



Dragi membri ai familiei,

Anul acesta, copilul dumneavoastră va folosi *programul Lions Quest* de învățare socio-emoțională. Învățarea socio-emoțională este un proces prin care copiii și adulții achiziționează și aplică eficient cunoștințele, atitudinile și abilitățile necesare înțelegerii și gestionării emoțiilor, își stabilesc scopuri și le realizează, simt și demonstrează empatie pentru ceilalți, stabilesc relații pozitive și iau decizii în mod responsabil.

Lecțiile *Lions Quest* se axează pe cinci competențe principale ale învățării socio-emoționale:

- Conștiința de sine;
- Autoorganizarea;
- Conștientizarea socială;
- Abilități de dezvoltare a relațiilor;
- Luarea deciziilor în mod responsabil.

Famiile sunt invitate să joace un rol esențial în acest program, sprijinind clasa. La finalul fiecărei lecții, copilul dumneavoastră va primi o fișă de lucru pentru *Conexiunea cu familia*. Aceste fișe de lucru consolidează conceptele și abilitățile învățate în timpul lecției și furnizează activități care dezvoltă abilitățile în cadrul familiei. De asemenea, oferă resurse distractive și antrenante, care pot conduce la conversații interesante în cadrul familiei.

Suntem mândri că putem oferi *programul Lions Quest* în școala noastră. Sperăm că ne veți ajuta să facem ca acest program să fie o experiență de succes pentru copilul dumneavoastră, pentru școală și pentru comunitate.

Cu respect,

# Valorile din viața ta!

**PENTRU MEMBRII FAMILIEI:** Fiul sau fiica dumneavoastră învață despre importanța valorilor și modul în care acestea vin în sprijinul comportamentului responsabil. Pe măsură ce copilul dumneavoastră înfruntă noi provocări, ajutați-l/ajutați-o să planifice aplicarea valorilor în viața lui/ei.



Vei înfrunta noi experiențe și provocări de acum înainte. Ai putea să-ți cauți un serviciu sau vei învăța să conduci mașina. Cercul de prieteni se va extinde. Vei avea cursuri mai interesante. Aceste experiențe vor aduce cu sine mai multe responsabilități. Împreună cu un membru al familiei, alege una dintre experiențele posibile menționate. Apoi discutați cum vei planifica să folosești una sau mai multe valori, pentru a gestiona în mod responsabil experiența respectivă.

## Valori

- Cinstea
- Bunătatea
- Serviciul în folosul comunității
- Autodisciplina
- Curajul
- Stil de viață sănătos
- Empatia
- Responsabilitatea

1. Care crezi că ar putea fi o situație provocatoare pe care trebuie să o gestionezi?
2. Ce decizii trebuie să iei pentru situația respectivă?
3. Care ar putea fi beneficiile pe termen scurt și cele pe termen lung?
4. De ce valori ai nevoie în procesul de luare a deciziilor pentru situația respectivă?
5. A avut de-a face cu o astfel de situație membrul familiei cu care discuți? Care a fost decizia luată și cum au fost de ajutor valorile?
6. Cum te poate ajuta membrul familiei să iei decizia respectivă sau să gestionezi situația?

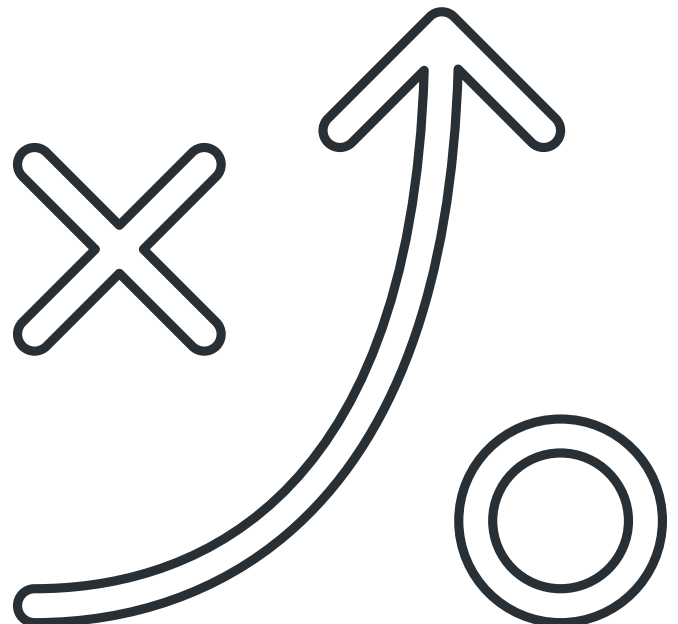
# Creează un plan!

