



PENTRU MEMBRII DE FAMILIE:

Adolescentul dumneavoastră învață despre aventura numită adolescență. Pentru a-l ajuta să înțeleagă unele schimbări care urmează să se petreacă, descrieți-i schimbările prin care ați trecut dumneavoastră în această perioadă din viață, între 11 și 14 ani, și cum ați făcut față schimbărilor.

Cum a fost atunci?

CĂLĂTORIA PRIN ADOLESCENȚĂ

REȚINEȚI CĂ ACEST CURS VĂ VA AJUTA SĂ

- ☐ faceți alegeri și să luați decizii.
- ☐ vă gândiți la presiunea colegilor.

- ☐ fiți atenți la prietenie.
- ☐ vă îmbunătățiți aptitudinile de ascultare și comunicare.

CE AVEM DE FĂCUT?

Să învățăm mai mult despre aventura adolescenței, de la un membru de încredere al familiei. Rugați membrul familiei să vă spună cum a fost adolescența pentru el/ea. Ascultați cu atenție în timp ce vorbește.

În timp ce ascultați membrul familiei, puneți-i întrebări specifice despre adolescență. Apoi, răspundeți la următoarele întrebări:

Prin ce schimbări a trecut membrul familiei în timpul adolescenței?

Cum a făcut față membrul familiei acelor schimbări?

Care credeți că au fost cele mai mari provocări la care a făcut față membrul familiei în timpul adolescenței?



PENTRU MEMBRII DE FAMILIE:

Adolescentul dumneavoastră învață despre rolurile din grup și acordurile despre modurile de relaționare reciproc respectuoase. Pentru a-l ajuta să înțeleagă modul în care membrii grupurilor decid asupra rolurilor lor și dezvoltă acorduri agreeate care protejează toți membrii, creați acasă o hartă a rolurilor din familie. Revedeți rolurile împreună cu adolescentul dumneavoastră. Apoi, vorbiți despre modul în care familia încheie acorduri despre felul în care vor relaționa reciproc în moduri pozitive și respectuoase.

Acordurile noastre din familie

TOȚI PENTRU UNUL, UNUL PENTRU TOȚI

REȚINEȚI CĂ

- ☐ Grupurile de succes au roluri desemnate.
- ☐ toate rolurile sunt importante.
- ☐ toți membrii grupului își aduc

contribuția.

- ☐ toți membrii grupului beneficiază de comportamentele respectuoase.

CE AVEM DE FĂCUT?

Învățați mai mult despre acordurile din familie, care mențin familia sănătoasă, sigură și respectuoasă. Gândiți-vă la rolurile din grup folosite de familie în diferite situații.

Întrebați: Ce acorduri are familia noastră pentru menținerea interacțiunilor pozitive? Cum ne asigurăm de respectul reciproc? Ce roluri sunt utile?

Când discutați cu familia, răspundeți la următoarele întrebări:

Ce acorduri referitoare la comportament am stabilit în familie? Ce roluri folosim în diferite situații?

Cum încurajează aceste acorduri și roluri interacțiunile pozitive și relațiile respectuoase?

Ce alte acorduri și roluri ne-ar putea ajuta să construim un mediu familial iubitor, sigur și sănătos?



PENTRU MEMBRII DE FAMILIE:

Adolescentul dumneavoastră învață despre valorile pozitive. Ajutați-l(o) să înțeleagă rolul valorilor pozitive în luarea deciziilor sănătoase. Faceți referință la lista alăturată. Reamintiți-vă una sau mai multe experiențe din propria viață în care aceste valori au afectat o decizie sau acțiune importantă.

valori pozitive

NOUĂ VALORI POZITIVE

REȚINEȚI

CELE NOUĂ VALORI POZITIVE SUNT

- | | |
|--|--|
| ☐ respect pentru sine și pentru ceilalți. | ☐ curaj. |
| ☐ bunătate. | ☐ autodisciplină. |
| ☐ stil sănătos de viață. | ☐ voluntariat. |
| ☐ responsabilitate. | ☐ angajament față de familie. |
| ☐ onestitate. | |

CE AVEM DE FĂCUT?

Ascultați ce vă spune membrul de familie despre modul în care valorile sale i-au afectat o decizie sau acțiune importantă.

Apoi, scrieți răspunsurile la întrebări.

Scrieți-vă răspunsurile mai jos.

Ce situație v-a descris membrul de familie?

Care dintre cele nouă valori pozitive au jucat un rol în decizia sau acțiunea sa?

Cum puteți aplica în propria viață ceea ce ați învățat din această conversație?



2.2 CONEXIUNEA CU FAMILIA

PENTRU MEMBRII FAMILIEI:

Adolescentul dumneavoastră învață să-și identifice aptitudinile și calitățile. Ajutați-l(o) să învețe vorbind despre o activitate care îi face plăcere. Alegeți o activitate care necesită demonstrarea de aptitudini și calități, cum ar fi crearea sau repararea unui lucru, ajutarea cuiva, un joc sau un sport. Ajutați-l(o) să identifice aptitudini învățate din acea activitate și modul în care aceste aptitudini și calități îl/o vor ajuta să aibă succes în alte arii din viață.

Am aptitudini și calități de împărtășit!

ÎNTREBĂRI ORIENTATIVE

După discuția cu un membru al familiei despre o activitate plăcută, folosiți următoarele întrebări pentru identificarea aptitudinilor și calităților personale:

- ☐ Ce vă place la acea activitate?
- ☐ Ce aptitudini sunt necesare pentru a face bine acea activitate?
- ☐ Ce calități vă ajută să faceți bine acea activitate?
- ☐ Ce v-au spus alți oameni despre modul în care faceți această activitate?
- ☐ Cum vă pot ajuta aceste aptitudini și calități la alte activități?

CE AVEM DE FĂCUT?!

Discutați cu un membru al familiei pentru a vă ajuta să vă identificați aptitudinile și calitățile care vă fac să aveți succes într-o activitate plăcută.

După ce ați discutat cu membrul familiei despre activitate și despre aptitudini și calități, răspundeți la următoarele întrebări:

Ce aptitudine sau calitate parsonală aveți?

Ce aptitudine sau calitate ați vrea să îmbunătățiți?

