență medicală pentru a trece de la un sex la altul se definesc ca **transsexuali**. Transgender, adesea scurțat ca **trans**, este, de asemenea, un termen umbrelă: în plus față de includerea persoanelor a căror identitate de gen este opusul sexului lor atribuit (bărbați și femei trans), aceasta poate include persoane care nu sunt exclusiv definite de termenii masculin sau feminin (oameni care sunt non-binari sau genderqueer, inclusiv bigender, pangender, genderfluid, sau agender).

Pansexual – o persoană care experimentează sentimente romantice sau atracție sexuală față de orice persoană, indiferent de identitatea lor de gen și orientarea sexuală.

Activitatea #1: Scaunele fierbinți: relații (introducere)

Scopul: Să-ți exprimi opinia cu privire la un anumit subiect. Pentru a practica ascultarea și acceptarea opiniilor care diferă de a ta.

Durata: 30 minute

Necesare: scaune (număr de jucători +1) plasate într-un cerc. Declarații pregătite.

DECLARAȚII

Declarații de „încălzire”

- Materia mea preferată la școală este sportul.
- Culoarea mea preferată e albastru.
- Îmi plac cumpărăturile.
- Aș dori să trăiesc într-un oraș mare/ la țară.
- Merg des la petreceri.

Declarații despre un anumit subiect

- E în regulă dacă o fată e mai înaltă decât băiatul cu care iese/dacă un băiat e mai înalt decât fata cu care iese.
- Dacă un băiat abordează o fată și vrea să o cunoască, va apărea ca un prost.

- Fetele consideră întotdeauna că e responsabilitatea lor să-i oblige pe toți.
- Dacă fetele se îmbracă provocator, reputația lor suferă.
- Toate fetele sunt la fel.
- Toți băieții sunt la fel.
- Dacă un băiat invită o fată la o întâlnire, el ar trebui să plătească.
- Sunt de acord că oamenii s-ar putea îndrăgosti simultan de mai multe persoane.
- Fetele trebuie să arate întotdeauna bine și să aibă grijă de aspectul lor (igienă personală).
- Băieții trebuie să arate întotdeauna bine și să aibă grijă de aspectul lor (igienă personală).
- Sunt de acord că până și copiii de cinci ani se pot îndrăgosti.
- Sunt de acord că oamenii s-ar putea îndrăgosti simultan de mai multe persoane.
- Consider că e important ca părinților mei să le placă băiatul/ fata cu care mă văd.
- Cred că oamenilor ar trebui să li se permită să stea peste noapte la prietenul/ prietena lor.
- Cred că sexul ar trebui permis doar în rândul cuplurilor căsătorite.
- Cred că fetele sunt uneori de acord să facă sex chiar dacă nu vor.
- Scopul sexului este demonstrarea dragostei.

Activitatea #2: Bătaie cu bulgări

Scopul: Să ofere participanților posibilitatea de a cere și primi răspunsuri anonime la întrebări despre sexualitate, relații, dragoste etc.

Durata: 30-40 minute

Necesar: hârtie, instrumente de scris

Procedura:

1. Fiecare participant primește o foaie de hârtie și un stilou/pix. Participanții sunt rugați să scrie orice întrebare de interes pentru ei despre relații, pubertate, sexualitate, dragoste, prietenie, etc. Poate fi orice întrebare care poate părea incomodă, mai ales adresată în public, atunci când toată lumea te poate vedea și auzi, dar aceasta este într-adevăr o problemă.
2. Când au terminat, trebuie să mototolească pagina într-un bulgăre. Să înceapă lupta cu bulgări de zăpadă!
3. Lupta încetează după ce liderul grupului spune STOP! Fiecare participant ar trebui să aibă un bulgăre de hârtie (în acest moment, nimeni nu ar trebui să știe care bulgăre a aparținut cui). Participanții trebuie să predea bulgării liderului de grup, fără să îi deschidă.
3. Liderul deschide bulgării unul câte unul, citește întrebările cu voce tare și le discută cu grupul. Este important ca tinerilor să li se dea șansa de a vorbi mai întâi despre o anumită problemă. Liderul grupului ar trebui să-și împărtășească gândurile sau poziția numai după ce toți au avut un cuvânt de spus. Liderului **I SE PERMITE** să nu știe răspunsurile la toate întrebările! În acest caz, este datoria și responsabilitatea liderului (după comunicarea acestui lucru grupului) să pregătească și să răspundă la întrebările fără răspuns în sesiunea următoare.

****Note de evaluare privind încheierea sesiunii.***

Resurse suplimentare:

- **Defining LGBTQ:** <https://www.breakthecycle.org/sites/default/files/Defining%20LGBTQ-.pdf>
- **World Health Organization, FAQ on health and sexual diversity:**
<https://www.who.int/genderequity-rights/news/20160517-faq-on-health-and-sexual-diversity.pdf>
- **American Psychological Association, Sexual orientation & gender identity:**
<https://www.apa.org/helpcenter/sexual-orientation>
- **Genderbread Person & LGBTQ Umbrella Guided Discussion**
<http://thesafezoneproject.com/wpcontent/uploads/2015/08/GenderbreadPersonLGBTQUmbrella.pdf>
- **What we don't teach kids about sex (video)**
https://www.ted.com/talks/sue_jaye_johnson_what_we_don_t_teach_kids_about_sex/transcript
- **What is masturbation** <https://www.teenhelp.com/teen-sexuality/what-is-masturbation/>
- **Teenage relationships: romance and intimacy**
<https://raisingchildren.net.au/preteens/communicating-relationships/romantic-relationships/teen-relationships>
- **Teenage sexuality** <https://raisingchildren.net.au/teens/development/puberty-sexualdevelopment/teenage-sexuality>
- **Teen Voices: Sexting, Relationships and Risks (video)**
<https://www.youtube.com/watch?v=IZwVT6WnPQY>

9#DECIZII

Scopul: să discutăm și să dezvoltăm o înțelegere aprofundată a deciziilor pe care le luăm în fiecare zi în relațiile dintre noi și cu noi înșine. Creșterea gradului de conștientizare cu privire la limitele personale emoționale și fizice și legăturile cauzale atunci când se iau diferite decizii (în special în ceea ce privește relațiile intime).

Reprezentant al Asociației Psihoterapeuților letoni, psihoterapeutul existențial certificat Tatjana Griškina: În fiecare zi, fiecare dintre noi se confruntă cu necesitatea de a lua decizii. Acestea pot fi decizii banale- ce să gătesc pentru cină, ce să cumpăr pentru un prieten într-o zi specială, cum să-mi petrec o vacanță, ce să port, dar unele dintre aceste decizii sunt despre elementele de bază ale vieții- alegerea unei profesii, unde să lucrez, ar trebui să mă implic într-o relație intimă cu cineva sau nu. De multe ori, procesul de luare a deciziilor nu decurge la fel de ușor și fără probleme cum ne-am dori, fiind dificil să vedem lucrurile în mod clar, deoarece oamenii sunt copleșiți de îndoieli și se tem de greșeli. Dacă această caracteristică persistă, adesea duce la suferință. Chiar și cei mai puternici oameni dau peste drumuri care se înfundă.

Suntem cu toții liberi să alegem. Cu toate acestea, de ce este uneori atât de înfricoșător? Deși cuvântul „libertate” pare plăcut și inspiră, oamenii se pot teme de ea și nu sunt întotdeauna în măsură să o folosească. Prea multă libertate poate fi dăunătoare pentru copii la o vârstă fragedă- dacă părinții nu stabilesc cerințe și limite specifice atunci când cresc, cercetările au arătat că, în loc de libertate, există riscul ca un copil să crească simțind, în schimb, anxietate și lipsă de încredere. Cu toate acestea, pe măsură ce crește, un copil trebuie să-și controleze anxietatea pentru a fi în stare să-și exercite libertatea. Cu alte cuvinte, curajul de a trăi și de a alege este important pentru oameni, deși nu poate aduce neapărat mai multă pace și mai puține probleme. Mai degrabă, este curajul de a face față provocărilor vieții, oricât de multe griji ar putea aduce. Oamenii care se confruntă cu anxietatea în timpul propriului proces decizional încearcă să lupte în moduri diferite: unii iau decizii foarte repede, impulsiv, astfel încât gândirea să nu treneze și să devină o povară, alții cântăresc și pun la îndoială în mod constant toate opțiunile posibile, nefiind niciodată complet siguri de oricare dintre ele. Uneori, oamenii aleg să nu decidă deloc și pur și simplu să-și lase viața să se desfășoare.

În cazul în care le împiedică capacitatea de a acționa, făcându-i pasivi sau excesiv de haotici în procesul decizional, oamenii ar trebui să acorde o atenție deosebită anxietății. Cu toate acestea, o anumită cantitate de anxietate în luarea deciziilor este ceva natural, deoarece oamenii iau cele mai multe decizii pe baza unor informații limitate, un individ nefiind în stare să prezică toate consecințele care ar putea apărea sau un rezultat pozitiv garantat. Trebuie să acceptăm faptul că viața nu este niciodată perfectă și că uneori trebuie să trăim cu incertitudinea. În plus, orice alegere înseamnă respingerea alteia, care dispare pentru totdeauna. Prin urmare, un „da” în privința a ceva este întotdeauna însoțit de mai mulți „nu”. Oamenilor le este uneori greu să accepte astfel de pierderi de parcurs și, prin urmare, trăiesc cu iluzia că au opțiuni mult mai bune. Sau luarea deciziilor este grăbită, fără a ține seama de riscurile potențiale și de consecințele pe termen scurt și lung.

Un instrument care poate ajuta o persoană să-și evalueze alegerile și să decidă este pătratul lui Descartes.

Activitatea #1 Ce se va întâmpla dacă ...?

Scopul: Să-și antreneze capacitatea de a gândi critic și să cântărească riscurile și beneficiile diferitelor decizii și alegeri.

Durata: 20-30 min

Necesar: hârtie și instrumente de scris

Procedura:

1. Familiarizați participanții cu abordarea oferită de pătratul lui Descartes în evaluarea deciziilor. Un exemplu: Decideți ce o să faceți după ce absolviți clasa a IX-a: ce-ar fi să mergeți la o școală din capitală? Faceți o listă cu *ce se va întâmpla dacă mă duc la o școală din capitală* (răspunsurile posibile pot include: o educație mai bună, prieteni noi, mai multe oportunități pentru activități extra-curriculare, de asemenea- mai multă concurență, etc)? *Ce nu se va întâmpla dacă merg la o școală din capitală* (nu este nevoie să mă adaptez unui mediu nou, nu voi avea acces la resursele disponibile în capitală)? *Cum ar fi dacă aș merge la o școală din capitală?* (părinții mei vor fi mândri de mine; voi deveni mai curajos/curajoasă și voi accepta mai multe provocări). *Cum ar fi dacă nu aș merge la o școală din capitală?* (aș fi dezamăgit de mine însumi/însămi; ar fi mai greu să-mi îndeplinesc visurile) Întrebările care încep cu "CE SE VA ÎNTÂMPLA" se concentrează mai mult pe aspectele practice, pragmatice ale procesului decizional. Întrebările care încep cu VA FI se concentrează mai mult pe aspectele emoționale, de bunăstare ale procesului decizional.

CE SE VA ÎNTÂMPLA DACĂ SE ÎNTÂMPLĂ ASTA?	CE SE VA ÎNTÂMPLA DACĂ NU SE ÎNTÂMPLĂ ASTA?
CUM VA FI DACĂ SE ÎNTÂMPLĂ ASTA?	CUM VA FI DACĂ NU SE ÎNTÂMPLĂ ASTA?

2. Rugați fiecare participant să aleagă o situație realistă în care trebuie să decidă. Este înțelept să începeți cu o situație simplă, de zi cu zi (de exemplu, vă întâlniți cu prietenii sau stați acasă și vă faceți temele?)

3. Participanții își scriu răspunsurile la întrebările de mai sus, evaluându-și propria situație.

4. Rugați participanții să împărtășească și să-și exprime gândurile, să-și pună întrebări, încurajându-i să încerce în mod colectiv să înțeleagă care decizie este cea mai benefică în fiecare situație. **Important!** Evitați să oferiți sfaturi imediate. Încurajați alți membri ai grupului să asculte în mod activ și să pună întrebări mai întâi, în loc să vă grăbiți să oferiți sfaturi sau îndrumare.

Întrebări de reflecție:

- Cât de dificil sau ușor i s-a părut fiecăruia dintre voi acest proces?
- Ce a părut mai greu/ mai ușor?
- Ce ai aflat că ai în comun/ ce a fost diferit atunci când ți-ai împărtășit gândurile cu restul grupului?
- Ce altceva te-ar putea ajuta să iei decizii zilnice? Către ce oameni te-ai îndrepta pentru sfaturi, dacă este necesar?

Care este parola? – Consimțământul

De multe ori auzim oameni spunând că *nu* înseamnă *nu* atunci când vine vorba de consimțământ. Asta e adevărat, **DAR** consimțământul e mult mai mult decât un simplu cuvânt. Consimțământul este cineva care este de acord cu contactul sexual în totalitatea lui. Consimțământul este despre a fi de acord și a spune *da* pe tot parcursul actului sexual. Este dat în mod liber, în concordanță cu voința unei persoane, lipsit de orice fel de presiune. Uneori o persoană poate spune *nu* prin limbajul corpului, îndepărtându-se, nerăspunzând, deplasându-

se în jur, privind în jos, sau chiar nedorind să fie singură cu cineva. Amintiți-vă, dacă nu este un *da*, nu ați primit parola, și asta înseamnă că ați fost refuzați.

Acces acordat sau refuzat? – Limite

Tuturor le place propriul spațiu, dar uneori e greu să stabilim limite. Limitele sunt importante pentru relațiile benefice. Poate vreți să împărțiți totul cu partenerul sau să petreceți mult timp cu el, dar este în regulă să stabiliți niște limite clare sau să luați decizii cu privire la cât de mult este prea mult. Amintiți-vă să respectați granițele altor oameni ... funcționează în ambele sensuri!

Cum îmi pot proteja parola? Crearea unor limite.

PASUL 1: Acțiune

1. Fiți atenți la indiciile nonverbale.
2. Ascultați ce spun ele. E treaba noastră să le ascultăm și să le credem.
3. Puneți întrebări! Nu presupuneți.

PASUL 2: Întrebați-vă

1. Par stânjeniți? Sunt tensionați? Ce mesaj transmite fața lor?
2. Au spus că nu s-au simțit confortabil? Au dat indicii subtile?
3. De unde știu că ei sunt de acord cu asta? I-am întrebat asta?

PASUL 3: Respectarea limitelor

1. Nimeni nu este un cititor de minți. Fii clar și sincer în privința propriilor așteptări.
2. Fă o listă. Scrie lucrurile care îți plac și nu-ți plac.
3. Conștientizează propriile sentimente. Uneori nu găsim cuvintele pentru a spune ceea ce simțim, dar poți asculta: ce îți spune corpul tău?

Activitatea #2 Scara

Scopul: să încurajeze tinerii să se gândească la „pașii” pe care trebuie să-i facă înainte de a avea relații sexuale; pentru a evita să se rănească pe ei înșiși și pe cealaltă persoană. Fiți atenți- în cazul în care subiectul consimțământului este adus în discuție!

Necesar: o foaie de hârtie (sau post-ituri) pentru fiecare grup; markere, o foaie de hârtie de format mare.

Durata: 20 min

Procedura:

1. Participanții sunt împărțiți în grupuri mici sau în perechi. Sunt invitați să se gândească și să scrie pe o foaie de hârtie separată un „pas” necesar pe care tinerii trebuie să-l facă înainte de a decide să facă sex.
2. 10 minute mai târziu, ar trebui să plasați foile pe podea, fiecare pagină reprezentând un „pas” (treaptă) din scara care duce la o pagină pe care scrie, „Prima experiență sexuală”. În josul scării este o imagine/pagină cu 2 tineri.
3. Ar trebui discutate aspectele legate de experiența respectivă: întâlnirile dintre cei 2, întâlnirea cu părinții, contracepția, utilizarea de substanțe care creează dependență, consimțământul etc.

Întrebări de reflecție:

- De unde știi că cineva vrea să facă sex sau să facă ceva fizic?
- De unde știu alții că vrei să faci sex sau să faci ceva fizic?
- E în regulă să-ți împarți parolele cu partenerul?
- Cum te-ai simți dacă partenerul s-ar uita prin telefonul tău? Este în regulă să faci același lucru?
- Cum vă stabiliți sau vă alegeți limitele? Cum ai grijă de tine?

Activitatea #3: Mituri și adevăruri despre „prima dată”, sex și sexualitate

Scopul: respingerea miturilor existente despre relațiile sexuale în rândul tinerilor. Dezvoltarea abilităților tinerilor de a analiza informațiile și de a gândi critic.

Necesar: declarații pregătite.

Durata: 20 min

Procedura:

1. Fiecare participant primește 2 bucăți de hârtie.
 2. Pe una dintre ele scrie „mit”, iar pe cealaltă „adevăr”.
 3. Liderul grupului citește o declarație. Apoi, toți participanții trebuie să ridice simultan bucata de hârtie care corespunde opiniei lor- dacă declarația este un „mit” sau un „adevăr”.
- Această sarcină se poate face, de asemenea, în perechi, fiecărei perechi acordându-i-se 2 minute pentru a discuta și a-și anunța decizia. Această opțiune va încuraja, de asemenea, comunicarea între participanți, precum și capacitatea acestora de a-și formula și exprima opiniile.

DECLARAȚII

1) Când este prima dată pentru o fată, întotdeauna doare și curge foarte mult de sânge [MIT]

Prima oară când faci sex poate fi, de asemenea, fără durere și fără sângerare. Acest lucru depinde de mai multe aspecte. În primul rând, cu cine are loc prima dată și care este relația dintre cei doi parteneri. Dacă relația este plină de tandrețe și dragoste, și ambii parteneri se cunosc destul de bine și știu ce este și ce nu este confortabil pentru ei, atunci ar putea exista foarte puțină durere sau sânge. Este important să nu existe nici o nesiguranță sau teamă între cele două persoane. În acest caz, prima dată va fi foarte plăcut. Locul în care are loc această primă experiență sexuală joacă, de asemenea, un rol decisiv. Dacă nici un partener nu se simte confortabil și sigur, sexul va fi mai puțin plăcut. Sentimentele fetelor, cât și ale băieților sunt influențate pe deplin de folosirea contracepției sigure, deoarece dacă sunt îngrijorați de o posibilă sarcină, aceste preocupări vor fi mai mari decât emoțiile plăcute pe care le-ar putea avea. Desigur, structura fiziologică a organelor genitale ale fetei joacă și ea un rol. În cazul unei fete virgine, intrarea în vagin este acoperită de un țesut subțire, numit himen, care are o deschidere prin care sângele menstrual curge în timpul menstruației lunare. Acest țesut este destul de elastic și poate produce sentimente neplăcute prima dată când este întins. Cu toate acestea, dacă partenerul este grijuliu și preludiul este destul de lung, iar fata este excitată, e posibil să nu apară nici un sentiment neplăcut. În plus, multe fete folosesc în prezent tampoane, deci himenul poate fi deja întins, de aici și lipsa de durere sau sângerare. Unele fete se nasc fără himen.

Prima dată este un moment îngrijorător în viața fiecăruia, așa că este recomandat să luați în considerare cu cine ar putea avea loc, cum și unde. Ar trebui să vă gândiți, de asemenea, la contracepție, pentru că există posibilitatea, în cazul unei fete, de a rămâne gravidă după prima experiență sexuală.

2) Fetele pot rămâne gravide din momentul primei menstruații [MIT]

Fetele pot rămâne gravide înainte de prima menstruație, odată cu formarea primului ou.

3) Penisul unui bărbat crește în mărime după fiecare act sexual [MIT]

Când un băiat/ bărbat are o erecție, penisul se mărește, deoarece este irigat de sânge. Când erecția se termină, penisul își recapătă dimensiunea inițială (deoarece sângele se scurge din el).

4) Ereecțiile apar din cauza fluxului sanguin la nivelul penisului [TRUE]

5) Femeile se nasc cu mii de ovule nedezvoltate în ovarele lor [TRUE]

6) Bărbați se nasc cu spermă în testiculele [MIT]

Sperma începe să se dezvolte în testicule odată atinsă vârsta pubertății.

7) Masturbarea este foarte dăunătoare, fizic și psihologic [MIT]

Masturbarea, sau auto-satisfacția, este pentru o persoană un mod natural de a-și cunoaște corpul și de a învăța să înțeleagă care lucruri fizice îi plac și care nu. Auto-satisfacția nu afectează negativ viața sexuală viitoare, dacă e percepută ca un lucru natural și acceptabil și nu e transformată în singura pasiune a cuiva. Auto-satisfacția poate ajuta la ameliorarea tensiunii care apare atunci când excitația sexuală nu poate fi realizată prin actul sexual, cum se întâmplă în adolescență, atunci când o persoană tânără nu este încă pregătită pentru actul însuși. Este esențial să înțelegem că masturbarea nu este condamnabilă și nenaturală și că, dacă cineva o face, este exprimarea unei alegeri libere. Cu toate acestea, există cazuri în care masturbarea poate crea dependență, la fel ca orice activitate făcută în exces și prea des. Dacă sunteți îngrijorat că ați putea-o face prea des (dacă interferează cu rutina de zi cu zi și sunteți preocupat de asta, gândindu-vă la ea în timpul școlii, la locul de muncă sau în timpul liber), cereți sfatul unui psiholog.

8) Dacă cineva este infectat cu o boală cu transmitere sexuală (o BtS), acest lucru este imediat vizibil [MIT]

Trebuie să ne amintim întotdeauna că multe BtS (boli venerice) nu cauzează probleme vizibile după infecție. Prin urmare, oricine o avut o experiență sexuală cu un partener, fără a utiliza un prezervativ, ar trebui să vadă un medic. Simptomele de BtS pot include: secreție crescută de la organele genitale sau uretră, dureri abdominale sau în partea inferioară a spatelui (la femei), modificări ale menstruației – prelungite, neregulate sau mai dureroase (la femei), inflamație genitală (la femei), durere și senzație de arsură în timpul urinării (la bărbați), inflamație a capului penisului (la bărbați), disconfort în timpul actului sexual, mâncărime în zona genitală, erupții cutanate sau negi pe sau în jurul organelor genitale sau anusului, ganglioni limfatici măriți etc.

9) Sarcina nu este posibilă dacă un bărbat își scoate penisul din vaginul unei femei înainte de a ejacula (actul sexual întrerupt) [MIT]

Când un bărbat este excitat, o cantitate mică de lichid seminal, care poate conține spermă, este descărcată fie înainte, fie în timpul actului sexual. Prin urmare, sarcina este posibilă. În plus, întreruperea actului sexual nu protejează o persoană împotriva infecțiilor cu transmitere sexuală și creează stres, ceea ce poate reduce foarte mult plăcerea actului în sine.

Activitatea #4: „Basmul”

Scopul: să-i facă pe tineri să înțeleagă că sunt responsabili pentru corpul lor și pentru ceea ce i se întâmplă. Pentru a-i ajuta să-și definească limitele emoționale și fizice și să respecte limitele emoționale și fizice ale celorlalți. Pentru a-i face să înțeleagă că un „Nu!” înseamnă „NU!”

Durata: 20 min

Necesar: participanții trebuie să stea într-un cerc

Procedura:

1. Liderul spune grupului o poveste despre 2 tineri care ies la o întâlnire, își petrec seara împreună și în cele din urmă ajung goi în pat...
2. După fiecare nouă schimbare din poveste, liderul întreabă: „A fost de acord fata/băiatul să facă sex în seara asta?”

3. Membrii grupului își exprimă gândurile și argumentele.

„Basmul”

Au fost odată... doi tineri care locuiau într-un oraș. Charlie, care avea 17 ani, și Alex, care avea 16. S-au întâlnit de câteva ori și au început o relație. Într-o zi, Charlie a invitat-o pe Alex la o întâlnire la Pearl Café.

Alex era fericită și a început să se pregătească pentru întâlnire. A căutat în dulap cele mai frumoase și adecvate haine. Între timp, Charlie se pregătea și el pentru întâlnire. Ambii s-au îmbrăcat cu perechea preferată de blugi, și-au pus un tricou și șosete curate. Charlie a folosit parfumul tatălui său. Și-a aranjat părul înainte de a pleca.

Se întreabă oare dacă ar putea face sex în seara asta?

S-au întâlnit la cafenea și au comandat ceva de mâncare. Alex a comandat o salată de crabi și niște căpșuni cu frișcă pentru desert. Charlie, pe de altă parte, a comandat cartofi prăjiți cu carne de porc și o prăjitură cu ciocolată. Au mâncat, au vorbit și în cele din urmă au decis să plece. Charlie a insistat să plătească factura.

Se întreabă oare dacă ar putea face sex în seara asta?

După ce au părăsit cafeneaua, s-au plimbat prin parcul orașului și Charlie a propus să se așeze pe o bancă îndepărtată, lângă o tufă de liliac. S-au așezat foarte aproape unul de altul și puțin mai târziu au început să se sărute. Alex a observat câțiva oameni trecând și a spus că ar trebui să nu se mai sărute.

Se întreabă oare dacă ar putea face sex în seara asta?

Charlie a invitat-o pe Alex la o ceașcă de ceai, spunându-i că nu e nimeni acasă la el în seara asta. Inițial, Alex a refuzat, spunând că trebuie să ajungă acasă până la ora 23:00. Cu toate acestea, un moment mai târziu decid să meargă acasă la Charlie.

S-au înțeles oare să facă sex în seara asta?

Odată ajunși pe scări, au început să se sărute din nou și apoi au urcat la etajul trei. S-au tot sărutat până s-au apropiat de ușa apartamentului lui Charlie, au descuiat-o și au intrat. Charlie încuie ușa și o invită pe Alex în living.

S-au înțeles să facă sex în seara asta?

Charlie a făcut repede niște ceai și a găsit o cutie de prăjituri. Au pornit televizorul și au găsit un canal de muzică. Au râs și au vorbit până când Charlie a sugerat să bea niște vin de casă. „A mai rămas jumătate de sticlă de sambăta trecută. E bun!” spune Charlie. Inițial, Alex a refuzat, dar în cele din urmă Charlie reușește să o convingă să ia o înghițitură. În felul acesta, înghițitură cu înghițitură, sticla se golește.

S-au înțeles oare să facă sex în seara asta?

În curând, ambii tineri se sărută pasional pe canapea. Charlie și-a strecurat mâna sub hainele lui Alex. Câteva momente mai târziu, tricourile au dispărut. Când s-au întins, Charlie a sugerat să meargă în patul părinților, deoarece canapeaua e veche și scârțâie. Un pic confuză, Alex refuză inițial, spunând că e târziu și ar trebui să plece, dar.. câteva momente mai târziu, Alex nu poate rezista și rămâne.