**PENTRU MEMBRII FAMILIEI:** Fiul sau fiica dumneavoastră învață despre valoarea procesului de stabilire a scopurilor clare și despre importanța dezvoltării unor planuri pentru îndeplinirea scopurilor. Scopurile se pot referi la școală, comunitate sau propriul cerc de prieteni. Ideea importantă este că oamenii de succes își stabilesc scopuri în viață. Îl/O puteți ajuta să învețe această lecție valoroasă.



Împreună cu familia, stabilește un scop al familiei pe care îl veți îndeplini împreună. Scopul ar putea să fie o excursie de weekend împreună, să rezolvați problema orarului de vizionare a programelor la televizor sau stabilirea clară a drepturilor și a responsabilităților din cadrul familiei. Iată un format care vă va ajuta să vă planificați scopurile și modul de realizare a acestora.

1. Menționează clar scopul.
2. Identifică obstacolele și modalitățile de a le depăși.
3. Creează un plan de acțiune.
4. Stabilește o axă a timpului.
5. Construiește un sistem de sprijin.
6. Revizuește planul.
7. Recapitulează planul.



# Creează un plan!

**PENTRU MEMBRII FAMILIEI:** Fiul sau fiica dumneavoastră învață despre felul în care emoțiile pot afecta gândurile și acțiunile oamenilor. În plus, ei învață modul în care înțelegerea emoțiilor îi poate ajuta să gestioneze pozitiv situațiile dificile.



Petrece câteva minute pentru a discuta cu familia ta despre o problemă cu care te confrunți tu sau cineva pe care îl/o cunoști. Problema poate fi despre familie, prieteni sau școală. Scrie, de asemenea, de cât timp te confrunți cu această problemă. Scrie despre situație pe rândurile de mai jos. Folosește o coală de hârtie suplimentară dacă ai nevoie de mai mult spațiu.

Scrie despre emoțiile care apar în această situație și pe care le consideri a fi dificile (de exemplu: tristețe, furie, anxietate, frică).

Care sunt gândurile și emoțiile frecvente care apar când te gândești la această situație? Ce emoții apar când ai aceste gânduri? E posibil să fie un gând sau mai multe gânduri? Cum ai acționat pe baza acestor gânduri și sentimente?

# Gestionarea timpului acasă!

**PENTRU MEMBRII FAMILIEI:** Fiul sau fiica dumneavoastră învață cum să-și programeze timpul pentru a reduce stresul din viața lui/ei și pentru a putea să-și îndeplinească toate obligațiile. Ajutați-l/Ajutați-o, discutând despre ceea ce funcționează bine pentru dumneavoastră sau ceea ce nu funcționează bine în ceea ce privește gestionarea timpului.

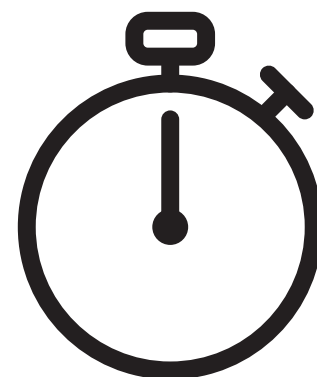


Împreună cu un membru al familiei, creează o listă cu ceea ce funcționează bine și ceea ce nu funcționează bine în ceea ce privește gestionarea timpului.

CE FUNCȚIONEAZĂ ÎN PRIVINȚA GESTIONĂRII TIMPULUI?	CE NU FUNCȚIONEAZĂ ÎN PRIVINȚA GESTIONĂRII TIMPULUI?

1. Care este cel mai mare obstacol în procesul de gestionare a timpului?

2. Cum ai putea depăși obstacolul?



# Ascultarea în timpul unui interviu

## PENTRU MEMBRII

**FAMILIEI:** Fiul sau fiica dumneavoastră învață abilitățile de formulare a întrebărilor cu răspuns deschis, pentru a deveni ascultători mai buni. Ajutați-/Ajutați-o să identifice întrebările cu răspuns deschis.