Care sunt câteva lucruri pe care le faceți bine datorită aptitudinilor și calităților personale pe care le aveți?

Aptitudinile și calitățile personale trebuie dezvoltate pentru a avea succes. Numiți câteva moduri în care aceste aptitudini și calități vă vor ajuta să aveți succes acasă, la școală, cu prietenii.



PENTRU MEMBRII FAMILIEI:

Adolescentul dumneavoastră învață cum să-și dezvolte o gândire în perspectivă pentru a înțelege legătura dintre perseverență și încrederea în sine. Ajutați-l(o) să învețe împărtășindu-i o experiență pe care ați avut-o cu o aptitudine mai dificilă și cum ați perseverat și ați reușit să o învățați. Cereți-i să scrie câteva declarații de gândire în perspectivă care v-ar fi ajutat experiența respectivă. Oferiți-i feedback pozitiv și constructiv.

Atenție la gândirea în perspectivă

GÂNDIREA ÎN PERSPECTIVĂ

REȚINEȚI CĂ

O minte în perspectivă

- ☐ acceptă provocările.
- ☐ răzbate printre obstacole.
- ☐ acceptă efortul și munca serioasă.
- ☐ învață din criticile constructive.
- ☐ celebrează succesul celorlalți.

CE AVEM DE FĂCUT?

Spuneți familiei despre ceea ce ați învățat în lecție. Întrebați membrul familiei despre o aptitudine pe care acesta a învățat-o greu și despre cum a reușit în cele din urmă. Scrieți câteva declarații de gândire în perspectivă care ar fi putut să îl/o ajute să învețe aptitudinea.

Răspundeți la următoarele întrebări.

Ce aptitudine a încercate să învețe membrul familiei?

Ce declarație de gândire în perspectivă i-ați oferit membrului familiei referitor la efortul său de a învăța noua aptitudine?

Ce v-a spus membrul familiei referitor la ceea ce l-ați învățat despre gândirea în perspectivă?



PENTRU MEMBRII FAMILIEI:

Adolescentul dumneavoastră învață despre diferitele moduri în care oamenii definesc și realizează succesul. El/ea învață să recunoască valorile, alegerile și obiectivele pozitive care permit oamenilor să aibă succes. Vă rugăm să discutați acest subiect cu adolescentul, făcând efortul să vă gândiți la cât mai mulți oameni, din domenii diferite. Apoi, împărtășiți-i ce înseamnă succesul pentru dumneavoastră și descrieți-i un moment în care valorile, alegerile și obiectivele pozitive v-au ajutat să aveți succes.

Ce este succesul pentru tine?

INGREDIENTELE SUCCESULUI

AMINTEȘTE-ȚI SĂ

- ☐ descrii diferite moduri în care oamenii definesc succesul.
- ☐ identifici valori pozitive, alegeri și obiective care permit oamenilor să aibă succes.

CE AVEM DE FĂCUT?

Discută cu familia despre ce ai învățat referitor la valorile, alegerile și obiectivele pozitive. Apoi, cere-i să-ți descrie un moment în care valorile, alegerile și obiectivele sale pozitive l-au ajutat să aibă succes.

După discuția cu membrul familiei și ascultarea poveștii sale de succes, răspunde la următoarele întrebări:

Ce influență crezi că au avut valorile pozitive asupra succesului membrului familiei?

Cum crezi că stabilirea de obiective pozitive l-a ajutat pe membrul familiei să aibă succes?

Ce influență crezi că au avut alegerile pozitive asupra succesului membrului familiei?



PENTRU MEMBRII FAMILIEI:

Adolescentul dumneavoastră învață să-și stabilească obiective personale pe termen scurt clare, realiste și măsurabile. Cereți-i să explice pașii procesului "Planul meu de acțiune" și apoi să împărtășească moduri în care își stabilește obiective eficiente.

Să ne stabilim niște obiective

PLANUL MEU DE ACȚIUNE

AMINTEȘTE-ȚI

- ☐ enunță obiectivul.
- ☐ enumeră pașii de parcurs pentru realizarea obiectivului.
- ☐ analizează obstacolele posibile și moduri de depășire a lor.
- ☐ fă un calendar.
- ☐ construiește un sistem de sprijin.

CE AVEM DE FĂCUT?

Arată ce ai învățat despre utilizarea pașilor Planului meu de acțiune pentru stabilirea obiectivelor pe termen scurt clare, realiste și măsurabile.

Cere-i membrului familiei să spună cum stabilește obiective eficiente.

După discutarea Planului meu de acțiune cu membrul familiei, răspunde la următoarele întrebări:

Care sunt câteva exemple de procese prin care membrul familiei își stabilește obiective eficiente?

Cum ți-a influențat împărtășirea "Planului meu de acțiune" cu membrul familiei modul în care îți vei stabili în viitor obiective personale eficiente?

Cum crezi că te va ajuta această experiență să-ți stabilești obiective eficiente în alte arii ale vieții?

Cum te face să te simți "Planul meu de acțiune" referitor la realizarea speranțelor și visurilor tale?



PENTRU MEMBRII FAMILIEI:

Adolescentul dumneavoastră învață să identifice și să numească emoțiile. Ajutați-l/o discutând despre situații tipice care apar acasă și despre emoțiile care însoțesc aceste situații. Discutați situațiile împreună, gama de răspunsuri emoționale posibile și beneficiile aduse de capacitatea de a identifica și numi emoțiile.

Vorbește!

NUMIREA EMOȚIILOR

AMINTEȘTE-ȚI

- | | |
|--|--|
| ☐ anxios—neliniștit, îngrijorat și/sau preocupat | ☐ extatic—încântat, foarte fericit |
| ☐ plin de regrete—părere de rău pentru ceva | ☐ epuizat—foarte obosit |
| ☐ rușinat—timid sau conștient de sine | ☐ înspăimântat—speriat sau alarmat |
| ☐ plictisit—neinteresat sau obosit de o idee sau activitate | ☐ îndurerat—trist pentru cineva care a murit sau a plecat |
| ☐ precaut—atent sau grijuliu | ☐ fericit—mulțumit, satisfăcut |
| ☐ hotărât—sigur, categoric | ☐ rănit—supărat sau ofensat |
| | ☐ interesat—curios sau atras de ceva |
| | ☐ iritat—contrariat sau exasperat |
| | ☐ gelos—părere de rău că altcineva are ce-ți dorești |
| | ☐ întristat—măhnit sau rănit |
| | ☐ șocat—surprins |

CE AVEM DE FĂCUT?