S-au înțeles oare să facă sex în seara asta?

Când au ajuns în dormitorul părinților, mai aveau doar chiloții pe ei. Cei doi tineri au început să se sărute din nou pasional.

S-au înțeles oare să facă sex în seara asta?

Deja erau goi, doar Charlie mai avea încă șosetele în picioare...

S-au înțeles oare să facă sex în seara asta?

Întrebări de reflecție:

- Cine ar trebui să ia inițiativa atunci când invită pe cineva la o întâlnire- fetele? Băieții? Ambii?
- Indică hainele faptul că o persoană vrea să facă sex? Dacă cineva plătește factura, asta o face pe cealaltă persoană datoare? Cum afectează substanțele care creează dependență capacitatea unui tânăr de a alege?
- În ce moment ar trebui cineva să-i spună partenerului „Nu!”, dacă nu mai doresc să întrețină relații sexuale?
- De ce apar situații în care un „Nu!” este perceput ca o insultă (care poate fi urmată apoi de comportament violent, manipulator, amenințător, hărțuire etc.)
- Cine este responsabil pentru contracepție?
- Cum poți să-ți dai seama că cineva e pregătit să facă sex protejat emoțional și fizic?
- Ce este sexul protejat emoțional și fizic?
- Este sexul o dovadă de dragoste? Poate exista sex fără dragoste? Și poate exista dragoste fără sex?
- Cu cine pot vorbi dacă ceva nu merge bine sau am parte de abuz sexual în propria relație?

Observații finale:

Când vine vorba de activitatea sexuală și sex, aveți dreptul de a decide când, unde și cum să o faceți. Fiecare activitate sexuală necesită consimțământ – un „DA!” activ, voluntar și deschis din partea ambelor părți. Un alt mod de a gândi despre consimțământ este că doar un „DA” înseamnă cu adevărat „DA” (în loc de: „nu, poate, posibil, nu știu ...”). Activitatea sexuală nu se referă doar la sex, aceasta include, de asemenea, sărutarea, îmbrățișarea, mângâierea și atingerea de natură sexuală. De asemenea, conversația intimă sau mesajele de același fel.

Cum puteți așadar ști dacă cealaltă persoană vrea să facă sex? Întrebați-o! De exemplu, dacă doriți să atingeți fundul sau sânii celuiilalt, ați putea spune ceva de genul: „Este în regulă dacă te ating aici?” Iar dacă cealaltă persoană răspunde cu un „DA!” activ, voluntar și deschis, înseamnă că a consimțit. În cazul în care cealaltă persoană nu este sigură sau nu spune nimic, asta înseamnă „NU”, adică lipsa consimțământului, și că ar trebui să vă opriți sau să vă abțineți de la ceea ce faceți sau sunteți pe cale de a face. Cu alte cuvinte, orice altceva decât un „DA!”, activ, voluntar și deschis înseamnă "NU!".

Știm că atunci când vine vorba de consimțământ poate fi mai complicat decât a spune doar „DA!”. Oamenii nu vorbesc întotdeauna despre sex sau activitatea sexuală înainte de actul propriu-zis. Mulți oameni comunică non-verbal prin contact vizual și limbajul corpului. Din păcate, însă, comunicarea non-verbală poate duce uneori la neînțelegeri. Așadar, dacă nu sunteți sigur- întrebați! Comunicarea deschisă și liberă vă va face relația respectuoasă și benefică! Este important să vă amintiți că puteți spune „NU” sau că puteți decide să vă opriți, să nu vă mai sărutați, să nu mai faceți dragoste, și așa mai departe **ÎN ORICE MOMENT!**

****Note de evaluare privind încheierea sesiunii.***

Resurse suplimentare:

- **Decision-making using Descartes circle:** <https://www.targetprocess.com/blog/how-to-make-decisions-with-4-quadrants/>

- **Youtube video comparing consent to having tea (Consent):**
<https://www.youtube.com/watch?v=oQbei5JGiT8>
- **Resources by the organization “Break the cycle”**
<https://www.breakthecycle.org/passwordconsent>
- **Resources by Teen talk:** <https://teentalk.ca/learn-about/consent-2/>

10# CONTRACEPȚIA ȘI EVITAREA RISCURILOR (BtS/HIV)

Scopul: Furnizarea de cunoștințe despre tipurile și metodele de contracepție. Dezvoltarea procesului decizional cu privire la posibilitatea de a face sau nu sex; antrenarea capacității tinerilor de a identifica posibilele consecințe, oferindu-le competențe și cunoștințe cu privire la modul de evitare a diferitelor tipuri de riscuri.

Nu am făcut studii în ultimii ani cu privire la momentul în care tinerii încep să aibă relații sexuale; datele dintr-un studiu anterior arată că tinerii din Letonia încep să facă sex la vârsta de 17 ani, ceea ce este similar cu media europeană. Avem date despre câți dintre tinerii care au început să facă sex se infectează cu boli cu transmitere sexuală sau câte tinere rămân gravide. Situația prezentată de aceste statistici tinde să se înrăutățească.

Contracepția

Contracepția constă într-o varietate de metode de prevenire a sarcinii nedorite și a infecțiilor cu transmitere sexuală (ITS). Scopul său este de a opri sperma de la fertilizarea ovulului.

→ ***Pentru o listă de metode contraceptive, vezi tabelul de pe foaia de resurse.***

Atunci când vorbești cu tinerii, trebuie să dai atenție și să discuți despre: Contracepția de urgență: o opțiune de urgență dacă prezervativul este rupt sau cade în timpul actului sexual sau dacă nu este utilizat deloc. Puteți cumpăra contracepție de urgență la orice farmacie (fără rețetă). Utilizați-o nu mai târziu de 72 de ore după sexul neprotejat, cu cât mai devreme, cu atât mai bine. Contracepția de urgență are o consecință fizică asupra corpului unei fete, deci ar trebui să fie utilizată numai în situații de urgență și nu mai mult de 2-3 ori pe an. Această metodă de contracepție **nu este destinată utilizării regulate și nu protejează împotriva BTs-urilor!**

Situația actuală din Letonia: sarcina adolescentină și avorturile

În 2017, numărul avorturilor în rândul fetelor sub 14 ani a crescut cu 50%. A existat o creștere și în grupa de vârstă 15-17 ani, dar vestea bună este că numărul total de avorturi a scăzut semnificativ în ultimii nouă ani (statisticile SPKC privind avortul 2009-2017). În total, în 2017 au existat 6599 de avorturi, dintre care 3917 au fost induse artificial. Cu un an mai devreme, în 2016, numărul total de avorturi a fost de 7.370, din care 4.366 au fost induse artificial, în timp ce în 2009 numărul acestora arăta cu totul diferit – un total de 12.435 avorturi au fost înregistrate în țară, dintre care 8.881 au fost induse artificial. Aceste cifre arată în mod clar că situația se îmbunătățește, iar numărul avorturilor scade în fiecare an.

Cu toate acestea, situația arată mai rău pentru fetele minore. În 2017 au fost efectuate opt avorturi din rândul fetelor cu vârsta sub 14 ani, cu 50% mai multe decât în 2016. În 2018, în rândul fetelor sub 14 ani a avut loc 1 avort. Potrivit Biroului Central de Statistică din Letonia, peste 600 de eleve au devenit mame minore între 2013 și 2017.

Infecțiile cu transmitere sexuală (ITS)

Infecțiile cu transmitere sexuală sunt infecții care sunt transmise ca urmare a sexului vaginal, oral și anal. Există două tipuri de ITS – unul produs de infecțiile bacteriene, iar celălalt de infecțiile virale. Cele mai frecvente ITS sunt sifilisul, gonoreea, chlamydia, hepatita B și C, HIV, dar există multe altele. ITS afectează în principal membranele mucoase genitale, orale și

anale. Unele dintre aceste infecții au manifestări care sunt foarte dificil de observat și pot fi detectate numai printr-un examen de laborator. Acest lucru înseamnă că o persoană infectată îi poate infecta pe alții pe o perioadă lungă de timp, fără să știe. Multe dintre aceste boli pot fi foarte periculoase dacă sunt lăsate netratate. Ele cauzează adesea infertilitate. Cu cât sunt mai neglijate și netratate, cu atât sunt mai dificil de tratat, iar acest lucru duce de obicei la complicații grave. Femeile au un risc mai mare de a se confrunta cu complicații.

HIV – Virusul imunodeficienței umane:

Virusul se multiplică prin distrugerea celulelor sanguine care mențin imunitatea organismului, provocând astfel slăbirea sistemului imunitar. Infecția apare atunci când un fluid corporal care conține HIV în concentrații mari – în secrețiile genitale (spermă, secreție care precede ejacularea, secreția vaginală), sânge și lapte matern (sugari) – ajunge la organismul celeilalte persoane.

→AIDS sau sindromul imunodeficienței dobândite este rezultatul unei infecții dezvoltate cu HIV!

În Letonia, aproximativ 300 de persoane se infectează cu HIV în fiecare an. Mii de oameni nu știu că sunt infectați cu HIV.

În ceea ce privește cazurile nou descoperite de HIV/SIDA, Letonia se situează pe primul loc în UE. În 2016, media UE pentru cazurile noi de HIV la 100 000 de persoane a fost de 6, în timp ce în Letonia acest număr a fost de 19 în 2017. În plus, în 2017, aproape un sfert (23 %) dintre toate cazurile noi de HIV din Letonia s-au numărat printre persoanele cu vârste cuprinse între 0 și 29 de ani.

Statisticile pentru anul 2018: un total de 7669 de persoane au fost înregistrate cu HIV în Letonia, numărul de cazuri noi în 2018 – 326.

O persoană se poate infecta cu HIV:

- în timpul actului sexual fără prezervativ (HIV poate fi transmis de la o persoană la alta în timpul sexului vaginal, anal și oral, atât prin sexul heterosexual, cât și prin cel homosexual)

- dacă sângele infectat intră în fluxul sanguin al unei persoane neinfectate (folosind același echipament de injectare (seringi, ace) și atunci când se perforază, tatuează pielea sau se efectuează acupunctură pe cineva cu ace nesterilizate)

- în timpul sarcinii- boala poate trece de la mamă la copil în timpul sarcinii, nașterii sau alăptării

→ O persoană nu se poate infecta cu HIV: printr-o strângere de mână, îmbrățișări, săruturi, strănut, tuse, folosind obiecte de uz casnic comune (calculator, prosop, etc), vizitând aceleași unități medicale ca cei infectați, împărțind feluri de mâncare cu ceilalți, folosind aceleași toalete și dușuri, în piscine publice, în transportul public, intrând în contact cu transpirația, lacrimile, saliva, secreția nazală, urina, scaunul sau voma celor infectați, sau de la insecte și mușcături de animale sau zgârieturi. Dacă cineva are o ITS, există un risc crescut de a contracta HIV.

O persoană infectată cu HIV poate să nu prezinte semne de boală pentru o perioadă lungă de timp (6-7 ani în medie) și să se simtă bine. Dar virusul HIV, odată intrat în organism, se înmulțește și distruge sistemul imunitar. În timp, o persoană devine din ce în ce mai sensibilă la orice boală. Odată ce sistemul imunitar este distrus, infecția cu SIDA-HIV ajunge la stadiul final- apărarea organismului este slăbită și nu mai poate rezista cauzelor altor boli. Persoana infectată începe să sufere de diferite boli care se dezvoltă rapid din cauza imunității slăbite a organismului și, în același timp, rezistă tratamentului.

Diagnostic: „Testul HIV” este un test de sânge care determină dacă o persoană este infectată cu HIV. Acesta include un test de sânge și consultații înainte și după test, în timpul căruia medicul specialist explică toate problemele legate de HIV/ SIDA. Testul este confidențial- conținutul

consultării și rezultatul testului în sine sunt cunoscute doar de către medicul specialist și pacient. În Letonia, poți duce sânge pentru o analiză HIV în orice laborator, cu sau fără trimiterea unui medic. Un test HIV rapid se poate face gratuit și anonim la orice instituție de prevenire a HIV. În cazul în care rezultatele testelor sunt pozitive, oamenii ar trebui să meargă imediat la Centrul leton de boli infecțioase (Rīga, Strada Linezera 3) pentru confirmarea finală a diagnosticului. Probele de sânge pot fi testate pozitiv la numai 3-6 luni după infecție.

Viața cu HIV/ SIDA: O persoană pozitivă HIV nu este condamnată fără speranță la moarte! În cazul în care testul este pozitiv, asta înseamnă că persoana este un purtător de HIV, dar asta, de asemenea, nu înseamnă că el sau ea are SIDA! HIV/ SIDA nu poate fi complet vindecat (nu se poate scăpa de virusurile din organism), dar tratamentul specific (terapie antiretrovirală) poate limita reproducerea virusului și poate îmbunătăți în mod semnificativ calitatea vieții cuiva. În Letonia, medicamentele de terapie antiretrovirală pentru persoanele infectate cu HIV și pacienții cu SIDA se află pe lista de stat a medicamentelor rambursabile și sunt plătite 100% din bugetul de stat. Calitatea vieții și speranța de viață a pacienților care primesc tratament pot fi echivalente cu cea a persoanelor sănătoase.

→ O persoană cu HIV trebuie să folosească un prezervativ în timpul actului sexual!

Alte infecții transmisibile sexual:

Statisticile arată că tinerii din Letonia prezintă un risc ridicat de a contracta ITS. De exemplu, în 2016, a existat un număr record de cazuri de sifilis în rândul tinerilor cu vârste cuprinse între 18 și 29 de ani. Aceasta a reprezentat 31% (52 de cazuri) din toate cazurile de sifilis înregistrate în Letonia.

Hepatita B și C- inflamație a ficatului cauzată de virusuri hepatitice. Infecția apare prin contaminarea sângelui și contactul sexual. Vaccinul pentru hepatita B este disponibil.

Gonoreea- o boală genitală și a tractului urinar cauzată de bacterii. Infecția apare prin contact sexual. Atunci când te infectezi în timpul sexului oral sau anal, inflamația se poate dezvolta în gât sau rect. Este posibil să te infectezi prin utilizarea articolelor de igienă comune. Această boală este vindecabilă.

Sifilis- o infecție cauzată de bacterii. Infecția apare în principal prin contact sexual (vaginal, oral, anal) prin membrana mucoasă, dacă prezervativul nu este utilizat sau este deteriorat în timpul actului sexual. Infecția poate apărea, de asemenea, prin contaminarea sângelui. E o boală gravă, dar vindecabilă.

Clamidia- o infecție bacteriană a tractului genital, care se transmite prin contact sexual. Tinerii activi sexual sunt cei mai expuși riscului de infecție. Poate fi vindecată dacă este diagnosticată devreme.

Tricomoniaza- o boală a organelor genitale și a tractului urinar cauzată de un parazit cu o singură celulă, care se transmite în timpul actului sexual. Este posibilă infectarea prin utilizarea articolelor de igienă împărțite. Se poate vindeca.

Candidoza- o formă larg răspândită de inflamație vaginală cauzată de o ferment. Aceasta este, de obicei, dobândită prin contact sexual. O altă cauză comună este disbacterioza- atunci când o cantitate mare de ferment se multiplică pe pielea unei persoane sau membrana mucoasă. Boala poate fi tratată, dar tinde să reapară.

Papilomavirusul uman (HPV)- provoacă veruci genitale, poate provoca cancer pe pielea organelor genitale externe și cancer de col uterin. De obicei sunt contractate prin contact sexual. Boala este tratabilă, dar celulele virusului rămân în organism pentru tot restul vieții.

Herpes anogenital- o infecție pe pielea genitală și membranele mucoase cauzată de virusul Herpes simplex de tip 1 și/ sau tip 2. În limbajul comun, simptomele externe ale herpesului – vezicule umplute cu lichid- sunt adesea menționate ca răni reci/ spuzeală. Infecția apare prin

contact sexual (vaginal, oral, anal). Tratamentul poate ajuta la eliminarea simptomelor și la prevenirea focarelor, dar virusul nu poate fi eliminat.

Scabie- o boală contagioasă a pielii cauzată de acarieni de scabie. Infecția apare prin contact sexual, contact fizic (strângeri de mână, atingeri) și prin obiecte infectate (lenjerie de pat, prosoape comune). Se poate trata.

Păduchi pubieni/ pediculoză de pubis- o boală cauzată de păduchi pubieni. Se manifestă în părul zonei pubiene, de pe piept, axile, gene, sprâncene și barbă (la bărbați). Infecția poate apărea prin contact sexual sau prin obiecte infectate (lenjerie de pat, prosoape, haine). Se poate trata.

Solicitați imediat asistență medicală dacă aveți oricare dintre aceste semne legate de ITS:

- secreții genitale crescute, neplăcute (din uretră la bărbați și din vagin la femei)
- durere și senzație de arsură în timpul urinării
- roșeață, vezicule și mâncărime în zona genitală
- în cazul femeilor- sângerare fără legătură cu menstruația și dureri vaginale în timpul actului sexual

O mulțime de ITS se pot dezvolta ascunse și pot fi detectate numai prin investigații medicale specifice. Dacă bănuieți că sunteți infectat, consultați un medic – un dermato-venereolog (un medic care tratează boli de piele și ITS la băieți și fete), un ginecolog (medic pentru femei), un urolog (tratează boli ale tractului urinar, oferă consultații despre probleme legate de penis sau testicule) sau un medic de familie. Auto-medicația cu ITS nu este deloc recomandată.

→ În majoritatea cazurilor de BtS, ambii parteneri trebuie să se trateze!

Activitatea #1: Metode de contracepție

Scopul: să ofere tinerilor informații cu privire la metodele de contracepție și să provoace discuții despre implicarea bărbaților și femeilor în utilizarea contracepției.

Durata: 40 minute

Necesar: coli de hârtie

Procedura:

1. Participanților li se oferă două coli de hârtie. Una cu nume de diferite metode de contracepție și cealaltă cu descrieri. Prin discutarea acestor metode împreună, participanții trebuie să coreleze titlul cu descrierea corespunzătoare (Fișa de resurse A). În funcție de numărul de participanți, această sarcină se poate face în perechi, în grupuri mai mici sau într-un grup mare.
2. Liderul grupului nu trebuie să intervină în procesul de discuție, în timp ce participanții sunt încurajați să utilizeze resurse suplimentare, dacă este necesar (caută pe Internet, caută informații în cărți, etc.)

3. Rugați fiecare grup să încerce să răspundă la întrebările de mai jos despre metodele contraceptive care le-au fost date/ la care lucrează:

- Previne această metodă sarcina și HIV/ITS?
- Cum se utilizează această metodă?
- Care sunt miturile și care sunt lucrurile adevărate despre această metodă?
- Care sunt avantajele metodei?
- Care sunt dezavantajele metodei?
- Ce cred tinerii din comunitățile voastre despre această metodă? De ce?
- Când se face acest lucru, fiecare declarație este examinată și discutată cu supraveghetorul/ liderul.

Întrebări de reflecție:

- Cine ar trebui să fie cel responsabil pentru utilizarea contracepției? Bărbatul sau femeia? De ce?

- Cine ar trebui să aducă primul acest subiect în discuție? Bărbatul sau femeia? De ce?
- Este contracepția un subiect dificil de abordat?
- Care este situația reală când vine vorba de contracepție? Discută cuplurile adesea despre contracepție? De ce crezi că o fac/ nu o fac?
- Ce metode de contracepție sunt cel mai adesea sugerate adolescenților și tinerilor?
- De unde obțin de obicei tinerii informații despre sex și contracepție? Sunt informațiile corecte? Sunt disponibile și alte surse de informații?
- Au tinerii acces la aceste metode? Ce metode sunt utilizate cel mai mult în comunitățile dumneavoastră?
- Cum ar trebui cuplurile să decidă ce metodă de contracepție să folosească?
- Care sunt cele mai sigure metode de prevenire a sarcinii și de protejare împotriva ITS/HIV?
- Dacă uiți să folosești prezervativul sau se rupe, ce poți face?
- Ce te-a învățat activitatea prezentă și nu știai înainte? Ce ai de gând să faci cu informația acestea?

Activitatea #2: Povestea lui Nicolas

Scopul: Promovarea unei mai bune înțelegeri a consecințelor potențiale, influențelor și sentimentelor care sunt legate de a deveni tată la o vârstă adolescentină.

Necesar: O poveste pregătită pentru a analiza/ „citi” participanții

Durata: 45-50 min

Planificare: Experiența arată că, atunci când este vorba despre o sarcină neplanificată, oamenii aduc în discuție, de obicei, problema avortului. Acesta poate fi un subiect fierbinte și dezbinător, de aceea este important ca liderul grupului să nu-și impună opiniile și să ia partea vreunei tabere, ci mai degrabă să se concentreze asupra temelor de sănătate și drepturilor omului în acest context. Liderul ar trebui, de asemenea, să fie pregătit să răspundă la orice întrebări referitoare la avort și să ofere participanților informații cu privire la statisticile locale, legi, servicii și sisteme de sprijin, instituții și indivizi anume.

Procedura:

1. Spuneți grupului că veți citi o poveste în trei părți. Explicați că veți pune întrebări după fiecare parte care se va referi la ceva concret din poveste.
2. După ce ați citit povestea, încheiați activitatea discutând întrebările de mai jos.

Povestea lui Nicolas

Partea 1: Nicolas are 17 ani și locuiește cu familia sa într-un oraș mic. Studiază din greu, îi place să petreacă timp cu prietenii săi și joacă fotbal ori de câte ori poate. Într-o sâmbătă, când se distra cu prietenii săi în oraș, a cunoscut-o pe Anna, care avea 16 ani. A fost dragoste la prima vedere. Au vorbit ore în șir în acea zi, și, înainte de a-și lua rămas bun, s-au îmbrățișat și s-au sărutat. De asemenea, au fost de acord să se întâlnească din nou trei zile mai târziu, în același loc. Nicolas era îndrăgostit! Nu se mai simțise niciodată așa. Când s-a dus acasă în acea noapte, s-a gândit încontinuu la Anna- timp de trei zile. Avea sentimentul că Anna era „aleasa”.

- Cum crezi că s-ar putea termina povestea asta?

Partea 2: Când Nicolas și Anna s-au întâlnit din nou, au fost foarte fericiți. Au început să se vadă aproape în fiecare zi, iar când erau despărțiți, vorbeau la telefon. Într-o zi, părinții lui Nicolas au mers să-și viziteze rudele care locuiau în capitală. Nicolas a crezut că e o ocazie bună de a o invita pe Anna la el. „Cine știe ce s-ar putea întâmpla”, s-a gândit el. Anna a ajuns la ora convenită, arătând chiar mai frumoasă decât de obicei. Curând au încetat să mai vorbească și au început să se sărute foarte pasional.

- Cine este responsabil pentru contracepție în această poveste- Anna sau Nicolas?

- Crezi că vreunul dintre ei s-a gândit la contracepție? De ce crezi că s-au gândit/ nu s-au gândit?
- Cum crezi că s-ar putea termina povestea asta?

Partea 3: Nicolas și Anna au avut relații sexuale, dar nu au folosit prezervativ. În drum spre casă, Anna a început să-și facă griji în privința a ceea ce făcuseră. Poate că nu ar fi trebuit să lase să se întâmple? Ce ar crede familia și prietenii ei dacă ar ști că nu mai e virgină? Și Nicolas era îngrijorat. S-a gândit la ce ar crede părinții lui dacă ar ști că a adus-o pe Anna acasă. Nicolas a început să o evite pe Anna pentru următoarele două săptămâni. L-a sunat în fiecare zi, dar mereu a găsit o scuză să nu vorbească cu ea. Aproximativ o lună mai târziu, el a primit un telefon de la Anna; plângea și era foarte tristă. I-a spus lui Nicolas că este însărcinată și nu știa ce să facă.

- De ce au făcut sex fără a folosi un prezervativ sau altă metodă de contracepție?
- Cum crezi că s-a simțit Nicolas când a aflat că Anna este însărcinată?
- Ce gânduri trec prin mintea unui tânăr când află că prietena lui e însărcinată?
- Ce gânduri trec prin mintea unei tinere femei când află că e însărcinată?
- Care sunt alegerile Annei și ale lui Nicolas?
- Cum va schimba nașterea unui copil viața lui Nicolas? Cum îi va schimba viața Annei?
- Cum vor reacționa părinții lui Nicolas? Cum vor reacționa părinții Annei?
- Reacționează familiile, colegii, comunitățile diferite în cazul unui băiat care va deveni tată, spre deosebire de o fată care va deveni mamă la o vârstă fragedă? De ce crezi că vor/ nu vor deveni părinți?
- Cum crezi că s-ar putea termina povestea asta?

Întrebări de reflecție

- Experimentează tinerii din comunitatea ta situații similare cu cele prin care au trecut Nicolas și Anna?
- Ce puteți face pentru a reduce sarcinile neplanificate în comunitățile dumneavoastră?

Încheierea activității

Fie din ignoranță, indiferență sau orice alt motiv, în multe cazuri tinerii nu participă la luarea deciziilor cu privire la sarcină și nu se simt ei înșiși responsabili. Femeile, de asemenea, fie din cauza dezinformării sau altor dificultăți, se întâmplă să se găsească în situația de a vorbi despre acest subiect cu partenerul lor numai după ce au rămas gravide, fără a fi planificat sarcina. Este important să luăm în considerare modul în care rolurile tradiționale de gen și relațiile de putere duc la situații în care cuplurile nu reușesc să discute despre contracepție și femeile rămân însărcinate. În cazul în care conversația are totuși loc, se întâmplă adesea în grabă și când contracepția nu este disponibilă imediat. Aceste situații pot duce la sarcini nedorite/ neplanificate și relații dăunătoare.

În plus, unii bărbați tineri pot pune la îndoială paternitatea copilului atunci când partenera lor rămâne însărcinată. Această atitudine poate fi asociată cu frica sau refuzul de a-și asuma responsabilitatea și/ sau de a-și schimba stilul de viață. Această schimbare este asociată cu o tranziție către maturitate și, prin urmare, cu o pierdere a libertății personale. Această atitudine exprimă, de asemenea, o lipsă de încredere în femei, în special în femeile tinere care pot avea mai mult de un partener sexual. Este important să ne amintim că, deși sarcina nu poate fi cel mai bun rezultat pentru un tânăr bărbat sau o femeie, viața merge mai departe și cel mai bine este să se caute sprijin de la familie, colegi sau alte persoane din comunitatea cuiva, fără a simți vinovăție sau rușine. Amintiți-vă- să căutați sprijin și ajutor este un semn de putere și maturitate!

Activitatea #3: „Nivelul de risc”

Scopul: testarea și îmbunătățirea cunoștințelor participanților despre modul în care oamenii se pot infecta cu HIV.