Vizionează un interviu la televizor, împreună cu unul sau mai mulți membri ai familiei. Poate fi un interviu în cadrul programelor de știri, un reality show sau în cadrul unui documentar. Observă întrebările cu răspuns deschis ale persoanei care ia interviul. În plus, observă cum demonstrează persoana care ia interviul că ascultă activ persoana interviuată. Scrie trei întrebări cu răspuns deschis care au fost adresate și scrie, de asemenea, și răspunsurile în tabelul de mai jos.

Informațiile interviului	
Numele persoanei care ia interviul:	
Numele persoanei interviuată:	
Întrebări cu răspuns deschis	Răspunsuri

**După terminarea interviului, împreună cu membrul familiei răspunde la următoarele întrebări:**

1. Ce ai descoperit sau ce ai învățat din interviul vizionat?
2. Cum a folosit persoana care a luat interviul întrebările cu răspuns deschis, pentru a afla informații despre persoana interviuată?
3. A reușit persoana care a luat interviul să pună întrebări cu răspuns deschis?

# Nu asta a fost intenția mea!

Gândește-te la o neînțelegere care a avut loc în cadrul familiei (părinte – copil) din cauza faptului că părintele sau copilul (tu sau un frate/o soră) a spus ceva care a fost interpretat greșit. Câteva exemple:

- Ai de gând să porți acea jachetă?
- Faci și altceva în afară de a te juca jocuri video?
- Încă ești pe rețelele de socializare?
- Ai spălat vasele?

**PENTRU MEMBRII FAMILIEI:** Fiul sau fiica dumneavoastră învață că avem adeseori probleme în a comunica cu alții, pentru că ceea ce spunem nu este ceea ce alții aud. Acest lucru este cunoscut sub numele de *conflictul dintre intenție și impact*. Acest lucru se întâmplă destul de des chiar și în familiile care au cele mai bune relații. Ajutați-l/ Ajutați-o să exerseze clarificarea neînțelegerilor, discutând o afirmație care ar putea fi interpretată în mai multe feluri.



## Intenție versus impact Clarificarea unei neînțelegeri

- pune întrebări;
- permite emițătorului să-și explice intenția;
- ascultă obiectiv;
- recunoaște-ți greșelile;
- cere-ți scuze dacă ai greșit.

**După ce clarifici situația cu membrul familiei, răspunde la următoarele întrebări:**

1. Ce întrebări ai pus, pentru a afla intențiile emițătorului?
2. Ce a intenționat să spună emițătorul?
3. Ce ai aflat de la membrul familiei, ascultând obiectiv?
4. Dacă această situație ar fi o neînțelegere reală, cum ți-ai cere scuze?

# Feedback constructiv!

**PENTRU MEMBRII FAMILIEI:** Fiul sau fiica dumneavoastră învață cum să-și exprime nevoile personale și să folosească strategiile de feedback. Ajutați-l/Ajutați-o să exploreze importanța utilizării strategiilor de feedback constructiv împreună cu membrii familiei, revizuiind modul în care familia aplică aceste strategii.



Invită membrii familiei să citească împreună cu tine strategiile feedback-ului constructiv.

## Strategii eficiente pentru oferirea și primirea feedback-ului

### Oferirea feedback-ului

1. Asigură-te că ți s-a cerut feedback.
2. Concentrează-te asupra situației, nu asupra persoanei.
3. Fii exact atunci când oferi feedback.
4. Menționează lucrurile care pot fi remediate.
5. Oferă recomandări despre felul în care se pot aduce îmbunătățiri.



### Primirea feedback-ului

1. Rămâi calm și nu interpreta în mod personal feedback-ul.
2. Ascultă și adresează întrebări.
3. Evaluează sursa de la care primești feedback-ul.
4. Determină cât de relevant este feedback-ul.
5. Decide ce poți să înveți din el.
6. Continuă să vorbești cu persoana care oferă feedback-ul.



## După discuția cu familia, scrie răspunsurile la aceste întrebări:

1. Cum a observat familia că folosești strategiile feedback-ului constructiv, acasă?
2. Ce schimbări a observat familia, în ceea ce privește atitudinea și comportamentul tău?
3. Cum încearcă familia ta să folosească feedback constructiv acasă?
4. Ce credeți tu și familia ta că trebuie să faceți acasă, pentru a îmbunătăți strategiile de feedback constructiv?



# Utilizarea strategiei REZOLV!

**PENTRU MEMBRII FAMILIEI:** Fiul sau fiica dumneavoastră învață abilitatea de a rezolva conflicte, recunoscând sentimente și propunând soluții care sunt acceptate de ambele părți într-o dispută. Ajutați-l/ Ajutați-o să completeze acasă activitatea care îl/o va ajuta să facă față situațiilor dificile.