Exersează cu un membru al familiei identificarea și numirea emoțiilor. Vorbește despre cuvintele care descriu emoțiile cel mai precis.

După exersarea și discutarea răspunsurilor emoționale cu membrul familiei, răspunde la întrebările următoare:

Ce situații care îți pot declanșa emoții ai identificat?

Ce emoții ai putut identifica și numi?
Ce alte emoții ar fi putut fi posibile pentru aceeași situație?

Ce beneficii îți va aduce ție și familiei faptul că înveți să-ți identifici și să numești emoțiile cu mai multă acuratețe și mai detaliat?



PENTRU MEMBRII FAMILIEI:

Adolescentul dumneavoastră învață strategii pozitive de eliberare de stres. Familia dumneavoastră îl/o poate sprijini să exersaze ceea ce a învățat la școală. Ajutați-l să-și dezvolte aptitudinile de gestionare a stresului și să facă legătura dintre ideile principale și viața din afara școlii împărtășindu-i strategiile pe care le utilizați pentru a împiedica stresul să vă afecteze.

Nu te lăsa doborât

STRATEGII DE GESTIONARE A STRESULUI

AMINTEȘTE-ȚI SĂ

- ☐ respiri adânc.
- ☐ faci mișcare.
- ☐ faci activități care te liniștesc.

- ☐ gândești pozitiv.
- ☐ privești în perspectivă.

CE AVEM DE FĂCUT?

Describe unui membru al familiei ce ai învățat despre stres și despre strategiile sănătoase de reducere a stresului.

Roagă-ți familia să descrie strategiile pozitive și sănătoase pe care le folosesc pentru a gestiona stresul.

După discutarea strategiilor de gestionare a stresului cu membrul familiei, răspunde la următoarele întrebări:

Cum te-a influențat discutarea și învățarea strategiilor de gestionare a stresului cu membrul familiei modul în care te gândești la stres?

Ce ai învățat din discuțiile cu familia despre gestionarea stresului?

De ce crezi că este important să împărtășești cu ceilalți strategiile sănătoase de gestionare a stresului?

Cum crezi că te va ajuta împărtășirea strategiilor cu familia ta să ții stresul sub control? Cum crezi că îi va ajuta pe membrii familiei tale să nu se lase doborâți de stres?



PENTRU MEMBRII FAMILIEI:

Adolescentul dumneavoastră învață modul în care emoțiile și gândurile afectează acțiunile. Ajutați-l să exerseze acasă utilizarea vorbitului pozitiv cu sine însuși, a gândurilor și acțiunilor pozitive.

Povestea Scurtă

EMOȚIE-GÂND-AȚIUNE

AMINTEȘTE-ȚI SĂ

- ☐ folosești emoții pentru a exprima ce simți referitor la situație.
- ☐ folosești gândurile pentru a exprima gândurile pozitive pe care le ai față de situație.
- ☐ folosești acțiuni pentru a exprima ce acțiune pozitivă poți întreprinde.
- ☐ folosești emoții noi pentru a exprima ce simți acum.

CE AVEM DE FĂCUT?

Discută cu familia ta ce ai învățat despre emoție-gând-acțiune și despre vorbitul cu sine. Exersează, cu familia și în situațiile de acasă, vorbitul pozitiv cu sine, gândurile și acțiunile pozitive.

După discuțiile cu familia, răspunde la următoarele întrebări.

Cum ți-au afectat discuțiile cu familia, despre modul în care emoțiile și gândurile afectează acțiunile, modul în care te gândești la gestionarea situațiilor dificile?

De ce crezi că este important pentru familie să aleagă folosirea vorbitului pozitiv cu sine și a gândurilor și acțiunilor pozitive în fiecare situație?

Ce ai învățat din discutarea acestui subiect cu familia ta?

Ce rezultate crezi că vei obține când alegi să folosești vorbitul pozitiv cu sine, gândurile și acțiunile pozitive în timpul situațiilor dificile din familie? Cum crezi că va ajuta atitudinea ta pozitivă?



PENTRU MEMBRII FAMILIEI:

Fiul/fica dvs. învață despre dezvoltarea aptitudinilor de ascultare eficientă.

Ajutați-l/o să exerseze vorbind în timp ce el/ea ascultă. Observați-i comportamentele de ascultare. Urmăriți limbajul corpului. Dacă doriți, puteți inversa rolurile și să-l/o ascultați.

Ascultă !

ARTA ASCULTĂRII EFICIENTE

AMINTEȘTE-ȚI SĂ

- ☐ Ascultă vorbitorul.
- ☐ Recunoști punctul de vedere al vorbitorului.
- ☐ Acorzi Timp pentru întrebări și comentarii.

CE AVEM DE FĂCUT?

Exersează aptitudinile de ascultare eficientă cu familia ta. Întreabă: "Îmi puteți spune cum a fost ziua voastră?" În timp ce membrul familiei vorbește, concentrează-te pe utilizarea ART-ei ascultării.

După ce l-ai ascultat pe membrul familiei, cere-i să descrie comportamentele tale. Apoi, răspunde la următoarele întrebări.

Cum a descris membrul familiei comportamentele tale de ascultare?

În ce mod ai folosit ART-a? Cum te-ai simțit când ai folosit-o bine? Cum crezi că s-a îmbunătățit interacțiunea prin folosirea ART-ei?

Ce trebuie să faci în mod diferit pentru a-ți îmbunătăți aptitudinile de ascultare? Când și unde vei încerca să folosești din nou ART-a?

În ce mod diferă ascultarea unui membru al familiei de ascultarea unui coleg?



PENTRU MEMBRII FAMILIEI:

Fiul/fica dumneavoastră învață utilizarea declarațiilor "clare" pentru a-și exprima respectul și aprecierea pentru ceilalți. Ajutați-l/o făcând declarații neclare despre calitățile pe care i le apreciați. Cereți-i să transforme aceste declarații neclare în unele clare.