Durata: 45 min

Necesar: fâșii de hârtie pregătite cu descrieri de comportament diferite și pagini care descriu nivelul de risc implicat: „Risc ridicat”, „Risc scăzut”, „Niciun risc”, „Nu știu”.

Procedură: Fâșiile de hârtie sunt distribuite membrilor grupului, iar cele patru pagini care descriu riscurile ar trebui să plasate pe podea. Participanților li se acordă 2 minute pentru a gândi dacă ceea ce conțin fâșiile pe care le-au primit prezintă un risc ridicat sau scăzut de infecție sau dacă nu există niciun risc. Profesorul/ organizatorul le cere apoi participanților să-și plaseze fișele pe pagina de risc corespunzătoare de pe podea. Grupul decide apoi dacă aceasta a fost decizia corectă sau nivelul de risc este diferit.

Fâșiile de hârtie ar trebui să conțină următoarele:

- Piercing în ureche
- Un sărut prietenos
- Utilizarea unei seringi și a unui ac în timpul consumului de droguri
- Îmbrățișări
- Consumul de droguri
- Vizita la o saună publică
- Înțepături de țânțar
- Strănut
- Utilizarea unei toalete
- Donarea de sânge
- O piscină publică
- Să te bați cu cineva care are HIV
- Transfuzie de sânge
- Salivă
- Sex anal
- Sex oral
- Act sexual fără utilizarea unui prezervativ
- Masturbare
- Spermă
- Să fii mama unui copil
- etc.

Resurse suplimentare:

- **Your contraception guide:** <https://www.nhs.uk/conditions/contraception/>
- **How do contraceptives work?** <https://www.youtube.com/watch?v=Zx8zbTMTncs>
- **HIV.GOV** <https://www.hiv.gov/hiv-basics/overview/data-and-trends/global-statistics>
- **World Health Organization, HIV/ AIDS** https://www.who.int/health-topics/hiv-aids/#tab=tab_1
- **Center for Disease Control and Prevention** <https://www.cdc.gov/reproductivehealth/contraception/index.htm>
- **HIV & AIDS - signs, symptoms, transmission, causes & pathology** <https://www.youtube.com/watch?v=5g1jppBI6L>
- **How close are we to eradicating HIV? - Philip A. Chan** https://www.youtube.com/watch?v=5_78Fyk7mIE
- **Center for Reproductive Rights. The Facts on Some Popular Myths About Abortion** <https://reproductiverights.org>
- **Myths and facts about abortion (Government of South Australia):**
<https://www.sahealth.sa.gov.au/wps/wcm/connect/public+content/sa+health+internet/health+topics/health+conditions+>

Fișa de resurse A (sesiunea #9, activitatea #2): Întrebări frecvente despre fertilitate și contracepție

Înțelegerea fertilității. Când sunt bărbații și femeile fertili?

Femeile devin fertile odată cu apariția menstruației, organele lor de reproducere au început să lucreze, ceea ce înseamnă că pot rămâne însărcinate în cazul în care se angajează în acte sexual. Ovulația este eliberarea periodică a unui ou matur din ovar, care apare de obicei în mijlocul ciclului menstrual al unei femei- aproximativ 14 zile înainte de următoarea perioadă menstruală. Diferiți factori cum ar fi stresul, boala și nutriția pot afecta durata unui ciclu menstrual. Bărbații devin fertili când ejaculează pentru prima dată, și pot avea copii până la sfârșitul vieții.

Întreruperea actului sexual. Este aceasta o metodă de contracepție fiabilă?

Întreruperea actului sexual se produce atunci când un bărbat își scoate penisul din vaginul unei femei înainte de a ejacula. Nu este o metodă fiabilă pentru a evita sarcina și nu vă va proteja de ITS/HIV. Unul dintre principalele motive pentru care metoda de întrerupere a actului sexual se dovedește inefficientă este pentru că majoritatea bărbaților nu știu cu adevărat când sunt pe cale să ejaculeze, existând riscul de a nu fi în stare să întrerupă actul sexual la timp. Al doilea motiv este că, înainte de ejaculare, penisul eliberează o cantitate mică de lichid care poate conține spermă și poate provoca sarcina sau infecția cu ITS/HIV.

Protecție dublă. Este posibil să se prevină sarcina și ITS/HIV în același timp?

Un cuplu poate folosi un prezervativ- fie pentru bărbați, fie pentru femei- pentru a se proteja atât împotriva sarcinii, cât și de ITS/ HIV. Cuplul poate utiliza, de asemenea, două metode simultane de contracepție, cum ar fi un prezervativ și un dispozitiv intrauterin (numit, de asemenea, sterilet), pentru a preveni sarcina și ITS/ infecția cu HIV. Cel mai sigur mod de a se proteja împotriva sarcinii și a ITS/ HIV este de a nu face deloc sex.

Contracepția de urgență. Când ar trebui să o folosești?

Adesea denumită pilula de a doua zi, contracepția de urgență poate reduce riscul de sarcină după un act sexual neprotejat sau în cazul în care prezervativul s-a rupt. Cu cât se ia mai repede, cu atât eficacitatea sa este mai mare. Aceasta nu trebuie utilizată ca metodă primară de contracepție, ci numai în caz de urgență.

Acest tabel poate fi dezbătut deschis în cadrul grupului.

Contracepția naturală	Metode care nu interferează cu procesul natural al corpului și sunt bazate pe observarea corpului.	
Metodele barieră	Metode care formează o barieră între spermă și ovul, împiedicând conceperea/ sarcina (65- 99%).	
Contracepția hormonală	Metode care regularizează sistemul hormonal feminin, împiedicând ovulația și conceperea/ sarcina (85-90%).	
Sterilizarea	Procedură chirurgicală care întrerupe calea celulei germene, împiedicând conceperea/ sarcina (99,9%).	
metodă	descriere	eficiență
Prezervative (pentru femei sau intern, și pentru bărbați sau extern)	O metodă barieră care asigură colectarea spermei, fără intrarea celei din urmă în organismul feminin, împiedicând sarcina nedorită și ITS. Cea mai potrivită metodă de contracepție pentru tineri.	82-98%
Contracepția hormonală (pastile, NuvaRing- inel contraceptiv vaginal, petic, implanturi, injecții)	Metode care împiedică ovulația prin folosirea unor substanțe speciale (hormoni), împiedicând astfel sarcina. Nu protejează împotriva ITS.	91-99%
Actul sexual întrerupt	Îndepărtarea penisului din vagin înaintea ejaculării. Poate, parțial, împiedica sarcina, dar nu protejează împotriva ITS.	78-96%
Abstinența	Singura metodă de prevenție care împiedică pe deplin sarcina și protejează împotriva ITS.	100%
Sterilizarea	Practic o metodă chirurgicală ireversibilă de contracepție, care blochează pe deplin mișcarea celulelor germene, împiedicând astfel conceperea/ sarcina. Nu protejează împotriva ITS.	99%
Cotrăcepția de urgență	Această metodă trebuie utilizată numai în cazuri excepționale, pentru a reduce riscul de sarcină nedorită dacă prezervativul s-a rupt, a avut loc un viol sau nu s-a utilizat nicio altă metodă de contracepție. Nu protejează împotriva ITS.	58-95%
Dispozitiv intrauterin (DIU)	Dispozitive inserate de un ginecolog în pântecul unei femei, prevenind astfel concepția. Conține cupru și/sau hormoni. Nu protejează împotriva ITS.	99%
Spermicide	Un contraceptiv chimic introdus în vagin înainte de actul sexual, având în compoziție substanțe care neutralizează sperma, prevenind astfel conceperea. Nu protejează împotriva ITS	72-82%
Metoda calendarului	Această metodă se bazează pe numărarea zilelor, presupunând orbește că o femeie ovulează întotdeauna în același timp. Această metodă este foarte nepotrivită pentru femeile tinere, al căror ciclu este încă în proces de ajustare, și poate fi imprevizibilă.	78-95%

	Nu protejează împotriva ITS.	
Metode pentru recunoașterea fertilității	Metode naturale de contracepție bazate pe monitorizarea ciclului unei femei și măsurarea temperaturii bazale. Pentru a stăpâni această metodă, trebuie să urmați cursuri specializate care să vă învețe să o utilizați în mod corespunzător, asigurând astfel eficacitatea ei. Nu protejează împotriva ITS	88-99%
Computere ciclice (baby comp, lady comp, pearly, daisy, natural cycle app)	Algoritmul dispozitivului măsoară temperatura bazală, face calcule și semnalizează utilizatorului zilele fertile în care ar trebui utilizată o altă metodă de contracepție. Nu protejează împotriva ITS	98%

11 # DEPENDENȚE ȘI IMPACTUL LOR

Scopul: Să ofere cunoaștere și înțelegere despre substanțe intoxicante și adictive, obiceiuri și efectele lor asupra sănătății fizice, mentale și emoționale.

Definiția dependenței: a fi sub puterea, influența a ceva; lipsit de independență față de ceva. Când adolescenții se luptă cu probleme emoționale, de multe ori apelează la consumul de alcool sau droguri pentru a-i ajuta să gestioneze sentimentele dureroase sau dificile. Acționând în acest fel, ei nu sunt cu nimic diferiți de adulți, dar, deoarece creierul adolescentului este încă în curs de dezvoltare, rezultatele „automedicației”/ „consumului” pot fi mai problematice pe termen scurt.

Sandra Pūce, șefa Centrului de Psihiatrie și Narcologie „Veldre”: Dependențele sunt o problemă serioasă pentru omenire. Numărul dependențelor este în creștere. Dependențele majore obișnuiau să fie reprezentate de consumul excesiv de alcool, tutun și droguri, dar acestea sunt acum completate de o serie de alte dependențe. Comportamentul fiecăruia este diferit, și este puternic influențat de ereditate, mediu și educație. Cu toții suntem capabili să experimentăm dragostea, umilința și compasiunea. În funcție de cum a fost copilăria noastră, creăm mecanisme destinate să ne protejeze. Acest lucru înseamnă că, dacă un copil nu obține dragostea și înțelegerea de care are nevoie, pe lângă mecanismele proprii de apărare naturale (cum ar fi lacrimile, temerile, evadarea, visele și iluziile), el începe să construiască bariere emoționale. Aceste bariere se pot manifesta sub forma agresiunii, minciunilor, furtului, și chiar a poftei de putere și bani. Dar în spatele acestor bariere sunt durerea și singurătatea. Oamenii recurg de multe ori la analgezice- fumează marijuana, consumă alcool, și așa mai departe. Acest lucru poate duce la consumul de droguri foarte puternice.

Pentru a crește o generație fără dependențe, este necesar să cunoaștem și să înțelegem cum și de ce se formează trăsături de personalitate legate de dependență. Cu siguranță nu este suficient pentru un adolescent să audă că drogurile (fumatul, alcoolul) sunt rele. Cu siguranță trebuie să existe informații despre consecințele diferitelor dependențe, dar acest lucru nu este suficient. Trebuie să privim această problemă și din alte unghiuri. Atunci când educăm adolescenți, trebuie să încercăm să găsim factorii care necesită o atenție specială, astfel încât ei să dezvolte o personalitate puternică. A fi independent înseamnă a putea decide pentru sine.

Există trăsături de personalitate care facilitează comportamentul de dependență. Dependența nu este cauzată de accesul la calculatoare sau alcool- problema constă în persoana care poate fi predispusă la orice tip de dependență. O persoană dependentă se concentrează inconștient pe un tip sau altul de dependență, deoarece este doar un mijloc de rezolvare a problemelor personale și de reducere a tensiunii interne. Dacă înțelegem circumstanțele care pot duce la dezvoltarea unei personalități dependente, putem, de asemenea, înțelege mai bine problema dependenței. Din ce în ce mai mult, studenții nu reușesc să găsească satisfacție în studii sau sport și încep să apeleze la dependențe care pătrund în viața de zi cu zi.

Influența colegilor și a prietenilor joacă un rol important în acest sens, fiind adesea văzută ca o cauză majoră a dependenței, dar acest lucru nu ar trebui exagerat. Calitățile personale ale unui tânăr sunt, mai degrabă, cele care determină tendința sa spre dependență și dorința de a se asocia cu un anumit grup de interese.

Există diferite cauze ale anxietății la adolescenți:

1) în societatea contemporană suntem în mod constant copleșiți de informații care sunt prea des negative și agresive.

2) statul este într-o situație economică instabilă și șomajul este ridicat, oamenii se simt adesea nesiguri cu privire la viitor, nu există nici un sentiment de siguranță că vei reuși să studiezi și să lucrezi unde intenționezi.

3) potrivit multor profesori, curriculum-ul pentru copii este prea extins și complex. Unii copii consideră volumul mare de informații și material prea dificil de învățat, iar acest lucru provoacă stres și anxietate cu privire la lucrurile pe care nu reușesc să le efectueze sau înțeleagă.

4) familia joacă un rol decisiv în asta, desigur. Dacă părinții au mai multe locuri de muncă, sunt mereu oboșiți, ocupați și vorbesc rareori, acest lucru face ca atmosfera generală să fie mai puțin pozitivă și plăcută. Se înrăutățește în cazul în care părinții nu pot găsi de lucru, ceea ce duce la probleme sociale și economice.

5) În Letonia, 30% dintre copiii cu vârste cuprinse între 11 și 16 ani suferă de violență emoțională, fizică sau sexuală în familie.

Schimbări dramatice apar în timpul adolescenței. Adolescența aduce, de obicei, schimbări semnificative în caracteristicile personale, schimbând, de asemenea, modul în care cineva se percepe și evaluează pe el/ ea și pe alții. Un adolescent tinde nu numai să analizeze profund calități externe, dar, de asemenea, trăsături psihologice, motive comportamentale, etc. Părinții și educatorii, educația și informarea joacă un rol cheie în menținerea stimei de sine adecvate într-un adolescent. Adolescenților care sunt mulțumiți de sine și au propriile opinii le este mai ușor să spună „nu” atunci când li se oferă alcool, țigări sau droguri de către colegii lor. Părerile și opiniile colegilor unui adolescent sunt foarte importante pentru el/ ea la această vârstă. De îndată ce un adolescent începe să se simtă mai puțin dependent de părinții săi, influența colegilor devine mai puternică și poate influența sentimente, schimba atitudini, comportamente, stilul vestimentar, laolaltă cu alte lucruri importante. Acest efect se numește presiune psihologică din partea colegilor. De aici încolo, e strict decizia adolescentului cum va alege să acționeze, indiferent de acordul sau dezacordul colegilor săi.

Există o varietate de activități dintre care un lider de grup poate alege, în funcție de necesitatea de grup!

Activitatea #1: Cartografiere corporală

Scopul: Să discutăm diferite tipuri de dependență și să determinăm ce crede societatea despre ele, în special despre tineri. Să aflăm într-un mod interactiv despre efectele utilizării unor substanțe diferite.

Durata: 20-30 minute

Necesar: coli mari de hârtie, markere și scotch.

Planificare: Este important pentru tine, ca lider de grup, să discuți fără prejudecăți această problemă cu grupul, amintindu-ți că nu trebuie să ai toate răspunsurile (poți spune grupului că, dacă nu ești sigur de ceva, vei avea răspunsul la următoarea întânire!) Nu există nicio îndoială că tinerii pot critica atitudinea adulților, politicile și legile legate de utilizarea substanțelor intoxicante.

Procedura:

1. Activitatea constă în împărțirea în 3-4 grupuri, lipirea a două coli de flip-chart pentru fiecare grup, după care un participant din fiecare grup se așază pe un set de coli, în timp de restul grupului trasează conturul participantului în cauză.
2. Fiecare echipă trebuie să scrie efecte pe termen lung și efecte pe termen scurt ale consumului/abuzului de substanțe diferite (dați fiecărui grup un tip de substanță- alcool, tutun, canabinoide, opioide și altele).
3. Fiecare grup își prezintă concluziile. Sarcina le permite tinerilor să-și demonstreze cunoștințele existente prin activități vizuale, îi menține implicați și le permite să învețe noi informații despre utilizarea diferitelor substanțe.

Activitatea #2: Evaluarea dependențelor

Scopul: Să convină prin discuții și dezbateri care sunt cele mai multe și cele mai puțin dăunătoare dependențe cu care se confruntă oamenii

Durata: 30 min (în funcție de numărul de participanți și activitatea lor în timpul dezbaterilor)

Necesar: pagini care conțin diferite nume de substanțe care creează dependență.

Procedura:

1. Fiecare membru al grupului „primește” una sau mai multe substanțe.
2. Paginile trebuie plasate într-un rând, cu substanța cea mai nocivă la un capăt al liniei și cea mai puțin dăunătoare la celălalt.
3. La început, fiecare vorbește despre substanța/ dependența atribuită și spune grupului ceea ce știe despre ea (este legală sau ilegală, cât de mult costă, cum arată, etc)
4. Apoi, fiecare plasează substanța/ dependența în rândul de pagini, explicând decizia de a o plasa acolo.
5. În cazul în care cineva din grup nu este de acord cu decizia altcuiva, el/ea trebuie să-și argumenteze dezacordul și să convingă grupul. Dacă reușește, puteți schimba poziția dependenței/substanței respective în ierarhie.

Denumirile substanțelor/de dependențelor: tutun sau nicotină; vaping; alcool (bere, vodcă, vin, „moonshine” etc.); substanțe pe bază de cânepă; „Spice” (canabinoide sintetice); lipici; benzină; gaz; amfetamine; ecstasy; LSD; antidepressive; cafea; Coca-Cola; somnifere; ciocolată, telefon, calculator, jocuri de noroc, pornografie, etc.

Activitatea #3: „Scaunul fierbinte”: Vorbind despre alcool și alcoolism

Scopul: Să pună la îndoială diferite mituri legate de consumul de alcool și alcoolism

Durata: 35- 40 min

Necesar și procedura: Aranjați scaunele în cerc. Fiecare participant are un scaun pe care stă. Liderul citește cu voce tare declarația. În cazul în care participanții sunt de acord cu declarația- își schimbă locurile (se așază altundeva), în cazul în care nu sunt de acord sau nu știu, rămân așezați. Există 1 sau 2 scaune suplimentare goale (în cazul în care există doar 1 persoană, care este de acord cu declarația).

DECLARAȚII

- Alcoolul nu este un drog
- O toleranță ridicată la alcool înseamnă că persoana respectivă nu va deveni un alcoolic
- Amestecarea băuturilor te face să te îmbeți
- Berea nu te îmbată
- Alcoolul este un stimulator sexual
- Alcoolismul este o boală care afectează adulții mai în vârstă
- Alcoolicii sunt cei care beau zilnic
- A bea o cafea sau a te spăla pe față cu apă rece reduce efectele alcoolului
- Alcoolul este bun pentru a-ți face prieteni
- Petrecerile nu sunt petreceri fără alcool
- E mai rău când fata e beată decât atunci când băiatul e beat.
- Alcoolul afectează fertilitatea cuiva

După fiecare declarație dezvăluți „răspunsul corect” din Foaia de resurse (sesiunea #10, activitatea #3)

Activitatea #4: Ce știi despre vaping și e-țigări?

Scopul: Demontarea miturilor despre vaping și e-țigări și creșterea gradului de conștientizare a efectelor nocive ale acestora asupra dezvoltării adolescente. Pentru formatori- dezvoltarea înțelegerii, de ce vaping-ul și e-țigările sunt atât de atrăgătoare în rândul tinerilor.

Durata: 35- 40 min

Necesare: Fișe de resurse A & B (sesiunea #10, activitatea #4)

Procedura:

***Verificați care sunt restricțiile legale în țara dumneavoastră în ceea ce privește utilizarea vapingului și a țigărilor electronice în rândul minorilor!**

1. Introduceți subiectul în grup și distribuiți foaia de resurse A (sesiunea #10, activitatea #4). Invitați participanții (individual sau în perechi) să citească declarațiile și să bifeze caseta „ADEVĂRAT” sau „FALS”.

2. Odată finalizată această parte, invitați participanții să citească cu voce tare fiecare declarație și argument- de ce cred că este adevărat sau fals. Distribuiți argumente din fișa de resurse B (sesiunea #10, activitatea #4).

3. În cazul în care timpul vă permite și grupul este interesat, puteți viziona conferința Ted Talk împreună și conversa în jurul ei. Video:

https://www.ted.com/talks/suchitra_krishnan_sarin_what_you_should_know_about_vaping_and_e_cigarettes

Discuție în grup:

- De ce vapingul și e-țigările sunt atât de populare în rândul tinerilor?
- Există vreo legătură între statutul social/ sex și utilizarea vapingului și e-țigărilor?
- De ce aceste mituri pe care le-am discutat sunt atât de comune în rândul tinerilor și adulților în general?
- Care sunt riscurile vapingului zilnic?
- Care ar fi cea mai bună strategie de a renunța la vaping și e-țigări?

Întrebări de reflecție:

- Ai învățat ceva nou în timpul acestei activități? Ce anume?
- Te-a surprins sau uluit ceva în timpul acestei activități? Ce și de ce?
- Este ușor pentru oamenii din comunitățile voastre să cumpere alcool și țigări? Este legal în cazul tinerilor cu vârsta sub 18 ani? Respectă oamenii legea?
- Au oamenii acces ușor la alte droguri?
- Care e părerea ta despre dependența de jocuri de noroc, telefon și calculator?
- Ce credeți că influențează dacă consumul de droguri este permis (legal) sau interzis (ilegal)?
- Sunt permise reclamele la țigări și alcool în ziare, reviste sau la televizor? Cum încearcă aceste anunțuri să promoveze utilizarea acestor substanțe? Care e opinia ta cu privire la această chestiune?
- Cum prezintă aceste reclame femeile care folosesc produsele lor? Cum prezintă aceste reclame bărbații care folosesc aceleași produse? Crezi că aceste reprezentări sunt corecte? Cum afectează aceste anunțuri atitudinea bărbaților și femeilor față de alcool și țigări?
- Există campanii care încearcă să reducă dependența în comunitatea ta? Care sunt opiniile tale cu privire la astfel de campanii?
- Ce puteți face pentru a vă asigura că oamenii din jur au informații corecte despre consecințele diferitelor dependențe?

Observații finale:

Adesea trebuie să facem alegeri importante și mai puțin importante în viața de zi cu zi. Ce ar trebui să faci dacă cineva vă oferă substanțe care creează dependență? Ce se întâmplă dacă simți că „stând pe telefon” îți consumă timpul alocat altor activități sau oamenilor care sunt importanți pentru tine? Un pas înainte înseamnă să recunoști în mod deschis - da, începe să mă deranjeze, și ar putea fi o dependență. A doua întrebare importantă este – de ce se întâmplă asta? Un răspuns sincer te va ajuta să decizi mai ușor să te abții de la orice te deranjează. Pentru că ai puterea de a decide. A fi independent înseamnă a putea decide pentru sine. Pentru a spune „nu” și a te proteja, pe tine, pe prietenii tăi și familia ta de orice tip de dependență, e nevoie să decizi ferm în prealabil că nu vei face acest lucru și să conștientizezi motivul care stă în spatele deciziei tale. Iar acest lucru poate fi făcut doar de către o persoană încrezătoare, cu o cantitate sănătoasă de stimă de sine. Nu te îngrijora- nu ești singur în acest proces! Amintește-ți, să cauți ajutor sau sprijin nu este un semn de slăbiciune, ci de curaj!

**Note de evaluare privind încheierea sesiunii.*

Resurse suplimentare:

- **National Institute on Drug Abuse for Teens. Brain and Addiction.** <https://teens.drugabuse.gov/drug-facts/brain-and-addiction>
- **American Psychiatric Association. What Is Addiction?** <https://www.psychiatry.org/patients-families/addiction/what-is-addiction>
- Child Mind Institute <https://childmind.org/>
- **What happens when we smoke -- and when we quit** (video) https://www.ted.com/talks/krishna_sudhir_how_do_cigarettes_affect_the_body#t-1910
- **Is Alcohol Harming Your Fertility:** <https://www.drinkaware.co.uk/alcohol-facts/health-effects-of-alcohol/fertility-and-pregnancy/is-alcohol-harming-your-fertility/>
- **Fertility and Substance Abuse** <https://fcionline.com/our-center/for-physicians/hot-topics-from-our-physicians/fertility-and-substance-abuse/>
- **Center for Disease Prevention and Control. Information for parents – adolescents and alcohol** (video) <https://www.youtube.com/watch?v=b8VBBK14iYI>
- **Children meet young people in rehabilitation from addictive substances** (video) https://www.youtube.com/watch?v=y1_7qSgrf3Y
- **National Institute on Drug Abuse. Shatter The Myths** <https://www.drugabuse.gov/videos/drugs-shatter-myths>
- **Vape Myths** https://www.tobaccofreeco.org/tfc/wp-content/uploads/2018/04/CDPHE_Vape_MythsvsFacts.pdf
- **Vaping and Teens** <https://newsinhealth.nih.gov/2019/02/vaping-rises-among-teens>
- **Vaping Rises Among Teens** <https://www.drugabuse.gov/related-topics/trends-statistics/infographics/teens-e-cigarettes>

Foaie de resurse pentru liderul grupului (sesiunea #10)

Ce sunt drogurile?

Un drog poate fi definit ca orice substanță care poate modifica modul în care funcționează un organism viu, psihologic sau în termeni de comportament. Există o categorie specifică de medicamente numite medicamente psihotrope sau psihoactive, care schimbă starea de spirit a utilizatorului, percepția, sentimentele și comportamentul în funcție de medicamentului luat, cantitatea consumată, trăsăturile fizice și psihologice ale utilizatorului, situația specială în care se află acesta și așteptările pe care le are de la medicamentul respectiv. Aceste medicamente psihoactive sau psihotrope pot fi clasificate în trei grupe în funcție de efectul lor asupra creierului:

- Depresivele suprimă activitatea creierului, ducând la oboseală și indiferență. Exemplele includ alcool, somnifere, inhalatori.
- Stimulentele cresc activitatea creierului, provocând veghe și vigilență. Exemplele includ droguri de control al poftei de mâncare, cocaina și cofeina.
- Halucinogenele schimbă modul în care funcționează creierul prin afectarea modului în care percepe realitatea, timpul, spațiul, stimulii vizuali și auditivi. Exemplele includ LSD și ecstasy.