- A.** Conflictul și neînțelegerile pot foarte ușor scăpa de sub control, conducând spre certuri. Ai învățat în clasă despre strategia REZOLV. Împreună cu un membru al familiei, recapitulează strategia REZOLV, care poate transforma o situație de conflict într-o situație pozitivă pentru ambele părți.

## Pașii strategiei REZOLV

- R – Rămâneți calmi și respirați adânc.** Recunoașteți și numiți problema, imediat ce apare. Folosiți un limbaj clar și factual când vorbiți despre ceea ce s-a întâmplat. Evitați să-i criticați pe ceilalți.
- E – Extindeți discuția și la alte puncte de vedere,** pentru a vedea problema din alte perspective, oferind ocazii să iertați, să vă liniștiți și să vă concentrați pe găsirea unei soluții.
- Z – Ziceți (spuneți) împreună toate soluțiile posibile,** încercând să soluționați divergențele și hotărâți împreună să temperați emoțiile, înainte ca acestea să ia amploare.
- O – Opuneți-vă soluțiilor inacceptabile** care pot cauza un conflict aprins. Ideile periculoase sau ilegale trebuie respinse întotdeauna. Dacă nicio soluție nu este acceptabilă, întoarceți-vă la pasul Z.
- L – Lămuțiți și evaluați soluțiile rămase.**
- V – Validați soluția acceptabilă pentru toți.** Decideți-vă ferm să urmați un anumit curs al acțiunii și respectați-l.

- B.** După recapitularea pașilor REZOLV, discutați modalități prin care poți folosi strategia REZOLV în afara școlii.

1. La care pași ai strategiei REZOLV crezi că ești cel mai bun/cea mai bună?

2. Pentru care dintre pași crezi că trebuie să depui mai mult efort?

3. Cum poți folosi strategia REZOLV pentru a rezolva conflicte în cadrul familiei?

# Sfaturi greșite!

**PENTRU MEMBRII FAMILIEI:** Fiul sau fiica dumneavoastră învață despre actele de hărțuire. Lecția se axează pe înțelegerea tipurilor de hărțuire și pe strategiile de intervenție pentru a opri sau a preveni hărțuirea. Sprijinul din partea unui adult de încredere este esențial în procesul de gestionare a problemei care poate avea efecte grave și de durată în viața lor.



Majoritatea oamenilor au intenții bune atunci când oferă sfaturi despre gestionarea actelor de hărțuire. Dar, uneori, aceste sfaturi pot fi inefficiente sau greșite. Discutați cu părinții sfaturile greșite menționate mai jos și comparați-le cu strategiile recomandate pentru gestionarea actelor de hărțuire.

<b>Sfaturi greșite (cu intenții bune)</b>	
<b>Sfaturi</b>	<b>De ce nu funcționează</b>
Este parte din procesul de maturizare.	E posibil să fie adevărat, dar nu ajută la nimic și uneori elevii au nevoie de ajutor.
Împăcați-vă!	De obicei nu este atât de simplu. Oamenii hărțuiesc din diferite motive.
Lămuriți problema!	Ambele părți trebuie să se simtă confortabil pentru a spune ceea ce gândesc. Foarte rar se întâmplă acest lucru în situații de hărțuire.
Ignoră-i, vor înceta!	Ar putea funcționa în cazul unor situații de hărțuire verbală, dar în alte cazuri, ignorarea problemei nu o a face să dispară, la fel cum ignorarea facturilor nu va face ca ele să dispară.
Spune-le cum te simți!	Hărțuitorul încearcă să mă facă să mă simt prost; nu îi voi spune că a obținut ceea ce a vrut.
Lovește-i și tu la rândul tău!	Acest lucru poate funcționa în filme și în programele pentru copii, dar violența ca răspuns la violență nu este răspunsul potrivit. Este vorba de liceu – cine știe ce se poate întâmpla.
Voi vorbi cu părinții hărțuitorului.	Întâlnirile față în față ale părinților pot deveni emoționale și conflictuale. Apelați la școală pentru a vă ajuta în a aborda problema.
Nu fi pârâcios!	Acest lucru este important și serios. A te revolta împotriva hărțuirii nu înseamnă a pârâ; e nevoie de curaj pentru a face acest lucru.