Aprecieri clare

CLAR VERSUS NECLAR

AMINTEȘTE-ȚI CĂ

- ☐ declarațiile neclare pot însemna multe lucruri (Exemplu: Mulțumesc.)
- ☐ declarațiile clare spun exact ce respecți și apreciezi.
- ☐ declarațiile clare descriu evenimente sau calități specifice. (Exemplu: Mulțumesc pentru că m-ai ajutat să spăl vasele.)

CE AVEM DE FĂCUT?

Explică membrului familiei declarațiile de apreciere clare și neclare. Apoi, roagă-l/o să-ți facă declarații neclare despre lucrurile pe care le admiri la tine.

După discutarea declarațiilor de apreciere clare și neclare, scrie mai jos declarațiile neclare ale membrului familiei. Scrie declarația ta clară.

Declarația neclară #1

Declarația clară #1

Declarația neclară #2

Declarația clară #2



PENTRU MEMBRII FAMILIEI:

Fiul/fica dumneavoastră învață cu să folosească Mesaje Ce, Când, De ce și Cum pentru a comunica emoții. Ajutați-l/o să exerseze lăsându-l să vă explice ce sunt aceste Mesaje. Apoi, lucrați cu el/ea pentru a crea Mesaje Ce, Când, De ce și Cum pentru a răspunde unei situații.

Tuturor ne plac soluțiile

MESAJE CE, CÂND, DE CE ȘI CUM

AMINTEȘTE-ȚI SĂ

- ☐ numești emoția. Eu simt _____
- ☐ explici comportamentul care te deranjează. Când tu _____
- ☐ descrii de ce te simți în acel fel. Pentru că eu _____
- ☐ (dacă este adecvat) spui ce comportament ar ajuta. Aș dori _____. Eu vreau _____. Ar ajuta dacă _____. Te rog _____.

CE AVEM DE FĂCUT?

Explică membrului familiei ce sunt Mesajele Ce, Când, De ce și Cum. Apoi, creați împreună astfel de Mesaje pentru a răspunde unei situații, cum ar fi o neînțelegere între frați despre rândul cui este să ducă gunoiera.

După crearea Mesajelor împreună cu membrul familiei, răspunde la următoarele întrebări:

Care a fost situația? Scrie Mesajele Ce, Când, De ce și Cum pe care le-ai creat împreună cu membrul familiei.

Cum te-ai simțit când ai creat Mesajele tale CCDC?

În ce situații ar putea membrul familiei să folosească Mesajele CCDC? Explain why.

În ce situații crezi că ai putea tu folosi Mesajele CCDC? Explică de ce.



PENTRU MEMBRII FAMILIEI:

Fiul/fica dumneavoastră învață despre Rolurile din grup și despre Regulile de cooperare în grup pentru a-și aduce contribuția eficientă atunci când lucrează cu un grup de oameni. Discutați comportamentele care ajută și îmbunătățesc cooperarea în grupuri.

Să lucrăm împreună

ROLURILE DIN GRUP ȘI REGULILE DE COOPERARE ÎN GRUP

AMINTEȘTE-ȚI SĂ

- ☐ identifici comportamentele care contribuie la lucrul constructiv într-un grup.
- ☐ folosești comportamentele care contribuie la lucrul eficient într-un grup.

CE AVEM DE FĂCUT?

Spune-i membrului familiei ce ai învățat despre Rolurile din grup și despre Regulile de cooperare în grup. Roagă-l să identifice comportamentele pe care le recunoaște în tine, care ajută la cooperarea într-un grup.

După discuțiile cu membrul familiei, răspunde la următoarele întrebări:

Ce comportamente care ajută la lucrul într-un grup a recunoscut membrul familiei în tine?

Ce comportamente a descoperit membrul familiei că ți-ar putea îmbunătăți succesul activităților de cooperare într-un grup?

Cum crezi că te pot ajuta aceste reguli și roluri când lucrezi în grupuri?

Cum te simți când folosești roluri și reguli pentru a lucra într-un grup în scopul îndeplinirii unui obiectiv comun?



PENTRU MEMBRII FAMILIEI:

Fiul/fica dumneavoastră învață cum să recunoască un prieten admirabil sau adevărat și să facă distincția dintre un prieten și o cunoștință. Ajutați-l/o să exerseze recunoașterea caracteristicilor unui prieten admirabil ascultându-l/o când explică semnificația unui prieten admirabil. Apoi, cereți-i să identifice caracteristicile pe care dumneavoastră le aduceți unei prietenii.

Ce este un prieten?

RECUNOAȘTEREA UNUI PRIETEN ADMIRABIL

AMINTEȘTE-ȚI CĂ UN PRIETEN ADMIRABIL ESTE

- ☐ demn de respect și admirație.
- ☐ o persoană care posedă o combinație de caracteristici admirabile.

CE AVEM DE FĂCUT?

Spune-i membrului familiei cum să recunoască un prieten adevărat și identifică apoi caracteristicile pe care membrul familiei le aduce unei prietenii.

După discuția cu membrul familiei, răspunde la următoarele întrebări:

Ce caracteristici admirabile ai identificat la membrul familiei? Ce caracteristici crede membrul familiei că aduce unei prietenii?

Ce crezi că face ca aceste caracteristici să fie admirabile?

Cum te simți să ai un prieten admirabil?
Care este diferența dintre un prieten și o cunoștință?



PENTRU MEMBRII FAMILIEI:

Fiul/fica dumneavoastră învață de ce conflictul este inevitabil în prietenii și cum să folosească abordarea REZOLV pentru a gestiona astfel de conflicte. Ajutați-l/o să exerseze descriind un conflict minor și lăsându-l-o să explice cum ar putea ajuta abordarea REZOLV la găsirea unei soluții. După discuții, dați-i feedback constructiv.

Conflict: REZOLVAT

GESTIONAREA CONFLICTULUI DIN RELAȚII CU REZOLV

CE AVEM DE FĂCUT?

Discută ce ai învățat despre motivul pentru care conflictul este inevitabil în prietenii, descrie și exersează pașii abordării REZOLV cu un conflict real experimentat de membrul familiei.