Depresive	Efecte	Consecințe ale efectelor
Tranchilizante	Elimină tensiunea și anxietatea, relaxează mușchii și provoacă somnul.	În doze mari, ele pot provoca o scădere a tensiunii arteriale; pot duce la comă în cazul în care sunt amestecate cu alcool; cresc riscul de anomalii fetale dacă sunt luate în timpul sarcinii. Toleranța crește în timpul utilizării frecvente, ducând la înmulțirea dozelor.
Solvenți și inhalanți (lipici, gazolină, pastă corectoare)	Euforie, halucinații și agitație.	Greață, o scădere a tensiunii arteriale; utilizarea frecventă poate ucide neuronii și provoca leziuni ale splinei, rinichilor, ficatului și sistemului nervos periferic.
Sirop de tuse și dropsuri care conțin codeină și zipeprol	Elimină durerea, sentiment de confort, amețea, senzații de levitație.	O scădere a tensiunii arteriale și a temperaturii; riscul de a intra în comă; convulsii. Toleranța crește în timpul utilizării frecvente, ducând la înmulțirea dozelor; atunci când utilizarea este întreruptă, utilizatorii pot avea convulsii și insomnie.
Sedative	Elimină tensiunea, efect calmant; sentiment de relaxare.	Dacă sunt amestecate cu alcool provoacă o scădere a tensiunii arteriale și a frecvenței respiratorii care pot duce la moarte. Toleranța crește în timpul utilizării frecvente, ducând la înmulțirea dozelor.
Opiu, morfină, heroină	Amețea, elimină durerea, apatie, izolare de realitate, stare de visare, halucinații.	Provoacă dependență din care este dificil să-ți revii. Încetinește ritmul cardiac și respirator, ceea ce poate duce la deces; împărțirea acului poate răspândi SIDA.
Alcool	Euforie, logoree, induce sentimentul de anestezie.	Greață, tremurat, vărsături, transpirație, dureri de cap, amețeli, convulsii, agresivitate și tendințe suicidare.

Stimulanți	Efecte	Consecințe ale efectelor
Amfetamine	Rezistență la somn și oboseală, tahicardie, episoade de energie intensă, agitație.	Tahicardie, hipertensiune arterială; pupile dilatate; periculoase atunci când conduceți, dozele mari pot provoca delir și paranoia.
Cocaină	Un sentiment de putere, lumea apare în culori mai intense, euforie, pierderea apetitului și somn, oboseală.	Dozele mari produc temperatură ridicată, convulsii și tahicardie severă, care poate duce la stop cardiac.
Crack	Un sentiment de putere, lumea apare în culori mai intense, euforie, pierderea apetitului și somn, oboseală.	Dozele mari produc temperatură ridicată, convulsii și tahicardie severă, care poate duce la stop cardiac. Provoacă dependență și moartea.
Tutun (țigări)	Stimulator, oferă plăcere.	Scade pofta de mâncare, poate duce la anemie cronică. Înrăutățește anumite boli, cum ar fi bronșita, și poate afecta performanța sexuală. Crește riscul de avort spontan la femeile gravide. Asociat cu 30% dintre toate tipurile de cancer.
Cofeină	Rezistență la somn și oboseală.	Utilizarea excesivă poate provoca probleme de stomac și insomnie.

Halucinogene	Efecte	Consecințe ale efectelor
Marijuana	Pace, relaxare, dorința de a râde.	Pierderi imediate de memorie: unele persoane pot avea halucinații; utilizarea pe termen lung poate afecta plămânii și producția de spermă; pierderea voinței.
LSD	Halucinații, dereglări de percepție, îmbinări variate ale simțurilor (sunetul capătă formă fizică).	Anxietate și atacuri de panică, delir, convulsii; risc de dependență.
Plante (cum ar fi crinii și alte plante medicinale)	Halucinații.	Experiențe neplăcute; tahicardie, pupile dilatate; constipația și temperatura ridicată pot provoca convulsii.
Ecstasy (MDMA)	Halucinații, dereglări de percepție, îmbinări variate ale simțurilor (sunetul capătă formă fizică); funcționează ca stimulant.	Experiențe neplăcute însoțite de anxietate și panică.

Fișa de resurse pentru liderul grupului (sesiunea #10, activitatea #3)

Declarație/ Mit	Explicație/ Adevăr
Alcoolul nu este un drog.	Alcoolul este un drog pentru că modifică funcționarea organismului care îl îngerează, în special sistemul nervos central de care depind gândurile, emoțiile și comportamentul. Poate provoca, de asemenea, dependență.
Cineva cu toleranță mare la alcool nu va deveni alcoolic.	Adevărul este exact opusul; toleranța ridicată înseamnă doar obișnuința creierului cu alcoolul.
Amestecarea băuturilor te îmbată.	Ceea ce te îmbată cu adevărat este cantitatea de alcool și viteza cu care îl bei.
Berea nu te îmbată.	În cazul berii, absorbția alcoolului prin stomac este un pic mai lentă, dar provoacă beție, în funcție de cantitatea consumată.
Alcoolul este stimulant sexual.	Inițial, alcoolul poate reduce inhibițiile și ajuta oamenii să devină mai deschiși, dar din moment ce are un efect deprimant asupra sistemului nervos, în cele din urmă va reduce aceste senzații, împiedicând relațiile sexuale. Consumul de alcool este una dintre cele mai frecvente cauze ale disfuncției erectile (impotență).
Alcoolismul este o boală care afectează adulții mai în vârstă.	Majoritatea persoanelor dependente de alcool sunt tineri de vârstă fragedă.
Alcoolicii sunt cei care beau zilnic.	Majoritatea persoanelor dependente de alcool, în etapa inițială și intermediară a procesului, beau în principal în weekend, continuându-și în restul timpului activitatea normală, fie școala sau munca, dar cu dificultăți tot mai mari.
Efectele alcoolului sunt reduse dacă îți speli fața cu apă rece sau bei o cafea.	Singurul lucru care reduce cu adevărat beția este eliminarea treptată a alcoolului din organism, ceea ce înseamnă funcționarea forțată a ficatului, proces care necesită timp.
Alcoolul e bun pentru a-ți face prieteni.	Alcoolul creează complicitate în jurul băutului, dar prietenia adevărată include mult mai mult decât atât.
Petrecherile nu sunt petreceri fără alcool.	Mass-media încearcă adesea să ne convingă de necesitatea alcoolului la o petrecere, pe lângă faptul că el trebuie să fie în centrul fiecărei adunări sociale. E adevărat? Ce definește o adunare socială sau o petrecere- alcoolul sau oamenii?
Este mai rău când o fată este beată decât atunci când i se întâmplă unui băiat	Deși ar putea exista și există anumite așteptări despre cum ar trebui sau nu să se comporte fetele și băieții (și, prin urmare, sunt judecați) în circumstanțe diferite, alcoolul nu dăunează corpului și minții cuiva, fără a lua în considerare diferențele de gen și sex biologic.
Alcoolul afectează fertilitatea.	Da, o afectează. Și este valabil atât pentru femei, cât și pentru bărbați (afectează libidoul, calitatea spermei și a ovulului (oul), sarcina etc.)

Foaia de resurse A (sesiunea #10, activitatea #4): pentru a fi dată participanților.

Declarație	Adevărat	Fals
Există mai mult de 15000 de e-arome lichide pe piață.		
Sunt doar vapori de apă inofensivi.		
Vapingul este o alternativă sănătoasă la fumat.		
Vapingul poate duce mai târziu la consumul regulat de țigări.		
Vapurile conțin nicotină.		
E-țigara nu este dăunătoare pentru ceilalți.		
E-țigările conțin tutun.		
Vapingul nu implică niciun risc pentru sănătate.		
E-țigările te pot ajuta să renunți la fumat.		
E-țigările sunt cu 95% mai sigure decât țigările convenționale.		
Nicotina este adictivă (crează dependență) și nu implică niciun risc substanțial pentru sănătate.		
Este ilegală folosirea vaporilor și a e-țigărilor în școală.		
Este mai ușor pentru un adolescent să devină dependent decât pentru un adult.		
E-țigările pot fi explozive.		

Fișa de resurse B (sesiunea #10, activitatea #4) pentru răspunsuri corecte.

Există mai mult de 15000 de arome e-lichide pe piață. ADEVĂRAT După cum o arată paginile web găsite pe internet, care vând e-lichid pentru vapori, poate exista o mare varietate de mirosuri și gusturi. Unele dintre ele au nume foarte comune, cum ar fi mentă, vanilie, căpșuni, piersici, caramel, etc, unele- nume ieșite din comun ca Alien Sos- sos extraterestru , Nut House- casa nebunilor, Vampire Breath- respirația vampirului, Unicorn Voma- voma de unicorn și chiar Unicorn Poop- rahat de unicorn.

Sunt doar vapori inofensivi de apă. FALS Nu sunt inofensivi și nu sunt doar vapori de apă. Pot conține toxine, agenți potențial canceroși și substanțe chimice periculoase, cum ar fi diacetil, care este cunoscut pentru că provoacă o boală pulmonară potențial fatală numită emfizem pulmonar. Acești vapori conțin adesea o combinație de propilen glicol, glicerină vegetală, arome și nicotină. (Sursa: <https://chronicdata.cdc.gov/Policy/Electronic-Nicotine-Delivery-Systems-Key-Facts-Inf/nwhw-m4ki/data>)

Vapingul este alternativa sănătoasă pentru țigări. FALS E-sucul vape poate conține nicotină, substanțe chimice care cauzează cancer, și poate provoca probleme de sănătate, inclusiv respirație șuierătoare, tuse, infecții ale sinusurilor, sângerări nazale, dificultăți de respirație și astm.

(Sursa: <https://www.livescience.com/46053-e-cigarettes-myths-safety-facts.html>)

Vapingul poate provoca fumat regulat (țigări) mai târziu în viață. ADEVĂRAT În cazul tinerilor care s-au apucat de vaping, riscul de a se apuca de țigări tradiționale un an mai târziu a fost de peste patru ori mai mare, potrivit unui studiu. (Sursa: <https://tobaccocontrol.bmj.com/content/26/e2/e106?paperoc=>)

Vapurile conțin nicotină. ADEVĂRAT Un studiu din 2015 a constatat că 99 la sută din țigările electronice vândute în magazine, supermarketuri și puncte de vânzare similare conțineau nicotină, aceeași substanță care creează dependență și care se găsește în țigările obișnuite. Este demn de remarcat faptul că JUULs- favorita adolescenților dintre dispozitivele de vaping- conține în întregime nicotină. Fiecare capsulă JUUL conține aceeași cantitate de nicotină cât un pachet întreg de țigări. (Sursa: https://www.tobaccofreco.org/tfc/wp-content/uploads/2018/04/CDPHE_Vape_MythsvsFacts.pdf)

E-țigara nu este dăunătoare pentru alții. ADEVĂRAT Nu există nici o dovadă până în prezent că vapingul face rău altor oameni din jurul tău. Acest lucru contrastează cu fumatul, unde expunerea la fumul fumătorilor este foarte dăunătoare pentru sănătate. Spre deosebire de țigări, nu există vapori laterali eliberați de o țigară electronică în atmosferă, ci doar aerosolul expirat. Spre deosebire de fumul de tutun, vaporii de țigară electronică se disipă rapid în atmosferă. (Sursa: <https://www.nhs.uk/smokefree/help-and-advice/e-cigarettes>) Analiza independentă a dovezilor din 2018 în domeniul sănătății publice a constatat că, până în prezent, nu au fost identificate riscuri pentru sănătatea trecătorilor provocate de vapingul pasiv. (Sursa: <https://www.gov.uk/government/publications/e-cigarettes-and-heated-tobacco-products-evidence-review>)

Țigările electronice conțin tutun. FALS O țigară electronică este un dispozitiv care vă permite să inhalați nicotină prin vapori, și nu prin fum. Țigările electronice nu conțin tutun și nu produc gudron sau monoxid de carbon, două dintre cele mai dăunătoare componente din fumul de țigară. E-țigările funcționează prin încălzirea unei soluții (e-lichid), care conține de obicei nicotină, propilen glicol și/ sau glicerină vegetală și arome. Folosirea unei țigări electronice este cunoscută sub numele de vaping.

Vapingul nu este riscant pentru sănătate. FALS Țigările vape au propriile riscuri unice pentru sănătate. Anumite organe din corp sunt imune la efectele fumului de țigară, dar pot fi afectate de aerosolii de e-țigară. De exemplu, aerosolul de țigară electronică conține propilen glicol. Acumulat în organism, el crește riscul de leziuni hepatice. Această substanță chimică se acumulează, de asemenea, în retină, deci există riscul de leziuni ale retinei și orbire. În plus, American Lung Association, a dezvăluit, de asemenea, recent că multe produse e-țigări pot contribui la o creștere a numărului de cazuri de „enfizem pulmonar”- o cicatrizare a sacilor de aer mici din plămâni, care rezultă în îngroșarea și îngustarea căilor respiratorii. Multe produse e-țigări nu sunt la fel de naturale sau sănătoase pe cât pretind. De fapt, cele mai multe dintre aceste produse, în special cele cu arome adăugate, conțin diacetil, o substanță chimică periculoasă cunoscută drept una dintre cauzele „enfizemului pulmonar”. Enfizemul pulmonar este o boală pulmonară gravă care provoacă tuse, respirație șuierătoare și dificultăți de respirație, asemănătoare cu simptomele bolii pulmonare obstructive cronice (BPOC).

(Sursa: <https://www.pennmedicine.org/updates/blogs/health-and-wellness/2019/july/vaping-myths>)

E-țigările te pot ajuta să renunți la fumat. FALS Cele câteva studii care au încercat să afle dacă e-țigările ajută oamenii să renunțe la fumat au avut rezultate mixte. Unele studii au constatat că persoanele care au încercat e-țigări au ajuns să fumeze mai puține țigări obișnuite, dar nu au fost pe punctul de a renunța pe deplin la fumat. Autorii unei recenzii științifice recente concluzionează că „studiile care reflectă utilizarea în lumea reală a de e-țigărilor au constatat că utilizarea lor nu este asociată cu renunțarea cu succes la fumat ... Luate împreună, studiile sugerează că țigările electronice nu sunt asociate cu renunțarea cu succes la fumat în eșantioanele de fumători din populația generală.” [Scapă de obicei: 10 sfaturi științifice pentru a renunța la fumat]- *caută [Kick the Habit: 10 Scientific Quit-Smoking Tips]* Există unele dovezi care arată că e-țigările nu pot crea dependență de nicotină în rândurile nefumătorilor. Studiile au descoperit că o treime din tinerii utilizatori de țigări electronice nu au încercat niciodată țigări convenționale.

Țigările electronice sunt cu 95% mai sigure decât țigările convenționale. FALS O cantitate substanțială de literatură de specialitate indică riscuri cardiovasculare și pulmonare importante asociate cu utilizarea țigărilor electronice. Bolile cardiovasculare și pulmonareucid aproximativ 2/3 din fumători. (Sursa: <https://tobacco.ucsf.edu/five-myths-about-e-cigs-and-some-evidence-they-are-well-myths>)

Nicotina crează dependență și prezintă și alte riscuri substanțiale. ADEVĂRAT Nicotina este o toxină reproductivă. Deși nu este cancerigenă, nicotina joacă un rol important în accelerarea progresiei tumorii prin intensificarea proliferării celulare și inhibarea dispariției normale a celulelor prin activarea receptorilor nicotiniici de acetilcolină și a receptorilor β adrenergici. Nicotina accelerează, de asemenea, angiogeneza necesară pentru a furniza sânge tumorilor în creștere. Efectele nicotinei asupra receptorilor nicotiniici de acetilcolină accelerează, de

asemenea, arteroscleroza. Ea agravează, de asemenea, bolile de plămâni, laolaltă cu alte boli. (Sursa: <https://tobacco.ucsf.edu/five-myths-about-e-cigs-and-some-evidence-they-are-well-myths>)

Este ilegală folosirea vapingului și a țigărilor electronice în școală. ADEVĂRAT În fața legii, vapingul și e-țigările sunt ilegale pentru minori, la fel ca fumatul, alcoolul și orice altă utilizare a substanțelor. (A se verifica legile naționale).

Adolescenții devin mai ușor dependenți decât un adult. ADEVĂRAT Din cauza acestor niveluri ridicate de nicotină, vapingul este extrem de adictiv- și adolescenții sunt deja mai sensibili la dependență decât adulții, deoarece creierul lor este încă în curs de dezvoltare, ceea ce îi face mai predispuși în privința obișnuinței cu consumul de droguri și alcool. (Sursa: <https://childmind.org/article/teen-vaping-what-you-need-to-know/>)

Țigările electronice pot fi explozive. ADEVĂRAT E-țigările explozive pot provoca arsuri grave și leziuni, care necesită tratament medical intensiv și prelungit, mai ales atunci când acestea explodează în mâinile utilizatorilor, buzunare sau gură. Incidentele sunt foarte rare; cauza este incertă, dar pare să fie legată de funcționarea defectuoasă a bateriilor de litiu-ion. (Sursa: <https://www.bbc.co.uk/news/health-44161348>)

12# CUM SĂ SPUI „NU!” FĂRĂ SĂ PARI „UNCOOL”

Scopul: Îmbunătățirea înțelegerii de către tineri a efectelor distructive ale substanțelor care creează dependență prin examinarea studiilor de caz.

Mulți oameni cred că presiunea colegilor înseamnă că un adolescent puternic îi spune altuia „„Încearcă lucrul ăsta.. altfel nu avem ce discuta.” E mult mai subtil de atât. Este mai mult ca un dans în care toată lumea încearcă mișcări diferite pentru a arăta că știu ce pași să facă. Oamenii fac alegeri și adoptă comportamente pentru că au convingerea că așa se vor integra, iar cei care sugerează comportamentele o fac adesea pentru a arăta că ei dau tonul.

Nu există, probabil, nici o modalitate mai bună de a proteja adolescenții de presiunea colegilor decât dezvoltarea abilităților sociale care să-i ajute să facă alegeri înțelepte- de vreme ce ei încă învață „să danseze”. Odată echipați cu abilități sociale concrete, adolescenții câștigă încredere în capacitatea proprie de a face față provocărilor și de a-și apăra propriile convingeri. Ei câștigă puterea necesară pentru a spune „Nu”, chiar dacă lucrul acesta poate fi considerat nepotrivit în rândul prietenilor.

Am învățat că educarea adolescenților despre ceea ce nu trebuie să facă nu este suficient. Programele de combatere a consumului de droguri care au avut succes au mers mult dincolo de a-i învăța pe tineri să spună nu. Programele respective dezbat „de ce”-urile din spatele evitării drogurilor, oferă abilități sociale pentru a refuza drogurile, pe lângă oportunități de a practica aceste abilități în timp. Ne putem baza pe aceste programe de succes și pe propria experiență de viață pentru a-i ajuta pe adolescenți să spună „Nu” în mod eficient.

20 de moduri de a evita presiunea colegilor

- 1. Pune 101 întrebări.** De exemplu, dacă un prieten te presează să fumezi, întreabă-l de ce fumează, de cât timp fumează, dacă îl deranjează că respirația îi miroase ca o scrumieră.
- 2. Spune „Nu” cu convingere.** Uită-te în ochii celui alt și spune „Nu” cu forță, cu autoritate. Cu cât ești mai sigur în refuzul tău, cu cât oamenii te vor deranja mai puțin.
- 3. Întărește un Nu cu o declarație pozitivă.** De exemplu, dacă refuzi o ofertă de a fuma iarbă, spune ceva de genul, „Îmi place creierul meu așa cum este, mulțumesc.”
- 4. Fii repetitiv.** Nu ezitați să vă precizați poziția iar și iar.
- 5. Exersează cum să spui nu.** Exersați cum să spuneți „nu” în medii sigure, ca atunci când fratele mai mare vă întreabă dacă doriți să vă petreceți noaptea de sâmbătă spălându-i rufe.
- 6. Îndepărtează-te de zona de presiune.** Părăsiți scena...ieșiți de acolo.
- 7. Evită situațiile stresante, înainte de toate.** Dacă știi că alcoolul sau drogurile nu vor lipsi de la o petrecere, fă-ți alte planuri. Sau, dacă ieși cu o persoană, evită să fii singur cu el/ea/ei... oriunde te-ar putea presa să ai contact fizic mai mult decât vrei.
- 8. Utilizează rețeaua de prieteni.** Găsiți un prieten care vă împărtășește valorile și sprijiniți-vă reciproc.
- 9. Confruntă liderul grupului.** Cel mai bun mod de a gestiona presiunea de grup în cazul unui bătăuș (bully) peer este să-l iei de o parte atunci când sunteți singuri și să-i explici cum te simți, rugându-l să te lase în pace.
- 10. Ia în considerare rezultatele cedării.** Gândește-te pentru un moment la consecințele acțiunilor tale.
- 11. Caută modele pozitive.** Ai observat vreodată că adolescenții populari și de succes din școala ta sunt cei cărora nu le-a fost frică să spună ce le place și ce nu le place?
- 12. Nu crede când ți se spune că toată lumea o face.** Adevărul e că nu toată lumea o face.
- 13. Solicită sprijin.** Vorbește despre orice tip de presiune de grup pe care o experimentezi cu alți prieteni care simt, de asemenea, aceeași presiune. Poate fi liniștitor să știi că nu ești singurul.

14. Fii cel mai bun prieten al tău. Amintește-ți din când în când că ești special și respinge orice declarații negative.

15. Găsește modalități de a excela. Provoacă-te să faci tot ce poți. Concentrează-ți atenția pe urmărirea obiectivelor personale, în loc de obiectivele grupului.

16. Nu-i presa pe alții. Ferește-te de orice forme subtile de presiune pe care le-ai putea exercita în privința altora.

17. Vorbește! Luptă împotriva presiunii luând partea celui defavorizat. Sprijinirea opiniilor altora va trimite mesajul tău celorlalți.

18. Ai grijă la stările tale de spirit. Fii conștient că starea de spirit îți poate afecta sensibilitatea.

19. Evaluează-ți prietenii. Dacă prietenii te îndeamnă constant să faci ceva care te stânjenește, amintește-ți că prietenii adevărați te plac pentru ceea ce ești, nu pentru cine vor ei să fi.

20. Găsește-ți prieteni noi. Dacă ești convins că prietenilor tăi nu le plac interesele și pasiunile tale, caută noi prieteni care îți împărtășesc valorile și interesele. Amintește-ți că ești important. Viața ta contează și poți avea o contribuție majoră în această lume!

Activitatea #1: Scaunul fierbinte: relații

Scopul: Să-ți exprimi opinia cu privire la un anumit subiect. Practicarea ascultării și acceptarea opiniilor care diferă de a ta.

Durata: 20 min

Necesar: scaune (număr de jucători +1) plasate într-un cerc. Declarații pregătite.

DECLARAȚII

- Oricine poate deveni alcoolic.
- Să încerci hașis nu e periculoas.
- Majoritatea adulților beau alcool pentru că este delicios.
- Majoritatea adulților consumă alcool în timpul festivităților pentru a-și schimba starea mentală.
- Majoritatea tinerilor folosesc alcool pentru a deveni mai încrezători în ei înșiși.
- Dependența de droguri e o problemă socială.
- Nu există beneficii în consumul de alcool.
- Singurii oameni care devin dependenți de propriile telefoane sunt cei care nu au prieteni în „viața reală”.
- Alcoolismul este o mare problemă socială.
- Părinții ar trebui să interzică propriilor copii să bea alcool.
- E mai rău când fetele se îmbată, spre deosebire de băieți.
- E mai rău când băieții se îmbată, spre deosebire de fete.
- Nu poți avea încredere în cineva beat.
- Poți să te distrezi la fel de bine la o petrecere când nu bei.
- De fiecare dată când mergi la o petrecere, colegii tăi te fac să consumi alcool.
- Nu e ciudat să nu bei la o petrecere.
- Părinții nu ar trebui să monitorizeze ceea ce tinerii fac sau văd pe computerele lor.
- Se poate renunța la fumat în orice moment. Trebuie doar să vrei cu adevărat.
- Motivul pentru care oamenii devin dependenți de lucruri este plictiseala.

Activitatea #2: „Dependențe în viețile și comunitățile noastre”

Scopul: Discutarea diferitelor situații în care bărbații și femeile ar putea folosi droguri și consecințele acestei alegeri.

Necesar: Copii ale fișei de resurse A (sesiunea #12, activitatea #2)

Durata: 50-60 min

Planificare: Consultați exemplele de caz descrise în fișa de resurse A și, dacă vi se pare necesar, adaptați aceste exemple la contextul social local făcând modificări. Dacă aceste exemple nu sunt adaptabile, ar trebui să creați exemple care sunt mai familiare experienței participanților. Dacă este posibil, invitați un profesionist sau o persoană cu cunoștințe despre acest subiect să participe la activitate.

Procedura:

1. Împărțiți participanții în patru grupuri mici. Dați fiecărui grup un exemplu din cazurile prezentate în fișa de resurse A și explicați-le că ar trebui să-l discute, analizeze și să propună o concluzie pentru a încheia povestea.
2. Acordați grupurilor 10 minute pentru a discuta exemplele oferite.
3. Apoi cereți grupurilor să-și prezinte cazurile și finalurile fictive. Aceste prezentări pot lua forma narațiunii sau pot fi puse în scenă de către participanți. În prezentările lor, participanții trebuie să răspundă la următoarele întrebări:
 - Situația e realistă? De ce crezi că este/ nu este?
 - Ce factori au influențat decizia eroului de a folosi droguri?
 - Care sunt unele dintre posibilele consecințe cu care se poate confrunta eroul?
 - Ce alte opțiuni mai aveau în afară de consumul de droguri?
4. După prezentări, folosiți întrebările de mai jos pentru a stimula discuția despre diferitele situații în care tinerii folosesc droguri și posibilele consecințe pe care acest lucru le poate avea.

Întrebări de reflecție:

- Care sunt cele mai frecvente motive pentru care bărbații folosesc substanțe care creează dependență? Sunt ele diferite de cele mai frecvente motive pentru care femeile folosesc substanțe care creează dependență? Cum sunt ele diferite?
- Ar putea fi oamenii care folosesc substanțe care creează dependență clasificați în diferite tipuri? Care ar putea fi aceste tipuri? (Vezi fișa de resurse B)
- Care sunt normele culturale în comunitatea dumneavoastră în ceea ce privește consumul de alcool?
- Care sunt efectele alcoolului și ale altor substanțe intoxicante asupra procesului decizional în chestiuni sexuale și alte comportamente? (Vezi fișa de resurse B)
- Cum poate alcoolul sau alte substanțe intoxicante crește riscul de sarcină neplanificată, ITS, HIV/ SIDA?
- Cum afectează consumul de droguri relațiile cu familia, comunitatea?
- Ce poți face dacă prietenii tăi consumă prea mult alcool sau alte substanțe intoxicante? (Discutați această problemă cu participanții și apoi utilizați foaia de resurse C pentru a completa ideile lor.)
- Cum renunță cineva la alcool, țigări și alte substanțe, rezistând presiunii colegilor/ grupului?
- Cum putem crea alte moduri de divertisment și activități sociale care nu se concentrează pe utilizarea substanțelor intoxicante?