# Hărțuirea în mediul online

Împărtășește următoarele informații cu părinții.

**PENTRU MEMBRII FAMILIEI:** Fiul sau fiica dumneavoastră învață despre hărțuirea în mediul online și impactul acesteia asupra relațiilor și siguranței personale și despre modul în care se poate implica activ în reducerea abuzului în mediul virtual. Lecția se axează pe hărțuirea în mediul online, comună pe multe rețele de socializare, cum ar fi Facebook și Instagram.



## Semne ale faptului că fiul/fiica dumneavoastră este victima hărțuirii în mediul online

1. Pare a fi supărat sau agitat când primește, în timpul primirii sau după primirea unui mesaj text sau email.
2. Este foarte protector în ceea ce privește „viața sa online”.
3. Evită să meargă la școală și pretinde că este bolnav.
4. Nu este doritor în a împărtăși informații despre activitatea sa online.
5. Are accese de furie și depresie inexplicabile, în special după ce a accesat mediul virtual.
6. Închiderea bruscă a calculatorului sau îndepărtarea subită de calculator în timpul unei activități în derulare.
7. Retragerea în spațiul personal, departe de prieteni și familie.
8. Dureri de stomac și de cap inexplicabile.
9. Probleme în a dormi, noaptea.
10. Pierdere în greutate sau îngrășare inexplicabilă.

## Cum pot ajuta părinții?

1. Oferirea de alinare și sprijin.
2. Împărtășirea experiențelor legate de hărțuire.
3. Asigurarea că nu este vina adolescentului.
4. Documentarea dovezilor.
5. Informarea școlii. Majoritatea școlilor și inspectoratelor au protocoale de a răspunde actelor de hărțuire față în față și în mediul online.

# Alege o viață sănătoasă!

**PENTRU MEMBRII FAMILIEI:** Fiul sau fiica dumneavoastră învață să ia decizii sănătoase. Elevii pot avea vieți productive și își pot îndeplini scopurile, dacă iau decizii care le influențează pozitiv starea minții și a corpului. Familia joacă un rol important în acest proces. Lecția se axează pe valorile care îi ajută pe tineri să ia decizii sănătoase pentru viața lor.



## A. Discută cu un membru al familiei modul în care valorile pozitive ajută oamenii să ia decizii pentru o viață sănătoasă.

1. Ce valori sunt importante pentru a dezvolta o minte sănătoasă?
2. Ce valori sunt importante pentru a dezvolta un corp sănătos?
3. Care dintre valori ajută la dezvoltarea unei minți sănătoase, dar și a unui corp sănătos?

## B. Există o varietate de strategii care pot fi folosite pentru a face alegeri sănătoase. Una dintre aceste strategii se numește „DECIDE”. Citește pașii strategiei „DECIDE”, împreună cu un membru al familiei, apoi lucrați împreună pentru a explica ce înseamnă fiecare pas.

PAȘII STRATEGIEI „DECIDE”	SEMNIFICAȚIA PAȘILOR
Describe decizia pe care trebuie să o iei.	
Explorează opțiunile.	
Caută opțiunile pozitive.	
Ignoră opțiunile negative.	
Determină cea mai bună acțiune.	
Evaluează decizia.	

## C. Discutați următoarele întrebări:

1. Cum ai folosi pașii „DECIDE” pentru a lua o decizie pentru un corp sănătos?
2. Cum ai folosi pașii „DECIDE” pentru a lua o decizie pentru o minte sănătoasă?
3. Cum poate familia să sprijine fiecare membru în procesul de a face alegeri sănătoase?

# Să înțelegem impactul negativ al consumului de alcool, tutun și droguri!

**PENTRU MEMBRII FAMILIEI:** Fiul sau fiica dumneavoastră analizează impactul negativ pe care îl are consumul de alcool, tutun și droguri asupra performanței școlare, câțiva factori de risc și de protecție asociați cu acest tip de consum, precum și câteva strategii de a se opune consumului respectiv.



Cere unui membru al familiei să completeze factorii de risc și de protecție, la fel cum ai făcut tu în clasă; apoi, discută cu el/ea dacă există un echilibru între factorii de risc și cei de protecție. De asemenea, scoate în evidență motivul pentru care cunoașterea factorilor de risc și de protecție te poate ajuta să iei o decizie bună în ceea ce privește consumul de alcool, tutun și droguri.