AMINTEȘTE-ȚI SĂ

- ☐ explici că oamenii au preferințe, experiențe și perspective diferite, care fac inevitabil conflictul în prietenii.
- ☐ descrii și să exersezi pașii abordării REZOLV.

După discutarea abordării REZOLV cu membrul familiei, răspunde la întrebările următoare:

Ce conflict a descris membrul familiei?
Ce situație conflictuală apare, din când în când, în familia ta?

Cum te poate ajuta utilizarea abordării REZOLV să rezolvi un conflict real din familie?

Ce feedback ai primit de la membrul familiei despre cum ai utilizat abordarea REZOLV, care crezi că te va ajuta să rezolvi conflictele în viitor?



PENTRU MEMBRII FAMILIEI:

Fiul/fica dumneavoastră învață cum să gestioneze comportamentele și situațiile de intimidare și hărțuire și să folosească diferite strategii pentru a răspunde constructiv. Cereți-i să vă explice cum ar folosi aceste strategii în diferite situații, cum ar fi când cineva râde de el/ea sau îl/o jignește. Apoi, spuneți-i cum ați putea dumneavoastră gestiona o asemenea situație.

Depășirea întimidării și hărțuirii

APLICAREA PROCESULUI REZOLV

AMINTEȘTE-ȚI SĂ

- ☐ te calmezi.
- ☐ gândești clar.
- ☐ cântărești consecințele.
- ☐ pleci dacă situația este

periculoasă.

- ☐ folosești aptitudinile de comunicare în situații sigure.

CE AVEM DE FĂCUT?

Explică membrului familiei cum ai folosi strategiile de gestionare a situațiilor de intimidare și hărțuire. Roagă membrul familiei să-ți explice cum cum ar gestiona el/ea o asemenea situație.

După discuțiile cu membrul familiei, răspunde la întrebările următoare:

Cum ai folosi una sau mai multe dintre aceste strategii pentru a-i răspunde cuiva care jignește alte persoane?

Cum ar folosi membrul familiei una sau mai multe dintre aceste strategii pentru a gestiona o situație de intimidare sau de hărțuire?

În discuția cu membrul familiei despre modurile de gestionare a unei situații de intimidare sau de hărțuire, care dintre acestea crede el/ea că este cea mai utilă? Care din ele sunt mai dificil de utilizat? De ce?

Ce strategii simți că sunt mai ușor de utilizat și exersat în viitor? Cum vei folosi data viitoare abordarea REZOLV?



PENTRU MEMBRII FAMILIEI:

Fiul/fica dumneavoastră învață recunoașterea comportamentelor de hărțuire. Ajutați-l/o prezentându-i un scenariu care conduce la un astfel de comportament. De exemplu, o neînțelegere dintre doi conducători de echipă despre modul de organizare a echipelor pentru un meci poate escalada la jigniri care persistă mai mult de o zi.

De la conflict la hărțuire

CE AVEM DE FĂCUT?

Discută NARM cu un membru al familiei, apoi ascultă scenariul prezentat de el/ea, care include comportamente de hărțuire. Folosiți împreună NARM pentru recunoașterea comportamentelor de hărțuire.

NARM

AMINTEȘTE-ȚI CĂ TOATE COMPORTAMENTELE DE HĂRȚUIRE SUNT

- ☐ Nocive
- ☐ Mai mult de o dată pentru a răni sau controla pe alții.
- ☐ Acțiuni sau cuvinte
- ☐ Repetate

După utilizarea NARM, răspunde la următoarele întrebări:

Ce comportamente de hărțuire apar în scenariu?

Explică modul în care ai folosit NARM pentru recunoașterea comportamentelor de hărțuire.

Care crezi că este diferența dintre utilizarea NARM într-o situație reală și într-un scenariu? Acum, după exersarea NARM cu membrii familiei, cum crezi că te va ajuta NARM cu ceilalți?



PENTRU MEMBRII FAMILIEI:

Fiul/fica dumneavoastră învață despre importanța privitului în viitor și a impactului pe care îl are stabilirea obiectivelor pe termen scurt și lung asupra calității vieții cuiva. Ajutați-l/o să învețe să se gândească la obiective pentru viitor și la modul de îndeplinire a acestora.

Importanța privirii în viitor

REALIZAREA OBIECTIVELOR

AMINTEȘTE-ȚI CĂ

- ☐ a privi în viitor înseamnă a te gândi la ce dorești să faci în viață și la obiectivele care te ajută să ajungi acolo.
- ☐ o parte importantă a stabilirii obiectivelor este anticiparea obstacolelor și înțelegerea impactului lor asupra calității vieții.
- ☐ recunoașterea relației dintre obiective, obstacole și impactul lor asupra viitorului ne ajută să acționăm pozitiv pentru a crea viitorul pe care ni-l dorim.

CE AVEM DE FĂCUT?

Pune-ți membrului familiei întrebările următoare și notează răspunsurile în chenarele respective.

Scris răspunsurile membrului familiei în chenarele de mai jos.

Care sunt câteva lucruri de care te bucuri acum în viață ca urmare a obiectivelor pozitive pe care ți le-ai stabilit în adolescență?

Care a fost obiectivul pe care ți l-ai stabilit mai devreme în viață și care te-a ajutat să ai astăzi obiceiuri sănătoase?

Ce sfat ai pentru mine pentru stabilirea acum a obiectivelor și pentru anticiparea obstacolelor pentru a realiza aceste obiective mai târziu în viață?

Există ceva pe care ți l-ai fi dorit să ți-l stabilești ca obiectiv când ai fost de vârsta mea?



PENTRU MEMBRII FAMILIEI:

Fiul/fica dumneavoastră învață cum să ia decizii bune folosind procesul "Pașii deciziilor bune" și că deciziile pozitive au rezultate pozitive. El/ea învață, de asemenea, că este important să identifice deciziile punându-și singur(ă) întrebări înainte de a analiza opțiunile și de a acționa conform deciziilor. Vă rugăm să-l/o încurajați să vă învețe ce a învățat. Discutați valorile și regulile familiei și modul în care îl/o vor ajuta să ia decizii sănătoase în situații care implică presiune din partea anturajului să facă ceva care contravine acestor valori și reguli.