***Note de evaluare privind încheierea sesiunii.**

Resurse suplimentare:

- **How to Talk to Your Teen About Substance Use** <https://childmind.org/article/talk-teenager-substance-use-abuse/>
- **Center for Parent and Teen Communication. 8 Strategies to Handle Peer Pressure**
<https://parentandteen.com/say-no-peer-pressure/>
- **How Peer Pressure Influences Addiction** <https://www.verywellmind.com/what-is-peer-pressure-22246>
- **National Institute on Drug Abuse for Teens. Quiz: how much do you know about addictive substances?** <https://teens.drugabuse.gov/quiz/national-drug-alcohol-facts-week/take-iq-challenge/2018>

Exemple de utilizare a substanțelor care creează dependență

#1

Tom este un băiat liniștit căruia îi place să se relaxeze cu prietenii săi și să joace fotbal. Într-o sâmbătă, niște prieteni l-au invitat la un bar să bea ceva. Când a ajuns acolo, a început curând să se simtă nesigur, timid și a cedat la tachinarea prietenilor săi, fiind de acord să bea ceva. A ajuns să bea patru sticle de bere într-un timp foarte scurt.

#2

Lui Charles îi place fotbalul. Într-o zi, a primit o invitație de a participa la un campionat interșcolar. S-a antrenat din greu și, în speranța de a-și îmbunătăți abilitățile, a decis să încerce steroizi pe care i-a cumpărat de la o sală din apropiere.

#3

Sarah și Philip se văd de câteva luni. De ziua lui Philips, Sarah i-a aranjat o petrecere surpriză. A invitat toți prietenii lor și chiar i-a cerut fratele ei mai mare să cumpere niște bere pentru petrecere. Philip a fost foarte surprins de petrecerea pe care Sarah a organizat-o pentru el. Au băut și au dansat mult. În acea noapte, au făcut sex fără prezervativ.

#4

E Ajunul Anului Nou, toată lumea bea și petrece. Cineva a adus niște ecstasy la petrecere. Ca majoritatea celorlalte persoane de la petrecere, Marianna se gândește: „De ce să nu mă simt bine cu puțin ecstasy?! Va fi ok dacă iau doar o pastilă, nu?!”

#5

Bruno a avut o zi proastă la școală- a primit note proaste la fizică și literatură. A decis să se relaxeze mergând într-un parc local cu prietenii, dintre care unul avea la el ceva marijuana. Bruno a decis să încerce pentru a vedea dacă ceea ce se spune este adevărat și dacă într-adevăr are un efect relaxant.

#6

Într-o vineri seară, un grup de prieteni s-au dus la club pentru a întâlni fetele pe care le plăceau. A fost o petrecere cool, muzica a fost grozavă, iar fetele erau deja acolo când au ajuns băieții. David vede că unele dintre ele iau pastile și își dă seama că sunt medicamente cu rețetă, dar nu e sigur ce fel de pastile sunt. Una dintre fete, Maria, vine la el și îi oferă câteva. El refuză, dar Maria spune: „Încearcă-le, te ajută să te relaxezi și să te bucuri de petrecere!” David ia tableta și înghite pastilele.

Fișa de resurse B (sesiunea #12, activitatea #2) Tipuri de utilizatori de substanțe intoxicante

Organizația Națiunilor Unite distinge patru tipuri de utilizatori:

Experimentatorul se limitează la unul sau câteva intoxicante din diferite motive, cum ar fi curiozitatea, dorința de experiențe noi, presiunea grupului și publicitatea. În majoritatea cazurilor, contactul cu substanțele intoxicante nu depășește experiența inițială.

Utilizatorul ocazional folosește unul sau mai mulți intoxicanți din când în când, în cazul în care mediul este favorabil pentru acest lucru și substanțele sunt disponibile. Nu este dependent de substanțe, iar faptul că folosește intermitent nu întrerupe și nici nu are vreun impact asupra relațiilor sale profesionale și sociale.

Utilizatorul regulat folosește în mod regulat intoxicanți. Semnele de alienare sunt prezente în relațiile sale cu ceilalți. Cu toate acestea, deși este îndoielnic, el este încă funcțional din punct de vedere social, riscând să devină dependent.

Utilizatorul dependent sau disfuncțional trăiește prin folosirea drogurilor și, prin urmare, trăiește pentru a folosi droguri. Ca urmare, toate legăturile sociale sunt rupte, iar acest lucru duce la izolare și marginalizare.

Utilizarea substanțelor intoxicante și comportamentul sexual

Mulți oameni cred că anumiți intoxicanți pot îmbunătăți performanța sexuală, dar, în realitate, efectele intoxicanților variază de la o persoană la alta și depind de mai mulți factori, cum ar fi factorii biologici (metabolismul corpului), frecvența de utilizare, mediul, cultura, și caracteristicile psihologice ale unui individ. Adesea, ceea ce oamenii percep ca efectele pozitive ale unei substanțe intoxicante are mai mult de a face cu ceea ce oamenii cred că li se va întâmpla decât cu proprietățile farmacologice ale substanței.

Contrar a ceea ce mulți oameni cred, alcoolul poate face inițial o persoană să se simtă mai puțin intimidată, dar, așa cum a spus odată William Shakespeare: „Alcoolul provoacă dorința, dar înlătură performanța.” Cu alte cuvinte, consumul de alcool poate avea un efect negativ asupra erecției, așa cum marijuana poate reduce producția de testosteron și, temporar, producția de spermă. Cocaina reduce dorința și excitarea, având în vedere că utilizatorii devin mai interesați de utilizarea substanței decât de sex. În plus, atunci când oamenii folosesc droguri este mult mai dificil să comunice și să fie de acord în timpul actului sexual, deoarece persoanele aflate sub influența drogurilor devin mai preocupate de sentimentele proprii decât de cele ale partenerului lor sau de riscul de sarcină neplanificată, HIV/ SIDA sau ITS.

Potrivit diferitelor studii, este puțin probabil ca o persoană sub influența intoxicanților să fie capabilă să utilizeze un prezervativ, deoarece raționamentul și reflexele sale vor fi reduse. Este important să ne amintim că fie și utilizarea rară a alcoolului și a altor intoxicanți ne poate pune în pericol, deoarece e nevoie doar de un singur caz de utilizare excesivă a alcoolului și de un singur act sexual neprotejat pentru a ne infecta cu ITS, HIV / SIDA, sau ca o femeie/ adolescentă să rămână gravidă.

Fișa de resurse C (sesiunea #12, activitatea #2)

De ce adolescenții încep să folosească substanțe care creează dependență?

- sunt curioși să le încerce
- presiunea grupului/ colegilor și ca semn de protest împotriva valorilor din societate
- incapacitatea de a face față problemelor, ascunderea emoțiilor
- sentimente de excludere și nesiguranță în familie, violență
- substanțele psihoactive pot fi ușor de obținut
- promovarea indirectă a consumului de droguri în cinema, modă și rețele sociale
- dorința de a simți riscul
- convingerea că toată lumea- colegii și prietenii- o fac
- dorința de a se simți ca „un adult”
- vor să-și construiască încrederea în sine
- întrebați-i pe tinerii din grupul dumneavoastră: ce cred ei și dacă ar putea adăuga ceva la această „listă de motive”.

Cum îmi pot ajuta prietenii care se luptă cu utilizarea de substanțe intoxicante?

- Nu îi părăsi.
- Lasă-i să vorbească și ascultă-i.
- Nu-i critica, nici măcar în prezența altor oameni.
- Dă-le sfaturi, sugerând ce ar putea face, dar nu fi deranjant. Vor trebui să ia propriile decizii.
- Dacă sunt de acord, oferă-te să-i însoțești la un centru specializat, un medic sau un consilier.
- Încurajați-i să fie optimiști.
- Încurajați-i să se încreadă în propria capacitate de a face față problemelor.
- Încurajați-i să înceapă tratamentul medical și oferiți-vă ajutorul căutând un centru specializat.

Gândiți-vă dacă există adulți în viața dumneavoastră în care puteți avea încredere și la care puteți apela pentru ajutor și sprijin. Iată câteva exemple:

- un părinte, mătușă, unchi sau bunic.
- un lider al unui grup de tineri.
- profesor, asistentă medicală școlară, pedagog social sau psiholog școlară.
- o linie telefonică gratuită în Letonia pentru tineri: 116111
- Centrul de Resurse pentru Adolescenți din Riga și Liepaja <https://pusaudzim.lv/pusaudziem/>

13# PUTERE ȘI RELAȚII

Scopul: Să dezvolte înțelegerea a ceea ce sunt relațiile dăunătoare și cum sunt ele, cum să le recunoaștem și cum să acționăm în situații diferite.

În timpul adolescenței, tinerii învață să formeze relații sigure și benefice cu prietenii, părinții, profesorii și partenerii. Adolescenții de ambele sexe încearcă adesea identități și roluri diferite în această perioadă, iar relațiile contribuie la dezvoltarea lor. Colegii, în special, joacă un rol important în formarea identității, dar relațiile cu adulții grijulii- inclusiv părinții, mentorii sau antrenorii- sunt, de asemenea, importante pentru dezvoltarea adolescenților. Adesea, relația părinte- adolescent este cea care influențează modul în care un tânăr acționează în alte relații. Din păcate, adolescenții dezvoltă uneori relații dăunătoare și experimentează sau pun în practică bullyingul și violența.

Relații benefice

Indiferent de cât de serioasă este relația ta, este important să te simți în siguranță, respectat/ă și ascultat/ă, așa cum se întâmplă într-o prietenie.

Cheia unei relații sănătoase este alcătuită din mai multe părți:

- 1) Libertatea- poți petrece foarte mult timp cu partenerul tău, dar ai nevoie, de asemenea, de propriul spațiu. Ambii parteneri ar trebui să fie în măsură să dedice timp hobby-urilor lor, intereselor și prietenilor. Fii tu însuși întotdeauna și fii conștient că ai dreptul să te simți liber în relațiile tale.
- 2) Corectitudinea- relațiile nu ar trebui să fie unilaterale. Fiecare persoană trebuie să fie capabilă (și dispusă) să caute compromisuri și să asculte gândurile și nevoile celeilalte persoane. Opiniile ambilor parteneri contează.
- 3) Frontiere- fiecare persoană are dreptul de a decide ce este permis într-o relație. Aceasta include relațiile fizice, cât de des vă întâlniți, comunicați sau dacă împărtășiți parolele de social media între voi. Dacă nu te simți bine pentru că partenerul tău/ partenera ta te sună și îți scrie prea des, sau nu îți oferă destul timp pentru a fi singur/ă, ai dreptul de a obiecta.
- 4) Încredere și sprijin- posibilitatea de a te baza pe partenerul tău este o parte esențială a unei relații sigure și benefice. Acest lucru înseamnă că el/ea acționează în interesul tău, va fi sincer/ă cu tine și nu te va trăda.
- 5) Comunicarea deschisă- comunicarea este o parte esențială a oricărei relații. Posibilitatea de a exprima modul în care te simți și timpul alocat pentru a asculta cealaltă persoană sunt părți esențiale ale oricărei relații.

Relații dăunătoare

Fiecare relație este diferită, dar relațiile dăunătoare și ofensatoare au întotdeauna ceva de-a face cu abuzul de putere și controlul asupra celeilalte persoane. Cuvintele și acțiunile violente sunt instrumente folosite de partenerii violenți pentru a menține puterea și controlul asupra celuilalt. Orice tânăr poate ajunge în relații dăunătoare și poate experimenta violența din partea persoanelor apropiate, indiferent de sex, orientare sexuală, clasă socială, religie, cultură sau etnie. Violența în relații este mai frecventă decât am putea crede. Nu trebuie să uităm niciodată că violența nu este niciodată vina victimei, iar ea nu ar trebui să simtă rușine când vine vorba de ajutor! Recunoașterea relațiilor benefice, dăunătoare și violente poate fi uneori mult mai greu decât credem. Nicio relație nu se aseamănă cu alta- ceva poate fi perceput ca dăunător într-o relație și violent în următoarea.

Semne de avertizare care indică faptul că o relație poate fi dăunătoare sau violentă:

- monitorizarea telefonului, e-mailului, rețelelor sociale fără consimțământul proprietarului
- gelozie extremă sau nesiguranță
- umilire constantă
- temperament „exploziv”
- izolarea cuiva de familie și prieteni
- acuzații false
- schimbări constante de dispoziție față de partener
- cauzarea durerilor fizice și a abuzului la adresa cuiva
- un sentiment de proprietate față de cineva
- specificarea a ceea ce partenerul cuiva are și nu are voie să facă
- forțarea repetată a cuiva să facă sex.

Cum pot ajuta un prieten care este într-o relație dăunătoare?

Trebuie să ne dăm seama că a ajuta un prieten într-o relație dăunătoare poate să nu fie ușor. Poate că ați încercat deja să vorbiți cu el/ea, dar nu erau pregătiți să vă asculte sau să ia măsuri pentru a schimba ceva. Când oamenii intră în relații dăunătoare nu pot fi întotdeauna în măsură să recunoască și să vadă semnele de avertizare ei înșiși. Mai mult, chiar dacă recunosc semnele, adesea se tem de partenerul lor sau se simt prea amenințați, rușinați sau fără speranță, făcând ca astfel de relații să fie dificile și chiar periculoase.

Pentru a ajuta un prieten, este important să rețineți următoarele:

- Începeți o conversație- anunțați-l/-o că ați observat unele lucruri care vă îngrijorează. Întrebați-l/-o dacă a observat aceste lucruri și ce simte în privința lor. Ajutați-vă prietenul de sex masculin/ feminin să identifice semnele de comportament dăunător în propriile relații, și oferiți-i informațiile și resursele necesare pentru a căuta ajutor și informații despre relațiile benefice.
- Oferiți-vă sprijinul- amintiți-vă că prietenul de sex masculin/ feminin poate fi în situația de a nu recunoaște semnele unei relații dăunătoare, și poate dori să nu părăsească această relație sau să oprească anumite comportamente. Este extrem de dificil să te uiți la astfel de relații de la distanță, dar țineți cont de faptul că sprijinirea prietenilor este cheia, nu condamnarea lor. Fiți deschiși și gata să ajutați atunci când prietenul vostru este gata să iasă din acea relație dăunătoare.
- Fiți deschiși la comunicare- sprijinul și capacitatea voastră de a asculta sunt foarte importante pentru ei. Chiar dacă acțiunile lor vă îngrijorează sau vă înfurie, este important să rămâneți calmi și să nu le dați ultimatumuri. Fiți deschiși și spuneți-le că sunteți gata să ajutați atunci când se decid să schimbe ceva.
- Dacă este necesar, solicitați ajutor- nu ezitați să sunați la 112 (în Letonia) și să implicați serviciile de urgență în cazul în care situația devine critică. Este la fel de important să aveți pe cineva cu care să discutați situația; cineva în care aveți încredere, cum ar fi un psiholog, un adult de încredere, etc.

Activitatea #1: Oglindire

Scopul: Creșterea înțelegerii cu privire la rolul puterii în relații și analizarea modului în care comunicăm și împărtășim puterea în relații.

Durata: 30-40 minute.

Procedura:

Partea 1 – oglindire

1. Rugați participanții să stea în picioare și să se împartă în perechi. Fiecare pereche trebuie să decidă cine va juca rolul unei persoane și cine va juca rolul unei oglinzi. Spuneți-le că oglinda din fiecare pereche trebuie să imite mișcările celeilalte persoane. Oferiți-le 2-3 minute.
2. Schimbați rolurile în perechi și repetați procesul.
3. Pentru a ajuta participanții să se relaxeze, vă puteți folosi de muzică în această activitate.
4. Utilizați întrebările de mai jos pentru a stimula discuția:
 - Cum te-ai simțit când ai jucat rolul unei persoane?
 - Cum te-ai simțit când ai jucat rolul unei oglinzi?
 - Au existat situații în viața ta în care te-ai simțit ca persoana din pereche? Când?
 - Au existat situații în viața ta în care te-ai simțit ca oglinda din pereche? Când?

Partea 2 – putere și relații

4. Rugați participanții să se împartă în perechi și să creeze scene scurte care să descrie relațiile de putere enumerate mai jos. Liderul de grup ar trebui să adauge la această listă alte modele de relații care sunt mai potrivite contextului și experienței locale și sociale.
 - Profesor și elev.
 - Unul dintre părinți și un copil.
 - Soț și soție.
 - Angajator și angajat.
 - Doi prieteni.
 - Cei dragi etc.

Întrebări de reflecție:

- Sunt aceste scene realiste?
- Credeți că alții folosesc puterea într-un mod negativ în viața voastră de zi cu zi? Cine? De ce?
- Aveți tendința de a folosi puterea într-un mod negativ în viața de zi cu zi? Împotriva cui? De ce?
- De ce se poartă oamenii așa?
- Care ar putea fi consecințele unei relații în care o persoană o tratează pe cealaltă ca pe un obiect?
- Cum promovează societatea/ cultura noastră sau cum sprijină aceste tipuri de relații în care unii oameni au mai multă putere asupra altora?
- Cum te ajută această activitate să te gândești la ce ai putea schimba în viața ta?

Activitatea #2: O poveste despre Mary și John

Scopul: Dezvoltarea unei înțelegeri a valorilor în relații și a cauzelor și consecințelor potențiale ale relațiilor dăunătoare prin analizarea situației descrise mai jos.

Durata: 30-40 min

Necesar: o poveste pregătită, mici fâșii de hârtie, unelte de scris, o foaie de hârtie A4/A3

Procedura:

1. Spuneți povestea și introduceți personajele unul câte unul. Scrieți numele lor pe pagina A4/A3 (menționând, de asemenea, vârsta lor)

Personajele din poveste:

Mary- 16 ani (se îndrăgostește de John)

John- 17 ani (se îndrăgostește de Mary)

Mama lui Mary- 50 de ani.

Chris- 19 ani (spune că o va duce pe Mary să se vadă cu John doar dacă este de acord să facă sex cu el)

Leon- 16 ani (îi oferă ajutor lui Mary)

Povestea:

- Este o primăvară foarte diferită în viața lui Mary- Mary este îndrăgostită pentru prima dată în viața ei! Petrece mult timp cu John. Se vizitează, își întâlnesc prietenii și familiile.
- Într-o zi, John îi spune lui Mary că familia sa se mută în străinătate. Tatălui lui John, care este doctor, i s-a oferit o slujbă cu un salariu mai bun. Părinții lui John au decis că ar trebui să meargă împreună.
- John și Mary își promet reciproc că vor menține relația și vor face tot posibilul să rămână împreună.
- John pleacă. Lumea lui Mary e distrusă. Chiar dacă țin legătura prin Skype, Whatsapp etc., nu este același lucru, deoarece celălalt nu este în apropiere.
- Mary vrea să îl viziteze pe John, dar, din moment ce familia ei (locuiește cu mama ei, care deține o fermă) nu are nici un mijloc de a-i sprijini ideea, Mary decide să se angajeze. Spală vase la o cafenea locală în fiecare seară și câștigă alți bani la sfârșit de săptămână curățând casele vecinilor, pe lângă babysitting. Este foarte important pentru Mary să învețe bine la școală, așa că rutina ei zilnică e rezumată de traseul școală-loc de muncă-acasă-școală-loc de muncă-acasă.
- Într-o seară de vineri, un prieten o convinge pe Mary să meargă la o petrecere. La început ezită, pentru că este epuizată, dar acceptă în cele din urmă.
- La petrecere, Mary îl întâlnește pe Chris, care o invită la dans. A observat-o pe Mary cu ceva timp în urmă, iar acum au în sfârșit șansa să se cunoască! În timpul dansului, Chris încearcă să o sărute pe Mary. Mary îl respinge și îi spune că are un iubit. Când Chris întrebă „Atunci de ce ești singură aici, la petrecere, fără prietenul tău?” Mary îi spune povestea.
- Chris îi ascultă povestea și spune, „Eu și unii dintre prietenii vom merge într-o excursie prin Europa în 2 săptămâni. Și avem un loc liber în mașină. Te putem lua!” Mary este încântată (pentru că este sigură că a economisit suficient pentru a plăti pentru combustibil), dar Chris spune, „Cu o condiție- vei obține locul în mașină numai dacă faci sex cu mine. Ai două săptămâni să te decizi.”
- Mary este foarte confuză și nu știe ce să facă. Timp de câteva zile încearcă să nu se gândească la această situație, dar cu cât trece mai mult timp, cu atât se simte mai confuză. Prin urmare, se duce la mama ei pentru a-i cere sfatul.
- După ce a ascultat povestea lui Mary, mama ei spune, „Dragă, ai crescut acum și poți decide singură. Nu vreau să-ți spun sau să te învăț ce ar trebui să faci. Acestea sunt relațiile tale și, de asemenea, responsabilitatea ta.”
- După deliberări lungi și dureroase, Mary este de acord și face sex cu Chris.
- Chris se ține de cuvânt și o duce pe Mary la John. În timpul călătoriei, Chris o tratează frumos pe Mary și nimeni nu află ce s-a întâmplat între ei.
- Mary ajunge la John. După ce entuziasmul și bucuria inițiale trec, John, în mod natural, o întreabă pe Mary cum a ajuns acolo. Mary ezită să răspundă la început, dar în cele din urmă îi spune lui John adevărul, cerându-i iertare.
- John se înfurie și spune, „Dacă ai făcut asta, nu mai am nevoie de tine! Nu vreau să te mai văd niciodată!”
- Mary își sună mama, care-i trimite niște bani pentru drumul de întoarcere. Când Mary ajunge acasă, toată viața ei e întoarsă cu susul în jos. Încă merge la școală și la locul de muncă, dar nimic nu o mai face fericită. E supărată pe ea însăși și se învinovățește pentru ceea ce a făcut. Are inima frântă și viața ei nu mai are niciun sens. Deși încearcă să ajungă la John prin diferite moduri, nimic nu-i iese și John nu răspunde.
- Într-o zi, în timp ce Mary stă pe o bancă în parc, plângând, un prieten din copilărie- Leon- o vede și vine să o salute. Sunt prieteni foarte buni, deoarece au crescut împreună, iar Mary poate avea în mod cert încredere în Leon. Așa că Mary i se confesează, spunându-i toată povestea.
- Leon îi ascultă povestea și spune, „Va fi bine, Mary! Te voi ajuta!”

- Rugați fiecare dintre participanți să evalueze **comportamentul** fiecărui personaj **pe cont propriu**, notându-i cu puncte de la 1 (comportamentul personajului evaluat vi se pare **complet inacceptabil**) la 5 (considerați **comportamentul** personajului **acceptabil**). Amintiți participanților că nu pot avea același punctaj pentru 2 personaje (fiecare caracter e notat fie cu 1, 2, 3, 4 sau 5).
- Când au terminat, rugați participanții să stea în perechi sau grupuri de 3 și repetați procesul în perechi/ grupuri mici.
- Notați răspunsurile fiecărui grup pe pagina mare A4 sau pe o tablă

Exemplu:

	Grupul #1	Grupul #2	Grupul #3	Grupul #4
Mary	2	5	1	5
John	1	3	2	4
Chris	3	2	3	2
Mama	4	1	5	1
Leon	5	4	4	3

- Rugați fiecare pereche/ grup să-și comenteze decizia: cum vi s-a părut procesul decizional/ explicați de ce ați dat personajelor punctele respective?

Întrebări de reflecție:

- Ce fel de emoții ai experimentat în timp ce ascultai această poveste?
- Cât de realistă sau nerealistă ți s-a părut această situație/ poveste?
- Ce relații de putere ai văzut în povestea asta? De ce crezi că s-au format așa?
- Care ar fi fost cel mai bun mod de a acționa pentru fiecare personaj?
- La cine altcineva ar putea apela Mary pentru sfaturi?
- Ce ar fi putut face John diferit (în fiecare etapă a poveștii)?
- Cum ar fi fost dacă Mary și John ar fi avut roluri opuse? (schimb de roluri)
- Ar putea fi Chris urmărit penal pentru că a făcut sex cu un minor? Cum s-ar putea întâmpla asta?
- Cum ar putea Leon s-o ajute pe Mary?
- Ce altceva ți s-a părut izbitoar/ neobișnuit/ interesant, etc. la această poveste?
- Ce fel de roluri de gen/ modele de comportament ai putut observa în această poveste, care vorbește, de asemenea, despre societatea în care locuiești? (cum „ar trebui” să se comporte fetele/băieții etc.)

Observații finale:

Relațiile benefice scot la iveală ce e mai bun din tine și te fac să te simți bine în propria piele. O relație benefică nu înseamnă o relație „perfectă”, așa cum nimeni nu este perfect 100% din timp. Relațiile benefice se manifestă sub forma comunicării sănătoase; o altă parte importantă a unei relații benefice este să te iubești pe tine însuși/ însăși. Poți fi sincer/ ă și natural/ ă, fără a-ți fi teamă de modul în care cealaltă persoană va răspunde. Ai spațiu de manifestare pentru a fi tu însuși/ însăși în afara relației. Într-o relație benefică, nu ești grăbit/ ă sau presat/ ă într-un mod care te face să te simți copleșit/ ă. Te simți bine stabilind limite și ești încrezător/ ă că cealaltă persoană va respecta aceste limite. Se bucură când obții ceva, îți sprijină munca și visurile și te apreciază. Vă place să petreceți timp împreună și scoateți în evidență ce e mai bun unul în celălalt. O relație benefică ar trebui să fie ușoară și să te facă fericit/ ă. Vă puteți da frâu liber, puteți râde împreună, fi voi înșivă- relația nu-ți schimbă starea ta de spirit în rău, ci te înveselește. Nici o relație nu este distractivă 100% din timp, dar momentele bune ar trebui să le depășească pe cele rele.

**Note de evaluare privind încheierea sesiunii.*

Resurse suplimentare:

▪ **What Healthy Dating and Romantic Relationships Look Like**

<https://www.hhs.gov/ash/oah/adolescent-development/healthy-relationships/dating/what-relationships-look-like/index.html>

▪ **How healthy relationships are like a cake** (video) <https://www.youtube.com/watch?v=-T7HJSyyQa0> Handout materials:

<https://www.breakthecycle.org/sites/default/files/Healthy%20Relationships%20101.pdf>

▪ **The difference between healthy and unhealthy love** (video)

https://www.ted.com/talks/katie_hood_the_difference_between_healthy_and_unhealthy_love/transcript?language=en

▪ **Skills for healthy romantic relationships** (video)

<https://www.youtube.com/watch?v=gh5VhaicC6g>

▪ **Power and control wheel** <https://www.breakthecycle.org/learn-about-dating-abuse>

▪ **Warning signs** https://www.breakthecycle.org/sites/default/files/Warning%20Signs_en.pdf

▪ **Help a friend** <https://www.breakthecycle.org/help-friend>

▪ **Supportive things to say to a friend**

<https://www.breakthecycle.org/sites/default/files/1471547989%20%281%29.jpg>

▪ **Creating, understanding & respecting boundaries**

<https://www.breakthecycle.org/sites/default/files/Creating%2C%20understanding%2C%20and%20Respecting%20boundaries.pdf>

▪ **Freedom and space** https://www.youtube.com/watch?v=4F6NYk-_4HQ&index=14&list=PLwlyLuYvX77BozO4qW4An2EATmstD_5w9&t=4s

<https://www.breakthecycle.org/sites/default/files/Freedom%20%26%20Space%20%281%29.pdf>

▪ **Arguing fairly** <https://www.breakthecycle.org/sites/default/files/Arguing%20Fairly.pdf>

▪ **Sexual bullying in young people across five European countries. Research report for the Addressing Sexual Bullying Across Europe (ASBAE) project**

http://marta.lv/docs/1283/2015/Research-Report-Sexual_bullying.pdf

14# RECUNOAȘTEREA VIOLENȚEI

Scopul: să ofere tinerilor înțelegerea și cunoștințele necesare pentru a recunoaște diferite tipuri de violență.