Categorie	Factori de risc	Factori de protecție
<b>Individual/Personalitate</b>	inițiere timpurie în consumul de substanțe	abilități personale solide/stimă de sine
<b>Familie</b>	comunicare precară în ceea ce privește regulile și așteptările	monitorizare și supraveghere parentală
<b>Prieteni</b>	atitudini favorabile ale prietenilor față de consumul de droguri și jocurile de noroc	asocierea cu prieteni buni care nu consumă droguri
<b>Școală</b>	eșec școlar	participarea în activități extracurriculare
<b>Comunitate/mediul înconjurător</b>	caracteristicile comunității	activități finanțate de comunitate

# Implicarea celorlalți în procesul de luare a deciziilor

**PENTRU MEMBRII FAMILIEI:** Fiul sau fiica dumneavoastră învață cum să ia decizii bune, care să reflecte valorile sale. Lecția de la școală explică elevilor cum să includă și ideile altora în procesul lor de luare a deciziilor.



**Spuneți-le părinților că aveți nevoie de ajutorul lor în legătură cu materiile de studiu pentru anul viitor. Adresați-le următoarele întrebări:**

1) Ce materii ar fi cele mai potrivite pentru mine?

2) De ce sunt acestea cele mai bune opțiuni pentru mine?

3) Care vor fi valorile, dacă aleg aceste materii?

**Discută cu părinții despre modul în care poți folosi procesul de luare a deciziilor învățat în clasă pentru a lua decizii în legătură cu materiile de studiu pentru viitorul an școlar.**

# Gestionarea presiunii anturajului

**PENTRU MEMBRII FAMILIEI:** Fiul sau fiica dumneavoastră învață despre categorii specifice în care presiunea anturajului se simte cel mai tare și despre strategii de gestionare a acestei situații. Această activitate implică o discuție cu el/ea despre situațiile în care v-ați aflat în trecut din cauza unui grup specific de prieteni. Fiul sau fiica dumneavoastră vă va adresa dumneavoastră sau unui alt membru al familiei întrebările de mai jos și apoi, împreună, veți discuta răspunsurile.



## Discută următoarele întrebări cu un părinte sau un alt membru al familiei despre o situație în care acesta/aceasta a luat decizii negative din cauza presiunii anturajului.

1. Numește o situație în care, împreună cu un grup de prieteni, ai făcut ceva ce în mod obișnuit nu ai face.
2. De ce crezi că oamenii fac uneori lucruri pe care nu și le doresc, când sunt înconjurați de prietenii lor?
3. De ce crezi că oamenii se comportă diferit, când sunt în preajma unor grupuri diferite de oameni?
4. De ce este dificil pentru oameni să spună NU prietenilor lor?
5. Care sunt lucrurile pentru care prietenii exercită, unii asupra celorlalți, presiune?
6. Care ar fi limita ta în legătură cu prietenii tăi? Cu alte cuvinte, care sunt lucrurile pe care nu le-ai face?
7. De ce crezi că oamenii continuă să fie prieteni cu cei de care se tem sau care-i amenință că vor pune capăt relațiilor de prietenie?
8. Cum poți lua decizii pozitive în legătură cu prietenii tăi, atunci când decizi ce ești dispus(ă) să faci și ce nu?

# Învățarea socio-emoțională

**PENTRU MEMBRII FAMILIEI:** Fiul sau fiica dumneavoastră va împărtăși cu dumneavoastră fișa de lucru de mai jos, în care este explicată însemnătatea fiecărei competențe și abilități. Cereți-i fiului sau fiicei dumneavoastră să vă explice modelul și valoarea fiecărei competențe.



## Conștiința de sine

- Identificarea emoțiilor
- Autopercepția corectă
- Recunoașterea calităților
- Încrederea în sine
- Autoeficacitate

## Autoorganizarea

- Controlul impulsurilor
- Gestionarea stresului
- Autodisciplină
- Automotivația
- Stabilirea scopurilor
- Abilități organizatorice

## Conștientizarea socială

- Acceptarea perspectivelor
- Empatia
- Aprecierea diversității
- Respectul pentru ceilalți

## Abilități relaționale

- Comunicarea
- Implicarea socială
- Formarea relațiilor
- Munca în echipă

## Luarea responsabilă a deciziilor

- Identificarea problemei
- Analiza situației
- Rezolvarea problemei
- Evaluarea
- Reflecția
- Responsabilitatea etică