Gândește-te bine

PAȘII DECIZIILOR BUNE

AMINTEȘTE-ȚI SĂ

- ☐ **identifici** decizia de luat pe baza unei întrebări care o încadrează.
- ☐ **gândești** la toate opțiunile și să le elimini pe cele negative, folosind întrebările "va conduce asta la probleme?". Dacă răspunsul este Da la una din ele, aceasta nu este o opțiune pozitivă și trebuie eliminată. Este opțiunea împotriva legii, regulilor școlii sau familiei sau a învățămintelor religiei mele? Este dăunătoare pentru mine sau pentru alții? Îmi voi dezamăgi familia sau alți adulți importanți pentru mine? Este greșit? Aș fi supărat dacă mi-ar face mie cineva asta?
- ☐ **prevezi** consecințele fiecărei opțiuni.
- ☐ **faci** ce ai decis.
- ☐ **regândești** decizia.
- ☐ **alegi** cea mai bună acțiune.

CE AVEM DE FĂCUT?

Spune-i membrului familiei ceea ce ai învățat despre luarea deciziilor bune. Discută valorile și regulile familiei. Întreabă-l cum te vor ajuta valorile și regulile familiei să iei decizii sănătoase când simți presiune din partea altora să faci ceva care ar fi împotriva valorilor și regulilor familiei tale.

După discuțiile cu membrul familiei, răspunde la următoarele întrebări:

Cum te pot ajuta valorile familiei să iei decizii bune atunci când ești presat de alții să faci lucruri care contravin acestora?

Cum te pot ajuta regulile familiei să iei decizii bune atunci când ești presat de alții să faci lucruri care contravin acestora?

Care sunt câteva exemple în care utilizarea Pașilor deciziilor bune te va ajuta să iei decizii bune?



PENTRU MEMBRII FAMILIEI:

Fiul/fica dumneavoastră învață despre responsabilitatea etică. El/ea a făcut o carte a "Cupoanelor de responsabilități" pentru dumneavoastră. Cupoanele sunt pentru lucruri utile pe care el/ea le poate face în casă sau pentru membrii familiei. Pe măsură ce utilizați cupoanele, vă rugăm să-i dați feedback pozitiv.

Cupoane de responsabilități

LUAREA DECIZIILOR ETICE

AMINTEȘTE-ȚI CĂ

- ☐ pe măsură ce ne apropiem de maturitate, deciziile independente sunt mai multe.
- ☐ influențele pozitive includ membrii familiei și alți adulți de încredere, încrederea și respectul de sine, compasiunea și analizarea rezultatelor deciziilor.
- ☐ și comportamentele responsabile și cele ireponsabile au rezultate.

CE AVEM DE FĂCUT?

Dați familiei cartea voastră cu cupoane. Explicați că exersați responsabilitatea etică prin ajutorul dat treburilor gospodărești. Rugați membrii familiei să utilizeze cupoanele când au nevoie de ajutor.

Crează-ți propriile cupoane în spațiile de mai jos:



PENTRU MEMBRII FAMILIEI:

Fiul/fica dumneavoastră învață despre pericolele tutunului. El/ea vă va spune ce a învățat. Vă rugăm să discutați cu el/ea despre ceea ce știți cu privire la riscurile fumatului pasiv, pentru a-l/o ajuta să ia decizii sănătoase.

Tutunul: analizează riscurile

CE AVEM DE FĂCUT?

Discută cu membrul familiei despre pericolele fumatului activ și pasiv.

RISCURI DE ANALIZAT

AMINTEȘTE-ȚI efectele negative ale fumatului pasiv

- ☐ părul, hainele, casele și mașinile familiei fumătorilor miros urât.
- ☐ copii fumătorilor lipsesc mai des de la școală.
- ☐ familiile fumătorilor au răceli, dureri de urechi, astm și infecții pulmonare mai des decât cele ale nefumătorilor.
- ☐ familiile fumătorilor au risc mai mare de cancer pulmonar.

După discuțiile cu familia, răspunde la următoarele întrebări:

Despre ce riscuri ale fumatului pasiv ai discutat cu familia ta?

Care sunt riscurile altor forme de utilizare a tutunului, cum ar fi mestecatul?

Cum te poate ajuta cunoașterea acestor informații să iei decizii sănătoase?



PENTRU MEMBRII FAMILIEI:

Fiul/fica dumneavoastră învață despre importanța evitării alcoolului învățând despre impactul și efectele lui. Există multe mituri despre alcool și, prin discuții ghidate despre motivele pentru care tinerii consumă alcool, fiul/fica dumneavoastră a învățat adevărul din spatele acestor mituri. Ajutați-l să-și consolideze înțelegerea discutând cu el/ea despre părerea dumneavoastră cu privire la consumul de alcool de către tineri și despre legile cu privire la alcool.

Evitarea alcoolului

ADEVĂRUL DESPRE ALCOOL

AMINTEȘTE-ȚI CĂ

- ☐ alcoolul este un drog care există în bere, vin și alte băuturi cum ar fi whiskey, gin, vodcă, rom și brandy.
- ☐ alcoolul este drogul cel mai răspândit și mai abuzat printre tineri și adulți.
- ☐ alcoolul este considerat un relaxant pentru că încetinește activitatea creierului.
- ☐ prea mult alcool conduce la pierderea judecătii și a controlului emoțiilor, la tulburări de vorbire, reacții lente, leșin și simptome ca dureri de cap și vomă.
- ☐ deoarece alcoolul poate dăuna serios unei dezvoltări sănătoase, consumul de alcool sub vârsta de 18 ani este ilegal.

CE AVEM DE FĂCUT?

Întrebați membrul familiei despre miturile cu privire la alcool și despre efectele alcoolului asupra tinerilor.

Pune-i membrului familiei fiecare din următoarele întrebări și notează-ți răspunsurile mai jos:

Ce păreri are membrul familiei despre alcool?

De ce crede membrul familiei că este important pentru tineri să nu bea?

Cum s-a confruntat membrul familiei cu alcoolul în adolescență, dacă a fost cazul?