Când vezi o imagine a unui adult violent, e greu să-ți imaginezi copilul nevinovat care a fost cândva. Poate fi vorba de a te naște violent? Există într-adevăr „semințe rele” atunci când vine vorba de viața umană?

Ca multe alte calități, violența implică o interacțiune între genetică și mediu. S-ar putea să nu putem modifica ADN-ul cu care ne naștem, dar putem influența puternic modul în care aceste gene sunt exprimate. Dați fiind factorii dovediți care contribuie la violență, nu mai putem spune că persoanele violente se „nasc în acest fel.” Există multe lucruri pe care le putem face pentru a preveni violența, cu greu putând fi spus că cineva, de orice vârstă, este fără speranță sau dincolo de orice ajutor.

Violența este rezultatul unei combinații de factori biologici, sociali și psihologici, în special cei care cresc expunerea la vulnerabilitate, rușine și umilință. Prevenirea violenței trebuie să implice opusul: asigurați-vă că oamenii se simt în siguranță, au conexiuni sociale de care le pasă și în care ceilalți le pasă, laolaltă cu un sentiment sănătos și realist al propriei stime și valori.

Mulți factori de mediu pot contribui la violență. Aceștia includ evenimente adverse din copilărie, cum ar fi abuzul, neglijența, trauma, pierderea și abandonul. Victimele sărăciei, copiii cărora le lipsesc necesitățile de bază, o asistență medicală și o nutriție bună, sunt mult mai predispuși către experimentarea violenței, fie sub forma celui care o provoacă, fie a victimei.

Legislația letonă face distincție între diferite tipuri de violență, cum ar fi violența fizică, sexuală, psihologică și emoțională, controlul violent (un act sau un set de acțiuni care implică hărțuire, amenințare cu constrângere sexuală, umilire, intimidare sau alt comportament abuziv menit să dăuneze, să pedepsească sau să intimideze victima), neglijența parentală, traficul de persoane. În plus față de cele de mai sus, acordăm, de asemenea, o atenție sporită cyberbullyingului, discursurilor de ură, sexismului și altor forme de violență.

Principalele tipuri de violență:

Violența fizică- agresiune fizică manifestată prin bătaie, lovire, pălmuire, trasul părului, strangulare, împingere, înșfăcare, utilizarea armelor etc.

Violența sexuală- agresiune sexuală, cum ar fi violul, actul sexual forțat sau violent, implicarea violentă în activități sexuale, agresiunea sexuală împotriva voinței unei victime etc.

Violență emoțională/psihologică- orice hărțuire verbală, emoțională sau psihologică, cum ar fi amenințările regulate, amenințările de abuz fizic sau sexual, amenințările de răpire a copiilor, injuriile și defăimarea, urmărirea (urmărirea cuiva, așteptarea cuiva la domiciliu sau la locul de muncă, apeluri regulate și nedorite, mesaje text sau e-mailuri), interzicerea unei persoane de a-și vedea prietenii și rudele etc.

Bullyingul- comportament nedorit, agresiv în rândul copiilor de vârstă școlară, care implică un dezechilibru de putere reală sau percepută. Comportamentul se repetă sau are potențialul de a fi repetat, în timp. Copiii care sunt agresați și cei care îi intimidează pe alții pot avea probleme grave, de durată.

Cyberbullyingul- abuz care are loc în timpul utilizării dispozitivelor digitale, cum ar fi telefoanele mobile, computerele și tabletele. Cyberbullyingul se poate manifesta sub forma SMS-urilor și a altor mesaje (*Whatsapp, Viber, Snapchat, etc*), precum și online pe rețelele sociale, prin jocuri sau forumuri unde oamenii pot vizualiza, contribui cu sau împărtăși conținut. Acest tip de abuz implică trimiterea, postarea sau împărtășirea unui conținut negativ, dăunător sau fals despre o altă persoană. Poate include împărtășirea informațiilor personale sau private ale unei persoane, provocând rușine sau umilință.

Violența economică- orice acțiune îndreptată către încercarea de a controla o victimă sau de a o supune prin utilizarea situației financiare, cum ar fi ascunderea veniturilor, privarea victimei de venituri, încercarea de a o împiedica să obțină bani, acordarea de bani după ce aceasta a îndeplinit anumite cerințe, etc.

Alte tipuri de violență:

Prostituția- acte sexuale în schimbul banilor. Acest lucru este considerat abuz, deoarece persoanele prostituate suferă abuz fizic, verbal, psihologic și sexual. Inițierea și repetarea actelor sexuale fără dorință fizică, ci doar ca urmare a necesității financiare, sau pentru că cineva profită de altcineva care se află într-o poziție inegală sau vulnerabilă, este considerată abuz sexual. Majoritatea persoanelor implicate în prostituție au fost supuse abuzurilor, adesea abuzului sexual, înainte de a se implica în prostituție.

Traficul de persoane- aceasta este o formă de abuz care implică recrutarea, transportul, transferul, ascunderea sau primirea de ființe umane în scopul exploatării, folosind forța, amenințări sau alte forme de constrângere. Traficul de persoane implică, de asemenea, răpire, fraudă, înșelăciune sau alte forme de comportament fraudulos, precum și abuzul de putere sau exploatarea vulnerabilității umane prin acordarea sau primirea de plăți sau beneficii de la victimă pentru a-i obține consimțământul. Traficul de persoane înseamnă prostituarea altor persoane sau implicarea lor în alte forme de exploatare, cum ar fi munca forțată sau practicile asemănătoare sclaviei sau servituții, precum și prelevarea de organe. Victimele traficului de persoane sunt expuse la stres psihologic extrem, care poate duce la traume emoționale, depresie, dependențe și, în unele cazuri, chiar sinucidere. Persoanele care au fost supuse exploatării sexuale pot suferi consecințele acestor experiențe pe parcursul întregii vieți.

Ce este bullyingul?

Este ușor să presupunem că toată lumea știe ce este bullyingul. Adesea, termenul de bullying este folosit pentru a descrie alte comportamente agresive, ceea ce nu face decât să îngreuneze identificarea și înfruntarea constantă a fenomenului de către școli, părinți și comunitatea mai largă atunci când se întâmplă. Cele mai acceptate definiții ale bullyingului se bazează pe patru elemente: acțiunea în sine este deliberată, dăunătoare, implică un dezechilibru de putere și conține un element repetitiv.

Definirea bullyingului

Dacă intimidarea este fizică, verbală sau socială (relațională), patru factori acceptați pe scară largă pot fi folosiți pentru a o identifica:

- ✓ Bullyingul este deliberat- vătămarea unei alte persoane în mod intenționat
- ✓ Bullyingul implică un abuz de putere într-o relație
- ✓ Bullyingul nu are loc, de obicei, o singură dată- se repetă sau are un caracter potențial repetitiv în timp
- ✓ Bullyingul implică un comportament care poate provoca daune - nu este o parte normală a creșterii.
- ✓ Bullyingul se poate întâmpla oriunde, fizic sau online (cyberbullying), în orice moment, și poate fi verbal, fizic sau social (relațional). Poate fi evident sau ascuns.

Copiii care pun în practică bullyingul își folosesc puterea- cum ar fi puterea fizică, cunoașterea unui lucru jenant sau popularitatea- pentru a controla sau a face rău altora. Bullyingul are loc atunci când un elev (sau un grup de elevi) persecută încontinuu un alt elev cu scopul de a-l face să se simtă rău. I se spun sau fac lucruri pentru a-l supăra, râde de el, opri din a se alătura grupului, sau e lovit și pocnit în mod constant.

Ce nu este bullying?

Bullying este un cuvânt folosit adesea pentru a descrie un comportament care nu este de fapt bullying- nu toate agresiunile verbale sau fizice sunt bullying.

De exemplu:

- o luptă sau o ceartă care au loc o singură dată, sau o diferență de opinie între prieteni între care nu există nici un dezechilibru de putere și pe care le pot rezolva între ei
- să nu-ți placă de cineva sau un act singular de respingere socială
- manifestări singulare de răutate sau ciudă
- incidente izolate de agresiune, intimidare sau violență
- folosirea unor termeni sexiști sau rasiști, dar fără intenția de a răni
- furt: a lua lucrurile altcuiva o dată este furt, dar nu neapărat bullying.

Aceste alte comportamente pot fi la fel de supărătoare și grave, dar pot avea nevoie de un tratament diferit. Va trebui să vă folosiți judecata pentru a decide dacă un anumit incident este sau nu bullying.

Următoarea diagramă prezintă elementele tipice de șicanare/ agasare, agresiune și bullying.

Privind interacțiunea...	Șicanare/ agasare	Bătaie/ agresiune	Bullying
Se petrece în ambele sensuri?	De obicei, ambii elevi se șicanază	De obicei, nu- un elev tinde să inițieze lupta	Nu, un elev acționează asupra altuia
Arată ca și cum s-ar distra?	Se manifestă, de obicei, între elevi care se cunosc și se plac	Nu, doar unul este agresorul	Nu, unul dintre elevi este în primejdie
E bine intenționată?	Da, de cele mai multe ori	De obicei, nu- este intenționată, dar poate fi, de asemenea, o reacție involuntară la ceva	Nu, un elev îl rănește în mod deliberat pe un altul
Se întâmplă o singură dată?	Nu, este constantă, deoarece elevii petrec timp împreună în mod regulat.	Adesea un singur incident	Nu, se întâmplă repetat de-a lungul timpului
Se întâmplă între egali?	Da	Posibil	Nu, există un dezechilibru clar de putere

Cum pot școlile să identifice și să răspundă la bullying?

- ✓ Înțeleg membrii consiliului de administrație și restul personalului toți elevii din școală și de ce toți trebuie incluși în abordarea școlii noastre în ceea ce privește bullyingul?
- ✓ Suntem dedicați unei abordări la nivelul întregii școli pentru a asigura un mediu școlar pozitiv, sigur și favorabil incluziunii pentru toți elevii și membrii personalului?
- ✓ Cum gestionează școala noastră schimbarea pentru a îmbunătăți politicile legate de bullying?

- ✓ Înțelegem cum poate arăta privitul de pe margine în online și cum se leagă acest lucru de lumea reală?
- ✓ Înțelegem cultura în care tehnologia digitală este utilizată în școala noastră?

**Liderul grupului este invitat să aleagă dintre activitățile enumerate mai jos, în funcție de nevoile grupului!*

Activitatea #1: Cercul durerii

Scopul: Stabilirea naturii abuzului și stabilirea a ceea ce se întâmplă dacă nimeni nu ia inițiativa de a-l opri. Pentru a înțelege de ce abuzul există și se dezvoltă în forme mai grave, dacă nu se iau măsuri în ceea ce privește comportamentul cuiva.

Durata: 20-30 min

Necesar: Toți participanții trebuie să fie așezați pe scaune, într-un cerc.

Procedură:

1. Când toată lumea este așezată într-un cerc, liderul grupului explică regulile activității:
 - Acesta este doar un joc de simulare (jocurile de simulare sunt un mediu artificial destinat să portretizeze viața reală cât mai real posibil, dar prin actorie. Ele sunt o tehnică de predare) și nimănui nu-i este permis să provoace durere reală. Nicio interacțiune între participanți nu poate provoca durere!
 - Puteți întreba participanții dacă cineva crede că ar putea atinge accidental pe altcineva într-un mod care i-ar provoca durere. În acest caz (fără a fi blamați), sugerați ca participanții să încerce tot felul de atingeri (să împungă pe cineva cu degetul, să apese pe cineva cu palma, să se ciocnească de umărul cuiva) pentru a simți limitele puterii lor și a obține feedback imediat.
2. Liderul grupului dă tuturor comanda „Start!” și „Acum, începând cu tine (arătați către unul dintre participanți), fiecare dintre voi îl va înghionti pe cel din dreapta și va urmări ce se întâmplă cu voi.”
3. După ce participanții au completat complet, adresați-le aceste întrebări: Ce ați observat? Ce s-a întâmplat? Cum vă simțiți?
4. Liderul grupului observă grupul și, dacă participanții se simt în siguranță, poate sugera un alt tip de atingere- o palmă sau un ghiont în umărul cuiva.
5. Dacă acest lucru devine prea intens sau dureros, persoana în cauză trebuie să spună „Stop!” sau „Nu!” sau „Te rog, oprește-te!”

Întrebări de reflecție:

- Discutați despre cum s-au simțit când cineva i-a făcut să rănească pe altcineva.
- Cum se simte o persoană când cineva o rănește în modul acesta? Dar dacă e de câteva ori mai dureros?
- De ce poate cineva să ceară altora să rănească pe altcineva? Ar trebui să ascuți de o astfel de persoană? De ce unii oameni ascultă, se supun unor astfel de oameni?
- Ce se poate face pentru a preveni ca astfel de abuzuri să continue?
- Cine este responsabil pentru oprirea și continuarea abuzului?
- Care sunt unele dintre consecințele pe termen lung și pe termen scurt ale abuzului?

Activitatea #2: De acord sau nu?

Scopul: Să le permită participanților să examineze modul în care văd bullyingul, să le provoace gândirea și să încurajeze discuțiile.

Necesar: Desenați o linie pe podea, reală sau virtuală și plasați cuvintele SUNT DE ACORD la un capăt și NU SUNT DE ACORD la celălalt capăt. Pregătiți declarațiile.

Procedura:

1. Citiți un set de declarații către clasă și rugați participanții să se poziționeze pe linie, în funcție de gradul în care sunt de acord sau nu cu declarația.

2. Rugați participanții să ofere voluntar motivele propriilor alegeri; li se permite să se deplaseze de-a lungul liniei dacă sunt convinși de opiniile altor oameni.
3. Amintiți-le participanților că nu există răspunsuri greșite și că respectarea opiniilor altora este importantă.
4. Mai jos sunt câteva declarații sugerate; puteți dezvolta propria listă, potrivită contextului și situațiilor specifice:
 - Răspândirea zvonurilor despre cineva este bullying.
 - Bullyingul este o parte naturală a maturizării ajută la construirea caracterului.
 - Bullyingul nu se întâmplă în clasa/ școala mea.
 - Transmiterea unor imagini sau texte care supără pe cineva este bullying.
 - Să râzi de părul cuiva e doar șicanare.
 - E vina lor că nu au luat atitudine.
 - Un grup divers de studenți este mai interesant și mai bun pentru a învăța despre viață decât un grup în care toată lumea este la fel.
 - Nu are niciun rost să provoci alți studenți care folosesc frecvent injurii, insulte rasiste sau sexiste și/ sau insulte personale.
 - Oamenii supuși bullyingului îl merită și îl cer.
 - Uneori, oamenii care cred că sunt supuși bullyingului pur și simplu nu pot accepta o glumă.
 - Să te amuzi de felul în care vorbește cineva, cum arată, merge sau se îmbracă, înseamnă bullying, dacă persoana în cauză este deranjată.

Întrebări de reflecție:

- Cât de ușor/ greu a fost pentru tine să decizi- unde să te poziționezi?
- Ce ți-a influențat decizia (cunoștințele anterioare, experiența, presiunea colegilor, etc)?
- Care dintre declarații ți s-au părut cele mai provocatoare și de ce?
- Ce alte declarații ai adăuga?
- Cât de răspândit este bullyingul în propria realitate locală?
- Cum abordați tu/ sistemul școlar /adulții bullyingul?
- Ce altceva ar trebui făcut pentru a preveni bullyingul?

Activitatea #3: Recunoaște violența!

Scopul: furnizarea de cunoștințe despre tipurile de abuz și antrenarea capacității participanților de a identifica situațiile abuzive.

Durata: 30-40 minute

Necesar: Dați tuturor o copie a fișei de resurse A (sesiunea #14, activitatea #3).

Procedura:

1. Oferiți fiecărui participant propria foaie de lucru și rugați-i să marcheze răspunsul care corespunde cu propria opinie. O declarație poate avea mai multe răspunsuri. Participanții trebuie să facă acest lucru în mod independent și fără a vorbi.
2. Când ați terminat, citiți fiecare declarație cu voce tare și rugați participanții să-și expună opiniile/ răspunsurile. Comparați răspunsurile și discutați-le- aflați dacă situația este abuzivă/ violentă și ce tip de abuz/ violență este.

<i>Activitatea #4: Bullyingul: mit sau adevăr?</i>

Scopul: Să provoace și să risipească miturile, să consolideze informațiile care sunt factuale, sigure și valabile.

Durata: 20 min

Necesar: Familiarizați-vă cu fișa de resurse B (sesiunea #14, activitatea #4).

Procedura:

1. Explicați că această activitate se ocupă cu „informații părtinitoare” și „mituri” despre bullying. Clarificați că „mitul” se referă la informații false, circulate ca fapte. Unele mituri pot conține informații exacte, dar, în general, ele nu sunt adevărate.
2. Împărțiți camera în două cu o linie invizibilă- partea stângă este pentru mituri și ficțiune; partea dreaptă este pentru fapte și realitate.
3. Citiți declarațiile- rugați-i pe cei care cred că declarația este un mit să se mute în partea stângă; cei care o consideră reală se vor muta la dreapta.
4. După ce toți participanții au decis, acordați ceva timp discuției despre motivele din spatele alegerilor.
5. În urma discuției despre fiecare declarație, explicați cursanților dacă o declarație este adevărată sau un mit.

Întrebări de reflecție:

- Cât de ușor sau dificil a fost să identificați- declarația este un mit sau adevăr?
- Care dintre aceste mituri crezi că sunt cele mai populare? De ce?
- De ce miturile pot fi „periculoase”?
- Ce putem face pentru a preveni răspândirea acestor mituri? Invitați participanții să ofere cel puțin 1-2 opțiuni fiecare. Scrieți fiecare dintre aceste opțiuni pe tablă sau pe o pagină mare.

Activitatea #5: Dezbateri despre pornografie și prostituție*

Scopul: Formarea capacității participanților de a dezvolta argumente cu privire la subiectele de mai sus și de a recunoaște riscurile inerente și abuzul în ambele industrii.

Durata: 1h 40 minute

Necesar: Fâșii de hârtie cu declarații și poziții de grup:

- Pornografia e eliberare sexuală. Grupul afirmativ
- Pornografia e eliberare sexuală. Grupul negativ
- Prostituția e o alegere. Grupul afirmativ
- Prostituția e o alegere. Grupul negativ

Procedura:

1. Împărțiți participanții în 4 grupuri. Două grupuri vor dezbate declarația „Pornografia este o eliberare sexuală”, iar celelalte două grupuri vor dezbate declarația „Prostituția este o alegere”. Fiecare declarație are un grup afirmativ și un grup negativ care trebuie să pregătească argumente conforme.
2. Dați fiecărui grup o fâșie de hârtie cu declarația și poziția de grup.
3. Dați tuturor grupurilor 30 de minute pentru a face cercetare și a-și pregăti discursul.
4. Primele două grupuri încep dezbateri asupra primului argument. Celelalte două grupuri reprezintă publicul care ascultă și la final alege câștigătorul.
5. Grupul afirmativ prezintă primul timp de 2 minute.
6. Grupul negativ prezintă la randu-i timp de 2 minute.
7. Acordați ambelor grupuri timp pentru a-și pregăti răspunsurile și argumentele sintetice- 5 minute.
8. Grupul negativ prezintă timp de 2 minute.
9. Grupul afirmativ prezintă timp de 2 minute.
10. Publicul votează grupul cel mai convingător și stabilește câștigătorul.
11. Celelalte două grupuri încep dezbateri, iar primele devin auditoriu.

! Fii strict cu sincronizarea

**Poate fi organizată ca o sesiune separată.*

Întrebări de reflecție:

- Cum te-ai simțit în timpul acestei activități?
- Cum te-ai simțit când a trebuit să aperi o opinie care nu se potrivește cu convingerile tale?
- Care a fost cel mai ușor lucru?
- Care a fost cel mai greu?
- Te-a surprins ceva?

Vorbind cu un prieten

Dacă ai convingerea că un prieten se confruntă sau comite comportamente abuzive, există modalități prin care poți ajuta.

În primul rând, fii conștient că abordarea unui prieten despre o relație abuzivă poate fi dificilă. Este posibil să fi încercat deja să vorbești cu prietenul respectiv și să pară că nu ascultă sau nu vrea să audă. Află că, în timp ce prietenul este într-o relație abuzivă, se poate să nu recunoască semnele de avertizare legate de abuz așa cum o faci tu. Chiar și atunci când recunosc semnele de abuz, anumite obstacole, cum ar fi amenințările, frica, jena sau sentimentul că nu are unde să meargă, pot face căutarea ajutorului sau ieșirea dintr-o asemenea situație extrem de periculoase.

Sfaturi pentru a ajuta un prieten

1) **Începeți conversația**- Spune-i că ai observat anumite lucruri care te îngrijorează. Întreabă-l/ întreab-o dacă a observat aceleași lucruri și cum îl/ o fac să se simtă. Ajutați-vă prietenul/ prietena să identifice aceste comportamente conectându-l/ -o la resurse sau împărtășind informații despre semnele unei relații sănătoase.

2) **Oferăți-vă sprijinul**- Amintește-ți că prietenul tău poate fi în situația de a nu recunoaște abuzul sau a-și dori să plece sau să se oprească. Acest lucru este dificil atunci când vezi clar semnele abuzului. Când vorbești cu prietenul tău sau dacă se întâmplă să-ți mărturisească îngrijorările, susține-l. Nu-i judeca, păstrează-ți mintea deschisă și ajută-i să obțină resursele de care au nevoie, cum ar fi crearea unui plan de siguranță.

3) **Păstrați-vă disponibilitatea de comunicare**- Prietenul tău are nevoie de tine pentru a-l asculta și sprijini. Ceea ce vezi sau auzi te poate frustra și supăra. Dacă se întâmplă asta, încearcă să-ți păstrezi calmul. Dacă îi dai prietenului tău un ultimatum de genul „dacă nu pleci, nu voi mai vorbi cu tine” lucrul acesta anulează comunicarea. Oamenii aflați în relații abuzive vor vorbi cel mai frecvent cu un prieten și, uneori, nu vor vorbi cu nimeni altcineva. Dacă anulați comunicarea cu ei și le spuneți că nu veți mai vorbi, este posibil să puneți capăt singurei resurse sau posibilități de a fi ajutați. În loc de asta, spuneți-le că vreți să-i ajutați și îi puteți pune în legătură cu resursele de care au nevoie când sunt pregătiți.

4) **Atunci când e nevoie, apelați la sprijin specializat**- Dacă simțiți că prietenul vostru este în pericol iminent, sau că viața lui este în pericol sau amenințată, e indicat să obțineți sprijin de urgență prin apelarea 112. S-ar putea ca asta să nu fie prima voastră opțiune pentru a obține ajutor, dar dacă lucrurile sunt serioase, este important să apelați la profesioniști pentru sprijin. Puteți lua în considerare, de asemenea, discuțiile cu un consilier, un adult de încredere, sau asistența juridică în cazul în care nu există nici un pericol imediat. Amintiți-vă că limitele, semnalele de avertizare și relațiile benefice nu sunt la fel de clare atunci când vă aflați într-o relație abuzivă. De aceea, este important să vă educați prietenii și comunitatea despre abuzul dintr-o relație și cum să aibă una benefică.

Comentariu final:

Dr. James Gilligan a scris în cartea sa *Violence: Reflections on a National Epidemic*, „Sinele nu poate supraviețui fără dragoste. Sinele înfometat de dragoste moare. Acesta este modul în care violența poate provoca moartea sinelui, chiar și atunci când nu ucide corpul. Cele două posibile surse de dragoste pentru sine sunt dragostea față de ceilalți și propria dragoste de sine.

Copiii care nu primesc suficientă dragoste de la alții nu reușesc să construiască acele rezerve de iubire de sine și capacitatea de iubire de sine, care le permit să supraviețuiască inevitabilelor refuzuri și umilințe pe care nici cei mai norocoși dintre oameni nu le pot evita.”

Soluția la problema violenței nu este niciodată să întoarcem spatele, ci să ne păstrăm inimile și mințile deschise către modalitatea în care putem produce în mod individual schimbarea- și această schimbare începe cu felul în care ne creștem copiii din ziua în care s-au născut.

**Note de evaluare privind încheierea sesiunii.*

Resurse suplimentare:

▪ **Definition and typology of violence**

<https://www.who.int/violenceprevention/approach/definition/en/>

▪ **European Institute for Gender Equality. Gender – based violence:**

<https://eige.europa.eu/gender-based-violence>

▪ **World Health Organization. Violence – a global public health problem**

https://www.who.int/violence_injury_prevention/violence/world_report/en/chap1.pdf

▪ **18 Myths on prostitution**

https://www.womenlobby.org/IMG/pdf/prostitution_myths_final_evl.pdf

▪ **School violence: Bullying** <https://www.bullyingfree.nz/about-bullying/>

▪ **Stop Bullying** <https://www.stopbullying.gov/bullying/what-is-bullying>

▪ **Council of Europe. Bullying** <https://www.coe.int/en/web/children/bullying>

▪ **European Anti-Bullying Network** <http://www.antibullying.eu/>

Foia de resurse A. Sesiunea #14, activitatea #3

	FIZIC	EMOȚIONAL PSIHOLOGIC	SEXUAL	CYBERBULLYING	NU ABUZ
În timpul unei certe, cineva te face idiot.					
Observi că vecinilor tăi nu par să le pese de fiul lor, lăsându-l de multe ori singur acasă. Băiatul are 5 ani.					
El insistă să facă sex, deși ea nu se simte pregătită.					
În timp ce te certă cu prietenul tău, arunci cu o carte					

în el. Câteva momente mai târziu, îți dai că nu trebuia și îi prezinți scuze.					
Un băiat din clasă este ridiculizat în mod regulat pentru că este foarte liniștit și calm.					
În timp ce se ceartă, ea îl apucă de braț și îl împinge cu violență.					
Fetele din clasă încuie o fată în vestiarul sălii de sport pentru că nu are „îmbrăcăminte sport elegantă și nu poate participa la ora de sport îmbrăcată așa”. Restul colegilor ei văd asta ca pe o glumă.					
Ea răspândește în mod regulat zvonuri urâte despre actuala iubită a fostului iubit, gândindu-se că acest lucru îl va face să se întoarcă.					
Amândoi vă certați atât de mult că hotărâți să vă despărțiți. Relația voastră se îmbunătățește după aceea.					
Le spui prietenilor tăi că					

ai făcut sex cu cineva aseară (chiar dacă doar ați vorbit).					
Prietenul tău îți trimite o poză nud cu prietena lui. Postezi fotografia în grupul de chat al prietenilor tăi.					
Una dintre fetele din clasă primește în mod regulat comentarii anonime online, cum ar fi „Ești un porc gras și urâm că ești în clasa noastră!”					
Își spun unul altuia secretele.					
Nu vorbești unul cu celălalt după o ceartă.					

Foaia de resurse B. Sesiunea #14, activitatea #4

Mituri și fapte – declarații

1	Bullyingul este o parte normală a maturizării.	MIT Să fii tachinat, agresat, împins, amenințat, hărțuit, insultat, rănit sau abuzat nu este niciodată ceva normal.
2	Bullyingul dispare adesea atunci când îl ignori.	MIT Bullyingul reflectă un dezechilibru de putere care se întâmplă din nou și din nou. Ignorarea lui îi învață pe elevii care-l adoptă că îi pot intimida pe alții fără consecințe. Adulții și elevii ar trebui să ia partea celor agresati și să se asigure că sunt protejați și în siguranță.
3	Elevii cu handicap prezintă un risc mai mare în fața bullyingului.	FAPT Elevii cu dizabilități (inclusiv dizabilități fizice, de învățare, de dezvoltare, intelectuale, emoționale și senzoriale) sunt expuși unui risc mai mare de a fi agresati.
4	Toți bătaușii/ bullies au o stimă de sine scăzută; de aceea se iau de oameni.	MIT Mulți dintre cei care practică bullying sunt populari și au o stimă de sine medie sau mai bună decât media. Adesea se mândresc cu comportamentul lor agresiv și cu controlul asupra oamenilor supuși bullyingului. Persoanele care practică bullying pot face parte dintr-un grup care crede că actul în sine este în regulă. Unii oameni care practică bullying pot avea, de asemenea, abilități sociale slabe și episoade de anxietate sau depresie. Pentru ei, bullyingul poate fi o modalitate de a obține statut social.
5	Bullyingul este, de obicei, ceva făcut de bărbați.	MIT O serie de studii au arătat că fetele/ femeile îl practică la fel de des ca sexul opus. Adesea, ele se angajează în mai mult bullying decât bărbații. Acest lucru implică răspândirea zvonurilor, excluderea cuiva dintr-un grup sau alte metode dăunătoare de intimidare care umilesc persoana din cadrul grupului său social.
6	Bullyingul nu este doar o problemă școlară.	FAPT Bullyingul are loc oriunde oamenii se adună pentru a trăi, a învăța, a lucra sau a se juca. Deși tinde să apară în școală, știm că este o problemă a comunității, nu doar o problemă școlară.
7	Oamenii se nasc bătauși/ bullies.	MIT Bullyingul este un comportament învățat și aceste comportamente pot fi schimbate.
8	Copiii și tinerii care sunt agresati vor spune aproape întotdeauna unui adult.	MIT Adulții nu sunt adesea conștienți de bullying- în parte pentru că mulți elevi nu-l raportează. În medie, doar o treime dintre elevii care sunt agresati vorbesc cu un adult despre agresiune. Țintele- elevii în cauză- se pot teme de represalii. De asemenea, se pot teme că adulții nu le vor lua preocupările în serios sau se vor ocupa de acest lucru în mod necorespunzător.
9	Excluderea cuiva dintr-un grup sau răspândirea zvonurilor poate fi la fel de dăunătoare ca violența fizică.	FAPT Deși impactul diferă pentru persoane diferite, poate fi cel puțin la fel de dăunător să fii exclus dintr-un grup sau ca alții să răspândească zvonuri despre tine. Mulți tineri raportează că abuzul psihologic zilnic al acestui tip de comportament de intimidare are efecte de lungă durată și este mai grav decât violența fizică.
10	Este ușor să observați semnele bullyingului.	MIT Nu este întotdeauna ușor să observați semnele de bullying, deoarece nu este întotdeauna fizic și evident.

		Intimidarea socială și verbală poate lăsa adesea cicatrici pe care oamenii nu le văd.
11	Bullyingul apare, de obicei, atunci când nu există alți studenți în jur.	MIT Incidentele de bullying sunt de obicei evenimente publice (mai degrabă decât private) care au martori. Studii bazate pe observațiile de la locul de joacă au constatat că în majoritatea incidentelor de bullying au fost prezenți cel puțin alți 4 studenți. Deși 9 din 10 elevi spun că există bullying în școlile lor, adulții rareori văd asta, chiar dacă o caută.
12	Elevii depășesc bullyingul.	FACT Unii elevi se angajează în acte de bullying doar pentru o perioadă scurtă de timp și apoi se opresc, fie pentru că își dau seama că este greșit, fie pentru că învață un comportament mai adecvat. Un mic grup de studenți continuă să practice bullyingul asupra altora. Cu excepția cazului în care intervine cineva, bullyingul probabil va continua și, în unele cazuri, va deveni violență și alte probleme grave.

15# VIOLENȚĂ. CINE A GREȘIT?

Scopul: să dezvolte aptitudinile necesare pentru a recunoaște și a răspunde la situații dăunătoare, abuzive sau violente. Să practice analiza critică a interacțiunii cuiva cu colegii și controlul emoțiilor pentru a nu deveni o victimă sau un agresor.

Fenomenul de victimizare

Blamarea victimei apare atunci când victima unei infracțiuni sau a unei agresiuni este considerată responsabilă integral sau parțial și acuzată pentru prejudiciul suferit. De-a lungul istoriei, și chiar și astăzi, stereotipurile și prejudecățile împotriva victimelor violenței domestice și ale violenței sexuale continuă să existe, în special în cazurile de viol, în care cea mai mare parte a atenției nu se concentrează de obicei asupra agresorului, ci asupra hainelor victimei, acțiunilor ei etc.

De fiecare dată când, ca societate, discutăm despre ceea ce victima ar fi putut face diferit pentru a preveni abuzul, participăm inconștient la cultura care dă vina pe victimă. Oamenii nu sunt întotdeauna conștienți de faptul că fac acest lucru, dar ar trebui să ne dăm seama că fie și exemplele simple, cum ar să auzim despre o infracțiune și să gândim „Aș fi fost mult mai atent dacă aș fi fost în locul victimei” sunt o formă mai ușoară de blamare a victimei.

Să blamezi victima pentru ce s-a întâmplat este în parte un mod de a ignora posibilitatea ca o astfel de situație să ți se întâmple și ție. Oamenii se gândesc adesea, „dacă sunt atent, nimic de genul asta mi s-ar putea întâmpla.” Dacă cineva dă vina pe victimă, devine mai ușor să se distanțeze de ideea că astfel de evenimente li se pot întâmpla și lor.

Unul dintre fenomenele psihicului uman care contribuie la blamarea victimelor este așa-numita „eroare fundamentală de atribuire”. Această prejudecată, sau dispoziție, îi face pe oameni să atribuie acțiunile și comportamentul altor persoane caracteristicilor intrinseci, personale, ignorând forțele și circumstanțele externe care pot avea un efect profund asupra acțiunilor unei persoane.

Cyberbullying

Copiii și adolescenții publică informații în mediul digital mult mai frecvent decât adulții și fac acest lucru fără a ține seama de posibilele consecințe. Este important să le reamintim că schimbul public de informații pe care cineva le poate folosi împotriva lor, cum ar fi fotografiile compromițătoare, videoclipuri ambigue, informații private etc., nu este recomandabil, deoarece odată postat pe Internet, lucrul acela rămâne acolo.

Mai jos sunt principalele riscuri cu care se confruntă copiii atunci când folosesc rețelele sociale:

- postarea unor fotografii, clipuri video și informații extrem de personale cu etichete de locație
- comunicarea cu străinii
- conturi frauduloase destinate să înșele, să manipuleze sau să exploateze cu rea intenție utilizatorii
- sexting și șantaj cu fotografii nud
- disponibilitatea și distribuirea conținutului ilegal, dăunător (nepotrivit pentru copii)
- comentarii ofensatoare- deriziune, bătaie de joc, comentarii negative
- disponibilitatea și distribuirea unor știri false
- grupuri private de interese ale unor colegi care fac schimb de corespondență plină de ură și încurajează acțiuni negative
- scrisori în lanț care conțin sarcini dăunătoare și distribuirea acestora
- fraudă financiară (escrocherii)

- viruși și programe malware

Violența cibernetică (cyberbullying): se manifestă prin trimiterea unor e-mailuri sau mesaje text nedorite, hărțuire online, mesaje sexuale explicite nedorite sau oferte de a întreține acte sexuale, amenințări, discursuri de incitare la ură, fotografiile nud, distribuirea unor conținuturi video fără consimțământul unei persoane, precum și alte manifestări în mediul online care sunt strâns legate de realitatea violenței.

- Cyberbullying- umilire emoțională prin internet sau telefon, prin amenințarea, insultarea sau trimiterea unor informații jignitoare victimei.
- Sexting- trimiterea unor mesaje, imagini sau videoclipuri cu conținut sexual explicit folosind tehnologia modernă și internetul.

De ce copiii/ tinerii se insultă și se umilesc unii pe alții?

- umilirea altora face pe cineva să se simtă dominant și puternic; este un mijloc de a demonstra superioritatea cuiva

- este o modalitate de a deveni popular și cunoscut la școală

- tânărul este de fapt laș și încearcă să ascundă acest sentiment prin înfricoșarea altora

- tânărul se simte nefericit și încearcă să atragă atenția celorlalți asupra sa

- tânărul a fost supus umilinței și violenței din partea părinților, părinților adoptivi, surorilor, fraților, colegilor de școală

- tânărul se simte furios și neajutorat pentru că nu poate face față dificultăților

- tânărul are o stimă de sine scăzută și se poate simți mai încrezător etc.

Trebuie să ne amintim că cyber-bullyingul implică întotdeauna 3 părți: victima (care suferă de cyber-bullying), agresorul (cel care face cyber-bullyingul) și majoritatea tăcută (conștientă de ceea ce se întâmplă, dar care nu face nimic pentru a preveni asta, deoarece se tem să nu devină ei înșiși victime).

Cum ne ocupăm de „Hateri”?

Ce este un „Hater”?

„Hater” este o etichetă aplicată persoanelor care folosesc comentarii și comportamente negative și critice cu scopul de a înjosi o altă persoană, făcându-o să arate sau să se simtă rău. Aceste comentarii dureroase și negative pot fi transmise personal, online sau în texte și aplicații. Adesea, comentariile și comportamentele se repetă în timp. Haterii sunt adesea anonimi (în special online), dar ei pot fi, de asemenea, cunoștințe, colegi, sau oameni pe care i-ai considerat odată prieteni. Comportamentul odios, critic este o altă formă de bullying sau cyberbullying. La fel ca bullyingul, comportamentul de tip hater este ceva ce face o persoană- nu este despre cine este, și poate fi schimbat.

Adesea, haterii se iau de oamenii pe care îi percep ca fiind diferiți de ei înșiși. Fiind în centrul comentariilor negative și critice poate fi supărător și poate declanșa sentimente de furie, durere și confuzie, cauzându-i persoanei criticate episoade de îndoială în privința propriului comportament și valori. În cazul în care comentariile negative sunt postate online, persoanei criticate îi poate fi teamă să-și mai folosească aplicațiile de socializare sau îi poate fi rușine de ceea ce se întâmplă acolo.

Mulți copii și adolescenți nu doresc să fie parte a comportamentului negativ caracterizat de insulte, critici, bullying și cyberbullying. Confruntarea cu hateri nu este atât de diferită de bullying și cyberbullying. Adolescenții care se simt copleșiți de toată drama de pe social media vor da unfriend sau unfollow haterilor online, doar pentru a se distanța de acest tip de compartament.

Cum ne ocupăm de Hateri

- **Ignoră.** Îndepărtați-vă. Nu reacționați și nu răspundeți comentariilor negative. Dacă nu se opresc, sunt și alte lucruri pe care le poți face. Dacă cineva vă amenință, spuneți-i unui părinte, unui profesor sau altui adult de încredere!

- **Blochează haterii online.** Dacă cineva face comentarii negative sau pline de ură la postările sau contul tău, sau practică cyberbullyingul, blochează-l. Dacă te amenință, spune-le părinților tăi, anunță platforma de socializare și fă capturi de ecran.

✓ [Cum să raportezi lucrurile de pe Facebook](#)

✓ [Cum să raportezi o postare pe Instagram](#)

✓ [Cum să raportezi comportamentul abuziv pe Twitter](#)

✓ [Cum să raportezi un conținut ofensator pe Tumblr](#)

✓ [Cum să raportezi abuzul pe Snapchat](#)

- **Fii bun și respectuos, chiar și cu haterii.** Arată că îți controlezi emoțiile și că nu lași negativitatea să te doboare.

- **Rămâi cu cei care te sprijină.** Să ai un prieten în apropiere atunci când crezi că te-ai putea întâlni cu un hater, nu numai că scade probabilitatea ca un incident să se întâmple, dar înseamnă, de asemenea, că vei avea întăriri în cazul în care se întâmplă ceva.

- **Amintește-ți că toate comentariile unui hater sunt o reflecție a acestuia și nu sunt deloc despre tine.** Oamenii care se simt bine cu ei înșiși nu au nevoie să-i demoralizeze pe alții.

- **Critica poate fi un semn de durere.** Oamenii răbufnesc uneori pentru că au și alte probleme de viață. Comentariile negative s-ar putea să nu aibă nimic de-a face cu tine.

- **Recunoaște-ți sentimentele.** Discutați cu un adult sau cu un prieten de încredere și obțineți încurajări și sprijin.

- **Continuă să fii tu.** Continuă să mergi înainte, urmărindu-ți interesele și fiind cine ești.

Sextingul

Un amestec lingvistic între „sex” și „mesaje text”, sextingul înseamnă trimiterea unor mesaje, imagini sau videoclipuri cu caracter sexual explicit către cineva de pe internet. Conținutul dezvăluie nuditate parțială sau completă și exprimă dorințe sexuale, remarci etc. Acest tip de conținut este distribuit foarte des între prieteni sau parteneri sexuali pe rețele sociale sau prin aplicații de mesagerie (Snapchat, WhatsApp etc.). Sextingul este deosebit de răspândit în rândul tinerilor din Europa, inclusiv Letonia. Tinerii nu sunt adesea conștienți de riscurile pe care le implică trimiterea unor astfel de mesaje.

Acestea sunt principalele riscuri asociate cu trimiterea unor fotografii nud:

- Pot fi transmise sau arătate altcuiva.

- Pot fi postate pe internet.

- Pot fi văzute de colegii tăi, părinți, profesori.

- Ar putea fi văzute de străini.

- Pot fi plasate pe site-uri de servicii sexuale.

- Ați putea primi comentarii jignitoare, apeluri neplăcute, ați putea fi umiliți și hărțuiți.

- Ați putea pierde controlul asupra imaginii și asupra modului în care este distribuită- imaginea poate rămâne pe internet timp de 10 sau 30 de ani, sau chiar mai mult.

A trimite sau a nu trimite?

Imaginile intime sunt, de cele mai multe ori, împărtășite cu iubitul sau iubita, și nu le-am trimite cuiva în care nu avem încredere. Multe imagini postate sau transmise pe internet ajung adesea pe mâini necunoscute după ce relația s-a încheiat. Așa că întreabă-te odată ce hotărăști să pui

capăt relației, pot fi sigur că fostul/fosta mă va respecta suficient pentru a nu arăta / transmite imaginile mele private altora?

Dacă ai convingerea că poți avea încredere în prietenul tău/ prietena ta în ceea ce privește imaginile intime, ia în considerare dacă este cu adevărat necesar să trimiți astfel de imagini, de vreme ce prin acest lucru te expui unor riscuri nenumărate. De asemenea, amintește-ți că totdeauna va exista un prieten sau o cunoștință care, la vederea unei astfel de imagini, va dori să o reposteze și să o transforme într-o glumă josnică, cu gândul de a obține reacții similare de la alți utilizatori online. Această persoană o poate vedea ca pe o glumă, inconștientă de răul pe care îl poate face celui/ celei din imagine.

Ce trebuie să fac dacă imaginea mea apare online?

Calmează-te! Ai putea crede că acesta este sfârșitul lumii, dar este important să fii rațional și să încerci să rezolvi situația înainte de a se înrăutăți. Trebuie să stabilești când ai pierdut controlul asupra imaginii- cum a ajuns online și cui ai trimis-o primul. Ia imediat măsuri! Cu cât vă ocupați mai repede de situația neplăcută, cu atât este mai puțin probabil ca imaginea să se răspândească în continuare. Roagă persoana care deține această imagine să o șteargă pentru a împiedica răspândirea ei în continuare. Contactează și informează administratorii rețelei sociale în cauză, solicitând ca imaginea să fie ștearsă, deoarece acest tip de conținut încalcă, în general, regulile platformei de rețele sociale și drepturile tale la confidențialitate. Trebuie să poți modifica sau șterge conținutul pe care l-ai postat. O fotografie de profil în care apari în lenjerie de corp poate părea inițial o glumă amuzantă, dar după aceea... Spune-le persoanelor în care ai încredere- membri ai familiei, prieteni, profesori- ce s-a întâmplat, astfel încât să puteți decide împreună ce să faceți în continuare. Cu toate acestea, dacă nu dorești ca cineva dintre aceste persoane să afle, contactează organizațiile care te pot ajuta.

Unde poți găsi sprijin?

***Caută pe Google linii de asistență, organizații și/sau persoane fizice care oferă asistență și consiliere în țara/ comunitatea ta! Puteți cerceta împreună cu grupul.**

Șantajul cu fotografii nud este actul prin care un copil/tânăr este obligat să trimită fotografii nud unei alte persoane sau să efectueze acte sexuale în fața unei camere de calculator, cu scopul de a fi șantajați ulterior cu aceste fotografii sau videoclipuri intime, amenințați că vor fi făcute publice, cu excepția cazului în care victima dă bani sau trimite în schimb alte imagini și/sau videoclipuri cu caracter sexual explicit.

O conversație online, care poate părea o șicană prietenoasă la început, se poate transforma cu ușurință într-o conversație despre sex. Un tânăr se poate simți interesat și chiar flatat de conversație și de atenția oferită, continuând să se implice, convins că e o conversație inofensivă. Adesea, autorul va trimite mai întâi tânărului o fotografie sau un videoclip nud găsit pe internet, invitând copilul/ tânărul să trimită la rândul său o fotografie sau un videoclip. Adesea, acest lucru este suficient pentru a șantaja copilul/tânărul: autorul îi va amenința apoi că va posta fotografiile sau videoclipurile nud.

Ce poți face pentru a fi în siguranță? Acțiuni recomandate în cazul în care vă confrunțați cu șantajul:

- Nu ceda niciodată amenințărilor.
- Pune capăt oricărei comunicări cu șantajistul.
- Blochează șantajistul pe toate conturile de rețele sociale.
- Șterge sau dezactivează toate conturile de rețele sociale pe care le-ai utilizat pentru a intra în contact cu șantajistul.
- Nu plăti banii pe care șantajistul îi cere.

- Spune-i unui adult de încredere ce s-a întâmplat.
- Raportează infracțiunea!

Ocazional, cineva apropiat unui tânăr poate deveni un agresor. De exemplu, doi tineri pot începe o relație și apoi unul dintre dorește să-i pună capăt, în timp ce celălalt nu. Fotografiile intime împărtășite pot deveni fotografii de răzbunare sau o modalitate de a forța cealaltă persoană să rămână în relație. Un fost partener poate chiar să șantajeze, să amenințe, să umilească și să-l forțeze pe fostul partener să facă ani de zile ceea ce dorește, iar victima cedează cererilor de teamă că fotografia intimă ar putea ajunge online.

Activitatea #1: Patru colțuri „Sex și putere”

Scopul: să încurajeze participanții să reflecteze asupra propriilor opinii legate de un subiect, să-și antreneze capacitatea de a-și împărtăși opiniile, de a-și explica opinia și de a învăța să asculte opiniile și gândurile altora. În timpul activității, participanții își pot schimba opiniile, precum și locul. Exercițiile nu sunt destinate unei dezbateri în care participanții încearcă să se convingă reciproc că au dreptate. Scopul este de a stimula discuțiile.

Durata: 30 min

Necesar: Declarații pregătite.

DECLARAȚII ȘI SCENARI

1. Există circumstanțe posibile care dau dreptul unei persoane la sex?

- Da, dacă cealaltă persoană a flirtat cu el/ ea și l-a/ a excitat/ -o.
- Nu, în nici un caz, cu excepția cazului în care și cealaltă persoană vrea să facă sex.
- Da, dacă sunt un cuplu și au mai întreținut relații sexuale.
- Un alt răspuns.

2. La o petrecere, un băiat și o fată se îmbrățișează, sărută și își arată afecțiune unul altuia. Părinții băiatului nu sunt acasă, iar fata merge la el. Când ajung acolo, fata nu mai vrea să se îmbrățișeze și sărute- vrea doar să vorbească și poate să vadă un film împreună, după care să plece. Băiatul se înfurie și se supără. Ea decide să nu mai stea și să meargă acasă. A greșit cineva?

- Fata a făcut o greșală dându-i de înțeles că vor face sex.
- Băiatul a făcut o greșală pentru că a tras concluzii pripite și s-a enervat.
- Nimeni nu a greșit.
- Un alt răspuns.

3. O fată dansează și flirtează cu diferiți băieți toată seara. Când petrecerea se termină, se duce acasă cu doi băieți drăguți. Când cei trei ajung la ușa casei fetei, ea le sugerează băieților să intre și să termine discuția începută pe drum. Odată ajunși înăuntru, încep să-i smulgă hainele, susținând ulterior că fata i-a excitat. Cei doi o violează. Cine a greșit?

- Băieții sunt responsabili pe deplin.
- Fata poartă toată vina.
- Băieții ar trebui trași la răspundere, dar și ea e vinovată.
- Un alt răspuns.

4. Anna are 13 ani și merge la școală, fiind cea mai mare dintre cele trei surori. Tatăl Annei este șomer, rareori își găsește de lucru, așa că se uită la televizor în fiecare zi și bea bere, iar mama ei nu lucrează nici ea, pentru că sora mai mică a Annei are doar un an. Mama Annei bea adesea bere cu soțul ei, uneori consumând și băuturi mai tari. Din cauza alcoolului au loc certuri groaznice aproape în fiecare noapte- părinții ei țipă unul la altul și se bat. Pentru a evita să ia parte la certurile lor, Anna se plimbă adesea cu prietenii ei prin diferite curți și locuri de joacă până la miezul nopții. Într-o seară friguroasă, Anna și o prietenă au fost abordate de un bărbat pe care l-au întâlnit într-o curte a unui bloc de apartamente, care le-a dat țigări și alcool pentru a se încălzi puțin, iar mai târziu le-a invitat în apartamentul lui.

Simțindu-se amețite și slăbite, fetele l-au urmat pe străin. În apartament, au continuat să bea, iar bărbatul s-a gândit că ar fi distractiv pentru fete să se relaxeze un pic mai mult, așa că le-a cerut să se dezbrace. Când Anna și prietena ei s-au dezbrăcat complet, bărbatul a început să le filmeze. Bărbatul a filmat materiale pornografice cu fetele de 13 ani. În mijlocul nopții, bărbatul le-a ordonat fetelor să plece acasă, iar când Anna s-a trezit s-a simțit extrem de vinovată și rușinată, fiind dezgustată că acceptase să meargă cu el. Anna nu le-a spus părinților ei despre incident pentru că știa că fie o vor condamna, fie nu îi vor crede povestea. Cine a greșit?

- Anna. Ar fi trebuit să prevadă cum se va termina, așa că ea e de vină pentru că a intrat în situația asta.

- Părinții Annei, pentru că ar fi trebuit să aibă grijă de ea.

- Prietena Annei. Ar fi trebuit s-o convingă pe Anna să nu accepte invitația străinului.

- Un alt răspuns.

Întrebări de reflecție:

- În ce moment poate fi considerată orice relație dăunătoare?

- În ce moment poate fi numită orice relație abuzivă?

- De ce fetele sunt, de obicei, cele care sunt violate și băieții cei care violează?

- Ce este un violator? Pot băieții fi violați?

- Cele mai multe cazuri de viol nu sunt deloc raportate poliției. De ce crezi că se întâmplă asta?

- Este adevărat că cele mai multe cazuri de viol care sunt raportate poliției nu ajung la tribunal?

- Care sunt unele dintre scenariile posibile în situația de mai sus? Care sunt riscurile? (de exemplu, Anna și prietena ei riscă să devină victime ale traficului de persoane sau ale exploatării sexuale). Cum se evită astfel de situații? Cine ar trebui să se implice și să încerce să rezolve această situație? Cum ar face-o?

Important! Ar fi o idee bună să venim cu date statistice în această discuție, pentru a explica faptul că cele mai multe cazuri de viol sunt interne, și de cele mai multe ori violatorul este cunoscut victimei.

Activitatea #2: Videoclipuri de conștientizare a diverselor provocări cu care se confruntă adolescenții

Scopul: obținerea unor cunoștințe aprofundate despre abuzul de pe internet și consecințele acestuia.

Durata: 40-60 min (în funcție de videoclipurile pe care decideți să le vedeți)

Necesar: mijloace de redare a videoclipurilor din foaia de resurse (sesiunea #15, activitatea #2)

Procedura:

1. Utilizați videoclipurile menționate în fișa de resurse B (sesiunea #15, activitatea #2). Urmăriți videoclipurile cu participanții.

Întrebări de reflecție:

- Cât de răspândit este abuzul în comunitățile voastre?

- De ce este așa?

- De ce se tratează tinerii unii pe alții așa?

- Ce putem face pentru a preveni ca aceste situații și consecințele lor să aibă loc?

Activitatea #3: Burgerul agresat

Scopul: Prin analiza situațională, creșterea înțelegerii efectului spectatorului.

Durata: 20-30 min

Necesar: Înainte de activitate, liderul grupului ar trebui să urmărească videoclipul și să reflecteze asupra răspunsurilor lor la întrebările date. Video: <https://www.youtube.com/watch?v=mnKPEsbTo9s>

Procedura:

1. Invitați participanții să vizioneze videoclipul.
2. Apoi rugați fiecare persoană să răspundă la cel puțin trei dintre întrebările date în mod individual (întrebările pot fi pregătite și proiectate pe ecran) și notați răspunsurile. Din perspectiva situației este, de asemenea, posibil să citiți întrebările cu voce tare și să le discutați împreună.