PENTRU MEMBRII FAMILIEI:

Fiul/fica dumneavoastră învață despre efectele drogurilor asupra adolescenților. Încurajați-l/o să spună ce cunoaște și discutați cum să rămână informat despre problemele comunității referitoare la droguri și cum să recunoască semnele problemelor. Apoi, completați împreună angajamentul.

Evită problemele

ANGAJAMENTUL ÎN FAȚA FAMILIEI

AMINTEȘTE-ȚI CĂ

- ☐ drogurile au efecte fizice și psihice dăunătoare.
- ☐ consumul de droguri are consecințe negative.
- ☐ drogurile au impact negativ asupra viitorului adolescenților.

CE AVEM DE FĂCUT?

Discută cu un membru al familiei ce ai învățat despre consecințele și efectele fizice și psihice ale drogurilor. Invită membrul familiei să fie martor la semnarea angajamentului de mai jos referitor la evitarea oricărui contact cu drogurile ilegale sau cu substanțele necunoscute și la folosirea neconformă a drogurilor legale și a medicamentelor prescrise.

După discuțiile cu membrul familiei, completează angajamentul și expune-l undeva unde tu și membrul familiei îl puteți vedea tot timpul.

ANGAJAMENT ÎN FAȚA FAMILIEI

Eu _____, mă angajez în fața familiei să-mi păstrez sănătatea fizică și mentală și să promovez un drum pozitiv către viitor. Voi evita orice contact cu substanțele ilegale sau necunoscute. Acest angajament include următoarele substanțe ilegale, dar nu numai ele, cum este crack, cocaína, metamfetamina și inhalanții, precum și uzul neconform de droguri legale și/sau de medicamente prescrise.

Pentru a-mi întări promisiunea, eu, _____, semnez:

_____ Data: _____

Ca martor al acestui angajament, eu, _____

membru al familiei, semnez:

_____ Data: _____



PENTRU MEMBRII FAMILIEI:

Fiul/fica dumneavoastră învață cum să examineze presiunile de a consuma droguri și cum să dezvolte răspunsuri ferme la aceste presiuni. Ajutați-l/o să facă o listă de lucruri specifice pe care le poate spune sau face pentru a rezista presiunii negative cu sprijinul familiei, în toate ariile vieții, cum ar fi la școală, în parc, în magazine, pe terenul de joacă, în comunitate și pe stradă.

Răspunsuri ferme

EXAMINAREA PRESIUNII DE A CONSUMA DROGURI

AMINTEȘTE-ȚI CĂ

- ☐ presiunea interioară vine din interior.
- ☐ presiunea exterioară vine de la ceilalți.
- ☐ gestionarea mai întâi a presiunii interioare îți permite să răspunzi ferm.

CE AVEM DE FĂCUT?

Lucrează cu familia pentru a dezvolta răspunsuri ferme la situațiile de presiune negativă. În timp ce faci lista, gândește-te la toate ariile vieții tale—terenul de joacă, școală, evenimente sportive, ieșitul cu prietenii etc. Scrie lucrurile pe care le poți face și spune pentru a rezista presiunii negative a anturajului.

După lucrul cu familia, răspunde la următoarele întrebări:

Ce răspunsuri noi te-a ajutat familia să găsești pentru a face față presiunii negative a anturajului?

Cum te-a sprijinit familia să găsești moduri de a rezista presiunii negative a anturajului?

Cum ai putea ajuta un prieten care are dificultăți din cauza presiunii negative a anturajului?



4.8 CONEXIUNEA CU FAMILIA

PENTRU MEMBRII FAMILIEI:

Fiul/fica dumneavoastră lucrează la înțelegerea importanței de a face alegeri sănătoase. Lucrați împreună, ca familie, pentru a identifica activitățile sănătoase pe care le-ar putea face întreaga familie. În final, distrați-vă împreună!

Luarea deciziilor sănătoase ca familie

ALEGERI SĂNĂTOASE

AMINTEȘTE-ȚI CĂ

- ☐ colegii îi ascultă mai îndeaproape pe colegi.
- ☐ majoritatea adolescenților nu se droghează.
- ☐ normal este să nu consumi droguri.

CE AVEM DE FĂCUT?

Lucrează cu familia pentru identificarea de activități sănătoase pe care le puteți face împreună. Folosește lista de mai jos pentru început. Vezi ce alte activități mai puteți găsi cu toții! Apoi, mergeți și distrați-vă!

Discută cu familia despre activitățile amuzante pe care le puteți face împreună, apoi completează lista.

☐ un joc pe tabla de joc

☐ o plimbare în natură





PENTRU MEMBRII FAMILIEI:

Fiul/fica dumneavoastră învață despre proiectele de voluntariat. Acestea asigură un mod de a aplica interesele, cunoștințele, aptitudinile și talentele sale pentru a se adresa nevoilor importante care pot schimba viața celorlalți din școală și din comunitate. Ajutați-l/o să învețe permițându-i să vă asiste când faceți ceva dificil. Având grijă de siguranța sa, cereți-i să vă urmărească eforturile și să găsească un mod de a vă ușura sarcina. Întrebați-l/o cum s-a gândit să vă ajute. Furnizați feedback despre modul în care v-au ajutat acțiunile sale.

Ajutându-i pe ceilalți

CEI CINCI PAȘI AI VOLUNTARIATULUI

AMINTIȚI-VĂ CĂ cei cinci pași ai voluntariatului includ

- ☐ investigarea
- ☐ pregătirea și planificarea
- ☐ acțiunea
- ☐ reflectarea
- ☐ demonstrarea/celebrarea

CE AVEM DE FĂCUT?

Urmărește un membru al familiei care realizează ceva dificil. Caută un mod de a-l/o ajuta și a-i face sarcina mai ușoară. Încearcă să faci asta astfel încât membrul familiei să-ți vadă eforturile. Apoi, răspunde la întrebări.

Răspunde la următoarele întrebări.

Cum te-ai simțit să faci ceva pentru altă persoană, care o ajută și are un impact pozitiv asupra vieții sale? Cu te-ai simți să faci asta fără să fii observat?

Ce au făcut membrii familiei pentru tine fără să le ceri sau să aștepte recunoștință?

Cum te simți când membrii familiei fac ceva dragut pentru tine?