Întrebări de reflecție:

- Care au fost gândurile și impresiile tale inițiale despre videoclip?
- Ce părere ai despre agresorii, victimele și martorii oculari din videoclip?
- De ce crezi că oamenii din jur s-au plâns atât de repede de „burgerul agresat” dar nu și de adolescentul agresat?
- Te-a surprins cât de puțini adulți s-au ridicat pentru a ajuta un adolescent (un actor deghizat)? De ce?
- De ce crezi că adolescenții nu se implică când un elev hărțuiește un alt elev?
- Dacă te hotărăști să intervii, ce ai spune sau ce ai face mai exact?
- Cum s-ar putea schimba școala noastră dacă mai mulți oameni s-ar implica și nu ar fi indiferenți la situațiile în care cineva a fost batjocorit sau minimalizat?

Primii pași importanți de urmat atunci când cineva dezvăluie o experiență de violență sau abuz:

- Crede ceea ce spune persoana respectivă.
- Asigură-te că înțelege că nu e vina lui/ ei.
- Ascultă fără a judeca.
- Sprijină persoana în cauză, fii încurajator, deschis și onest.
- Întreabă dacă are nevoie de ajutor de la un serviciu de asistență și discutați despre opțiunile lui/ ei.
- Ajută-l/ -o să obțină sfaturi și asistență.
- Oferă-te să mergi dacă se întâlnește cu un serviciu de asistență.
- Păstrați legătura pentru a vedea ce se întâmplă.

Resurse suplimentare:

- **The Psychology of victim blaming:** <https://www.theatlantic.com/science/archive/2016/10/the-psychology-of-victim-blaming/502661/>
- **Why Do People Blame the Victim?** <https://www.verywellmind.com/why-do-people-blame-the-victim-2795911>
- **5 Myths Surrounding Workplace Bullying** <https://thriveglobal.com/stories/5-myths-surrounding-workplace-bullying/>
- **10 Common Myths and Misconceptions About Bullying** <https://www.verywellfamily.com/common-myths-and-misconceptions-about-bullying-460490>
- **Do Girls and Boys Bully Differently?** <https://www.verywellfamily.com/do-girls-and-boys-bully-differently-460494>
- **Girls more likely to be bullied than boys, English schools survey finds** <https://www.theguardian.com/society/2018/jun/13/girls-more-likely-to-be-bullied-than-boys-english-schools-survey-finds>
- **Cognitive biases in blaming the victim:** <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0022103185900137>
- **What Is Revenge Porn?** <https://psychcentral.com/blog/what-is-revenge-porn/>

- **Revenge Porn. What to do?** <https://www.teenvogue.com/story/venge-porn-what-to-do>
- **Who is involved? Bullying Roles** <https://www.bullyingfree.nz/about-bullying/who-is-involved/>
- **How to Talk About Bullying So Teens Will Listen** <https://www.weareteachers.com/bullying-prevention/>
- **Victim blaming** <https://www.safeatschool.ca/plm/bullying-prevention/understanding-bullying/victim-blaming>

Foaie de resurse. Sesiunea #15, activitatea #2

Întrebări pe care trebuie să le adresăm fiecărui adolescent | Laurence Lewars | TEDxDhahranHighSchool. Video: <https://www.youtube.com/watch?v=NEgoEgonx3U>

Tipuri de abuz

Abuz fizic- agresiune fizică, cum ar fi bătaia, loviturile cu piciorul, pălmuirea, trasul de păr, strangularea, împingerea, prinderea, utilizarea armelor etc.

Abuz sexual- agresiune sexuală, cum ar fi violul, actul sexual forțat sau violent, implicarea violentă în activități sexuale, agresiune sexuală împotriva voinței unei victime etc. Video:

<https://www.youtube.com/watch?v=G8b7yZapkI>

Vocile tinerilor. Sexting. Video: <https://www.youtube.com/watch?v=IZwVT6WnPOY>

Abuz emoțional/ psihologic- orice hărțuire verbală, emoțională sau psihologică, cum ar fi amenințările regulate, amenințările de abuz fizic sau sexual, amenințările de răpire a unui copil, insultarea și înjosirea cuiva, urmărirea (urmărirea cuiva, așteptarea cuiva la domiciliu sau la locul de muncă, apeluri regulate și nedorite, mesaje text sau e-mailuri), interzicerea unei persoane de a-și vedea prietenii și rudele etc. Video:

<https://www.youtube.com/watch?v=FYVvE4tr2BI>

Vocile tinerilor: Cum ne ocupăm de drama digitală. Video:

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

Cyberbullying- abuz care are loc în timpul utilizării dispozitivelor digitale, cum ar fi telefoanele mobile, computerele și tabletele. Cyberbullyingul se poate întâmpla prin SMS și alte mesaje (Whatsapp, Viber, Snapchat, etc), precum și online pe rețelele sociale, prin jocuri sau pe forumuri unde oamenii pot vizualiza, contribui sau împărtăși conținut. Acest tip de abuz implică trimiterea, postarea sau partajarea unui conținut negativ, dăunător sau fals despre o altă persoană. Acesta poate include partajarea informațiilor personale sau private ale unei persoane, provocând rușine sau umilință. Video: <https://www.youtube.com/watch?v=zW84ydFucJ4>

Abuz financiar- orice acțiune menită să încerce să controleze o victimă sau să o supună prin utilizarea situației financiare a cuiva, cum ar fi ascunderea veniturilor, privarea victimei de venituri, încercarea de a împiedica victima să câștige bani, acordarea banilor victimei după ce aceasta a îndeplinit anumite cerințe etc.

16# NU FI INDIFERENT

Scopul: să scoată în evidență caracteristicile și semnele relațiilor benefice și dăunătoare. Să sporească gradul de conștientizare în rândul tinerilor- de ce nu ar trebui să rămânem indiferenți atunci când avem de a face cu relații dăunătoare și abuzuri.

Fiecare dintre noi a fost martorul unei situații neplăcute- atunci când limitele altcuiva sunt încălcate, este ofensat fizic sau emoțional, insultat sau batjocorit. De exemplu, o situație în care unul dintre prietenii tăi e ținta unor remarci jignitoare. Îți dai seama că situația îți rănește prietenul, dar în acel moment nu știi ce să spui. Sau atunci când un prieten de-ai tăi primește mai multă atenție decât își dorește la o petrecere și nu ești sigur cum să acționezi sau să-l ajuți să iasă din această situație. Fiind martori la aceste situații, ne simțim adesea neajutorați, confuzi și nesiguri în privința acțiunilor de urmat. Sentimentul pe care îl avem în aceste situații este cunoscut sub numele de efectul spectatorului.

Efectul spectatorului apare atunci când prezența altor persoane descurajează o persoană să intervină în timpul unei situații de urgență. Cu cât este mai mare numărul de persoane, cu atât este mai puțin probabil ca oricare dintre ele să ajute o persoană aflată în dificultate. În vremuri de criză, este mult mai probabil ca oamenii să acționeze pentru a-i ajuta pe alții atunci când există puțini martori sau deloc. Adulți, copii, tineri- oricine poate deveni, fără să vrea, martor al unor situații violente sau critice. Paralizia socială implicată de efectul spectatorului (atunci când vrem să ajutăm pe cineva, dar nu o facem) are un impact profund asupra modului în care ne comportăm atât pe străzile orașului pline cu străini, cât și în locurile în care lucrăm, studiem sau socializăm. Există o mulțime de exemple ale felului în care oamenii refuză să se ocupe de o problemă și consecințele sale negative posibile, variind de la probleme minore de uz casnic pe care membrii unei gospodării le evită, până la moduri de a ocoli colectiv violența și abuzul. Motivele pentru care oamenii nu se implică și nu ajută persoana aflată în dificultate pot fi foarte diferite, dar cel mai adesea sunt legate de frică: teama de a face greșeli, teama a ne asuma responsabilitatea pentru situație; teama de a pierde statutul social; teama pentru siguranța personală; teama de „ceea ce alții ar putea spune/ crede despre mine”; teama de a fi victima ridicolului, violenței sau represaliilor și răzbunării. Sau, în schimb, ne-am putea gândi că altcineva va aborda situația și va ajuta. Prin urmare, este important să putem evalua critic situația și să găsim o soluție fără a fi indiferenți.

Activitatea #1: Scenarii de relație

Scopul: Identificarea semnelor unor relații benefice. Analiza critică a situațiilor de zi cu zi și conceperea unor posibile soluții benefice la provocările relației.

Durata: 30-40 minute

Necesar: Foi mari de hârtie, markere, foarfece, lipici și copii ale foii de resurse.

Amintește-ți! Oamenii ar putea avea opinii diferite cu privire la ceea ce constituie o relație benefică sau dăunătoare. În calitate de lider de grup, trebuie să ții cont de acest lucru și să încerci să reacționezi cât mai obiectiv posibil la diferite situații și opinii.

Procedura:

1. Desenați două coloane pe o foaie mare de hârtie. Etichetați una dintre ele „relații benefice”, iar pe cealaltă „relații dăunătoare”.
2. Împărțiți participanții în trei sau patru grupuri și dați fiecărui grup foaia de resurse cu titlul „Scenarii de relație”. (sesiunea #16, activitatea #1)
3. Rugați participanții să taie, aranjeze și lipească scenariile de pe pagină în coloana cu relații benefice sau în cea cu relații dăunătoare. Dați grupurilor 15 minute pentru a face acest lucru. Dacă nu sunteți constrânși de timp, informați participanții că pot utiliza pătratele goale de la

sfârșitul foii de resurse pentru a propune ei înșiși scenarii de relație, etichetându-le ca fiind fie benefice, fie dăunătoare.

4. Analizați scenariile și invitați fiecare grup să explice de ce le-au etichetat ca fiind fie benefice, fie dăunătoare.

5. Invitați participanții să aleagă cel puțin 2 scenarii de relații dăunătoare și să propună soluții benefice pentru ele.

Întrebări de reflecție:

- Sunt aceste scenarii realiste?
- Ai fost vreodată într-unul dintre scenariile acestea? Cum te-ai simțit?
- Cum reacționează comunitatea ta la aceste situații?
- Care sunt câteva dintre semnele comune ale unei relații benefice?
- Care sunt câteva dintre semnele comune ale unei relații dăunătoare?
- Credeți că tinerii din comunitățile voastre au relații benefice sau dăunătoare? Explicați oferind detalii.
- Care sunt cele mai mari provocări în încercarea de a construi o relație benefică? Cum ar putea cineva să depășească aceste provocări?
- Ce trebuie să faci dacă bănuiești că ești într-o relație dăunătoare?
- Ce ai putea face dacă prietenii tăi sunt într-o relație dăunătoare?
- Ce ai învățat din acest exercițiu? Cum ai putea aplica ceea ce tocmai ai învățat în viața și relațiile tale?

Activitatea #2: Patru colțuri „Îndrăznește să acționezi!”

Scopul: să încurajeze participanții să reflecteze asupra propriilor opinii despre un subiect, să-și antreneze capacitatea de a-și împărtăși opiniile, de a-și explica opinia și de a învăța să asculte opiniile și gândurile altora. În timpul activității, participanții își pot schimba opiniile, precum și locația. Exercițiile nu sunt destinate unei dezbateri în care participanții încearcă să se convingă reciproc că au dreptate. Scopul este de a stimula discuțiile.

Durata: 20-30 min

Necesar: Declarații pregătite.

DECLARAȚII ȘI SCENARII

1. Vezi trei băieți pe care îi cunoști furișându-se într-un dormitor. O fată doarme în acel dormitor. E foarte beată și a leșinat. Încep să dezbrace fata. Cum te vei purta?

- Pleci.
- Încerci să-i oprești.
- Suni la poliție.
- Un alt răspuns.

2. Unii băieți de la școală încep să se laude că o dată s-au folosit de/ au violat o fată. Cum te vei purta?

- Pleci.
- Le spui că, dacă ceea ce spun ei este adevărat, s-au comportat ca niște porci.
- Suni la poliție.
- Un alt răspuns.

3. Auzi fetele din clasă vorbind pe la spate despre o nouă colegă. Plănuiesc să-i strice ziua cumva. Tu:

- Te alături lor pentru a te asigura că într-o zi nu vei fi victima unei scheme similare.
- Le spui că tu crezi că ceea ce plănuiesc e o prostie și nu vei mai vorbi niciodată cu ele.
- Încerci să te împrietenești cu fata cea nouă.
- Un alt răspuns.

4. În timp ce te întorci acasă de la o petrecere, vezi trei băieți atacând un alt băiat. Îl bat și încearcă să-i ia rucsacul. Cum te vei purta?

- Te duci la ei și intervii.
- Suni după ajutor.
- Te întorci și pleci.
- Un alt răspuns

5. Primești de la prietenul tău o fotografie în care un alt coleg de școală apare dezbrăcat. Ce faci?

- Ștergi imaginea și păstrezi tăcerea.
- O retrimiți într-un chat de grup.
- Îți suni prietenul (cel care a trimis imaginea) și îți spui opinia despre această situație (care este opinia ta?)
- Un alt răspuns

Întrebări de reflecție:

- Este mai ușor sau mai greu să abordezi situațiile în care prietenii tăi sunt implicați (sunt fie agresati, fie bătăuși)? De ce este așa?
- De ce e uneori dificil să acționezi când vezi pe altcineva într-o situație dificilă?
- Cum îi putem ajuta pe alții fără a ne pune în pericol?
- Care sunt unele dintre scenariile în care ai ajuta pe alții ar fi relativ mai ușor? De ce? Care scenariii ar fi cele mai grele? De ce?

Observații finale:

- Dacă abuzul apare vreodată într-o relație și nu este discutat și dezvăluit, acesta va continua și va crește, chiar dacă cealaltă jumătate pare a fi un înger perfect.
- Nu este normal ca o persoană să se comporte violent în relațiile sale.
- Autorul neagă de obicei actul de violență sau îl descrie ca nimic special.
- Autorul dă vina de obicei pe victimă, pe alte persoane și pe mediul înconjurător.
- Comportamentul violent sau abuziv nu apare deoarece autorul nu a reușit să-l controleze. Este alegerea lui sau a ei- să acționeze violent.
- Oamenii pot părea uneori foarte plăcuți și atractivi, fiind aproape imposibil de spus din afară dacă se comportă, de fapt, violent.
- Păstrarea tăcerii cu privire la apariția unui comportament violent la care ai fost martor poate întări simțul dominației autorului și îl poate încuraja să continue cu acest tip de comportament.

Nimeni nu merită să fie rănit și nimeni nu ar trebui neglijat!

**Note de evaluare privind încheierea sesiunii.*

Resurse suplimentare:

- **National Police** <http://www.vp.gov.lv/?id=527>
- **Bystander effect** (video) <https://www.khanacademy.org/test-prep/mcat/behavior/social-psychology/v/bystander-effect>
- **The Municipal Police of Riga appeals to the public: Don't be indifferent!** (video) <https://www.youtube.com/watch?v=YcO5adIeLWc>
- **Description of the social experiment and its definition. Bystander effect** (video) <https://www.youtube.com/watch?v=Wy6eUTLzcU4>

Foaie de resurse. Scenarii. Sesiunea #16, activitatea #1

Ai niște planuri cu partenerul tău/ partenera ta, dar le anulezi în ultimul moment pentru că el/ ea crede că ceea ce ai planificat nu va fi distractiv.	În timpul unei dispute, el îi spune că e o proastă.	Încercați să decideți ce show de televiziune să vedeți sau ce trupă să ascultați.	Partenerul tău/ partenera ta îți critică prietenii și te ignoră după fiecare ieșire cu ei.
În timpul unei dispute, ea îl apucă de braț.	El conduce foarte repede, iar ea spune că nu se simte în siguranță. El încetinește și își cere scuze că a făcut-o să se simtă așa.	Le spune prietenilor săi că s-a culcat cu ea aseară, chiar dacă și-au petrecut noaptea vorbind.	Încearcă s-o forțeze să facă sex cu el.
În timpul unei dispute, ea îl palmuiește.	Chiar dacă aveți opinii și puncte de vedere diferite, încă vă respectați reciproc.	El crede că ea vrea să facă sex în seara asta pentru că poartă un tricou strâmt și o fustă mini.	Ori de câte ori unul dintre voi primește vești bune, sărbătoriți amândoi.
Partenerul tău/ partenera ta nu vrea să ieși afară să petreci timp cu prietenii tăi. Spui că nu poți avea încredere în partenerul tău/ partenera ta.	Mergeți la un film împreună, luați cina și împărțiți nota de plată.	Când ies împreună, el se uită întotdeauna la alte femei și tinde să comenteze cât de sexy sunt.	Te enervezi, dar vorbești mereu despre asta și vă ascultați opiniile.
Ori de câte ori ea are probleme cu înțelegerea unei hărți, el își dă ochii peste cap și spune, „Probabil e ceva înăscut că fetele nu au simțul spațiului.”	A sunat-o a doua zi după întâlnire să-i spună că s-a simțit bine și speră că a dormit bine.	Decizi să-ți înșeli partenerul ca să-l faci gelos.	Îl înșală. El îi învinețește un ochi.
Ei merg în drumeții, dar, înainte de a pleca, fac o listă cu ceea ce ar trebui să ia și împart cheltuielile.	Partenerul tău/ partenera ta îți spune că ar trebui să te îmbraci diferit. De asemenea, că ar trebui să săruți mai bine.	Când afli că partenerul tău/ partenera ta te-a înșelat, el/ ea susține că era beat/ -ă și că nu a fost vina lui/ ei.	El încearcă s-o convingă să-l lase să o fotografieze goală. El intenționează să pună poza pe internet, spunându-i: „Ești atât de sexy că vreau ca lumea să vadă asta.”
Cu o noapte înainte de termenul limită, el îi cere ei să-i scrie eseul el, spunând că	Vorbesc unul cu altul despre momentele când le este greu la	Partenerul tău/ partenera ta simte nevoia să apară întotdeauna	Când te enervezi, partenerul tău/ partenera ta ascultă

nu a avut timp să o facă el însuși.	școală sau la serviciu.	puternic/- ă în prezența ta.	cu atenție ce ai de spus.
--	----------------------------	---------------------------------	------------------------------

17# CONCLUZII

Scopul: Să evaluăm și să încheiem procesul lecției de grup mulțumindu-ne pentru prezența și contribuția fiecăruia.

Fiecare proces din viața noastră, fie că este mare sau mic, are un început și un sfârșit. Același lucru este valabil și pentru aceste activități de grup. Ați petrecut împreună timp plin de emoții și evenimente care, fără îndoială, vor lăsa o urmă asupra modului în care vă percepeți experiențele și al celui în care priviți ceea ce se întâmplă în jurul și în interiorul vostru. Aceste sesiuni de grup au semănat cu viața printr-o mulțime de moduri- cu toate suferințele și coborâșurile sale, râsete, bucurie, dezacorduri, conflicte, și reconcilieri. Sfârșitul acestui întreg proces merită sărbătorit, deoarece deschide calea unui nou început- noi prietenii, relații, experiențe, și dezvoltarea personală! Începuturile și sfârșiturile sunt suporturi care țin laolaltă timpul petrecut împreună. Ele închid și deschid unitățile de timp și spațiu alocate evenimentelor.

Pentru evenimentele care nu se limitează la un spațiu fizic sau la o perioadă de timp stabilită, există începuturi „mari” și sfârșituri „mari” care subîntind procese mari de grup- adesea din categoria celor întinse pe mai multe luni sau chiar ani.

Un sfârșit bun oferă spațiu pentru a intra în legătură într-un fel cu ceea ce s-a desfășurat în grup de la început, și spațiu pentru a fixa grupul în momentul prezent, așteptând cu nerăbdare ce va urma. Se creează o oportunitate pentru o trecere conștientă de la un spațiu/ timp la altul.

Fiecare sfârșit este o început pentru altceva.

Sfârșiturile sunt adesea marcate de un ritual de „sfârșit”, un exercițiu pentru a ajuta participanții să treacă la ceea ce urmează. Markerii de timp, ceasuri, clopote, gonguri, exerciții de respirație și alte semne orale sau vizuale pot fi folosite pentru a anunța și recunoaște un sfârșit. Sfârșiturile trebuie să ofere spațiu de respirație înainte de a trece la ceea ce urmează. Spațiul alocat sfârșitului ar trebui folosit pentru cântece, aprecieri, strigăte de bucurie și lacrimi, după caz.

Sfârșiturile ar trebui să ofere timp pentru (fie ca parte a sfârșitului sau după aceea) urări personale de rămas bun, confirmări ale importanței relațiilor dezvoltate. Ele pot genera un sentiment de pierdere la despărțire, sau un sentiment de mister în privința a ceea ce urmează. Oamenii își amintesc adesea de sfârșitul unei sesiuni mai mult decât de orice altă parte, deci este esențial ca acesta să fie bine organizat. Sfârșiturile bine construite și implementate duc la un sentiment de convergență, satisfacție și împlinire la sfârșitul evenimentelor.

Așadar, asigurați-vă că aveți timp și spațiu pentru a mânca o felie de tort, o plimbare scurtă sau o plimbare cu bicicleta, un film sau orice altceva care ar putea da participanților și vouă, ca lider, un sentiment de sărbătoare!

Activitatea #1: Evaluarea timpului petrecut lucrând în grup și concluzia. „Scutul”

Scopul: identificarea mai bună a valorilor care au fost realizate și câștigate în timpul activităților de grup.

Durata: 45-50 minute (30 de minute pentru a face scuturi, urmată de o prezentare a scuturilor, dacă grupul este de acord să facă acest lucru).

Necesar: coli de hârtie A3, culori/ creioane. Puteți utiliza, de asemenea, colajul (în acest caz, veți avea nevoie de ziare, reviste, lipici și foarfece)

Procedura: Deoarece aceasta este sesiunea finală, este important să folosim ceea ce am învățat și experimentat aici, în viața noastră de zi cu zi, pentru a construi și dezvolta relații benefice cu noi înșine și cu colegii noștri.

Explicați participanților că veți face scuturi în timpul acestei sesiuni. Funcția unui scut este de a proteja și „de a localiza un prieten în mulțime”- cineva care gândește la fel. Ce putem folosi pentru a ne proteja?

Participanții își desenează scuturile și le împart în patru secțiuni. Ei ar trebui să scrie/ deseneze / creeze propriile gânduri/ realizări/ resurse în aceste secțiuni, după cum se arată mai jos.

Variații ale întrebărilor referitoare la scut (selectate de liderul grupului după ce a decis ce ar putea avea cel mai mult nevoie grupul)

1. Eu cu un an în urmă. Eu astăzi. Eu într-un an. Eu în 5 ani (să se compare cu ei înșiși la diferite puncte în timp, reflectând asupra abilităților, cunoștințelor, atitudinilor, prietenilor și altor valori etc. câștigate în timpul acestor sesiuni)

2. 5 lucruri care îmi plac. 5 lucruri la care mă pricep. 5 lucruri pe care aș vrea să învăț să le fac mai bine. 5 lucruri despre viitor care mă fac deja fericit.

3. Resursele mele, punctele forte- caracterul meu/ temperamentul; în familia mea; la școală; în afara școlii

4. Colaj cu ceea ce acest proces de grup a însemnat pentru mine și ce fel de influență a avut asupra personalității mele și vieții de zi cu zi.

5. Opțiunea X

Când toți și-au terminat scuturile, cere-le să le împartăsească grupului.

Activitatea #2: „Cuvinte de adio”

Scopul: să vă mulțumiți reciproc pentru călătorie- timpul petrecut și energia pe care ați investit-o în grup. Această activitate poate servi ca o formă de ritual care pune capăt timpului și spațiului colectiv prin finalizarea ciclului unui proces de grup. Includeți-i pe toți, spuneți că e sfârșitul timpului petrecut împreună și marcați punctul de tranziție introducând activitatea următoare.

Durata: 20-30 min

Necesar: Coli A4, scotch pentru a lipi aceste coli pe spatele participanților, unelte de scris.

Procedură: Lipiți o coală de hârtie pe spatele fiecărui participant. Participanții sunt invitați să scrie „câteva cuvinte pentru drumul parcurs” pe spatele celui alt: complimente, recunoștință, menționarea a ceea ce au învățat unul de la celălalt și așa mai departe.

Nu este obligatoriu ca toată lumea să scrie un mesaj, dar este important ca nicio pagină să nu rămână necompletată.

Observații finale:

Deși lucrul propriu-zis cu grupul a ajuns la capăt și nu va continua în acest format, puteți conveni asupra unui mod diferit de a putea petrece timp împreună. Acestea pot fi evenimente locale pe care le realizați sau pe care le co-organizați. O „adunare de grup” pe care o organizați o dată la șase luni sau o dată pe an. Este posibil ca unii participanți să fie mai dornici să se întâlnească decât alții și să decidă să facă acest lucru, întâlnindu-se în fiecare lună într-un grup mai mic. Sau s-ar putea chiar să decideți că nu veți mai investi resurse pentru a-i reuni pe toți. Oricare dintre aceste (și alte) opțiuni este valoroasă, atâta timp cât este o decizie de grup și toată lumea știe asta. De asemenea, este important să decideți cine va fi responsabil pentru informarea altora cu privire la datele la care decideți să vă întâlniți (dacă decideți să faceți acest lucru). Iată o recomandare pentru liderul de grup- lăsați grupul să fie responsabil de acum înainte. Succes!

**Note de evaluare privind încheierea sesiunii.*

Resurse suplimentare:

- **12 Group Games for Teenagers** https://teens.lovetoknow.com/Group_Games_for_Teenagers
- **Group works. A Pattern Language for Bringing Life to Meetings and Other Gatherings** <https://groupworksdeck.org/>
- **Jarlath Benson. Work at the ending stage of the group: separation issues** https://www.open.edu/openlearn/ocw/pluginfile.php/465018/mod_resource/content/1/e118_ol_reading_2.pdf
- **Chris Taylor. A Practical Guide to Caring for Children and Teens with Attachment Difficulties** https://books.google.lv/books?id=DVcSBQAAQBAJ&lpg=PA43&ots=pAFs_Hd4KE&dq=teenage%20and%20attachemnt%20to%20the%20group&pg=PA3#v=onepage&q=teenagersa%20nd%20attachemnt%20to%20the%20group&f=false
- **Secure and Insecure Attachment in Teenagers** <https://www.ronitbaras.com/family-matters/parenting-family/secure-and-insecure-attachment-in-teenagers/>

VĂ MULȚUMIM PENTRU TIMPUL PE CARE L-AȚI DEDICAT ACESTUI PROCES DE GRUP ȘI PENTRU MUNCA EXCELENTĂ!