PENTRU MEMBRII FAMILIEI:

Fiul/fica dumneavoastră învață să folosească ART-a ascultării și aptitudinile de interviu pentru a interviua oamenii despre interesele, talentele și aptitudinile lor. El/ea va simula că vă interviuează pentru a participa la un proiect de voluntariat. El/ea vă va pune întrebări despre interesele, talentele și aptitudinile dumneavoastră și va nota răspunsurile. Apoi, îi puteți da feedback despre cât de bine a folosit aptitudinile de interviu și ascultare în timpul interviului.

Inventarul interese- selor, talentelor și aptitudinilor

ART AND INTERVIEWING SKILLS

AMINTEȘTE-ȚI SĂ

- ☐ exersezi ART-a ascultării.
- ☐ urmărești vorbitorul.
- ☐ recunoști punctul său de vedere.
- ☐ acorzi timp pentru întrebări deschise și parafrazări.
- ☐ lași vorbitorul să vorbească; îi dai notite și scrii cuvinte cheie pentru mai târziu.

CE AVEM DE FĂCUT?

Intervievează membrul familiei despre participarea la proiectul tău de voluntariat. Pune-i întrebări despre interesele, talentele și aptitudinile sale. Poți folosi întrebările din Jurnalul elevului, ca ghid. Când interviul este gata, cere-i membrului familiei feedback despre aptitudinile tale de ascultare și interviu.

După interviu, răspunde la următoarele întrebări:

Care sunt trei dintre interesele, talentele sau aptitudinile membrului familiei?

Cum crezi că ar putea fi folosite interesele, talentele și aptitudinile membrului familiei în proiectul tău de voluntariat?

Ce feedback ai primit de la membrul familiei referitor la aptitudinile tale de ascultare și interviu?

Ce întrebări ai dori să adaugi la interviul cu membrul de familie?



PENTRU MEMBRII FAMILIEI:

Fiul/fiica dumneavoastră învață despre identificarea nevoilor și crearea proiectelor de voluntariat care să se adreseze acelor nevoi. Ajutați-l/o să realizeze un tabel cu trei coloane cum este cel alăturat despre modul în care sunt îndeplinite nevoile familiei dumneavoastră. Urmăriți exemplul.

Îndeplinirea nevoilor familiei

CE AVEM DE FĂCUT?

Lucrează cu unul sau mai mulți membri ai familiei pentru a completa tabelul. Apoi, alege un membru al familiei și vorbește cu el/ea despre nevoia pe care el/ea o îndeplinește.

NEVOILE ȘI SERVICIILE DIN FAMILIE

Nevoia familiei	Cine o îndeplinește	Ce face el/ea
hainele trebuie spălate	sora mea mai mare	spală rufe

După ce ai completat tabelul, alege un membru al familiei cu care să vorbești despre rolul pe care îl joacă în funcționarea casei. Apoi, scrie răspunsurile la întrebări.

Ce nevoi ai identificat?

Cu care membru al familiei ai vorbit

Ce face membrul familiei pentru a îndeplini acele nevoi?

Cum beneficiază ceilalți membri ai familiei de serviciul său?



PENTRU MEMBRII FAMILIEI:

Fiul/fica dumneavoastră învață despre diferite tipuri de proiecte de voluntariat. Ajutați-l/o să învețe discutând cu el/ea despre orice activități casnice pe care familia le face împreună. Apoi, folosiți definițiile de mai jos pentru a-l/o ajuta să descopere ce tip de serviciu realizează familia.

Patru tipuri de proiecte de voluntariat

PATRU TIPURI DE VOLUNTARIAT

AMINTEȘTE-ȚI cele patru tipuri de proiecte.

☐ **Serviciu direct:** implică un contact direct cu cei serviți

☐ **Serviciu indirect:** solicită implicarea în activitățile serviciului dar nu include contactul cu cei serviți

☐ **Sprijin:** implică susținerea unei cauze, fără contactul direct cu cei serviți

☐ **Cercetare:** implică studierea și împărtășirea informațiilor referitoare la o problemă socială, fără contactul direct cu beneficiarii serviciului

CE AVEM DE FĂCUT?

Vorbește cu membrul familiei despre diferitele activități voluntare în care este sau a fost angajat/ă. Apoi, scrie răspunsurile la întrebări.

După discuția cu membrul familiei, scrie răspunsurile la întrebările următoare:

Describe câteva activități voluntare în care este angajat membrul familiei.

Ce tipuri de voluntariat descriu cel mai bine aceste activități?

Cine beneficiază de aceste activități?

Ce a învățat membrul familiei din aceste activități?



PENTRU MEMBRII FAMILIEI:

Fiul/fica dumneavoastră învață despre dezvoltarea unui proiect de voluntariat împreună cu colegii de clasă pentru a rezolva o nevoie a comunității. Vă rugăm să discutați aceste subiecte cu el/ea. Ajutați-l/o să identifice rolurile fiecărui membru al familiei. Discutați despre lucrurile pe care le poate face pentru realizarea unui obiectiv al familiei. Aceasta îl/o va ajuta să înțeleagă că lucrul împreună contribuie la bună starea tuturor.

Un scop cu un plan

CE AVEM DE FĂCUT?

Împărtășește-ți proiectul cu membrul familiei. Încearcă să recunoști similitățile dintre reciprocitatea și cooperarea dintre membrii familiei și dintre colegii de clasă.

PLANUL PROIECTULUI FAMILIEI

AMINTEȘTE-ȚI SĂ

- ☐ recunoști o nevoie.
- ☐ faci un plan de realizare a obiectivelor.
- ☐ definești sarcini și roluri.
- ☐ identifici un scop și un obiectiv.
- ☐ identifici rezultatele anticipate.
- ☐ faci un calendar.
- ☐ analizezi nevoile de participare și resurse externe.
- ☐ discuți probleme și obstacole posibile.
- ☐ urmărești progresul.

După discuția cu membrul familiei, răspunde la întrebările următoare:

Ce ai învățat din discuția cu membrul familiei?

Cum cooperează familia pentru a-și realiza un obiectiv? Ce este necesar pentru aceasta?

Cum te ajută identificarea unei nevoi, a unui scop și a unui obiectiv să faci un plan împreună cu membrul familiei?

Cum te face să te simți când lucrezi împreună cu colegii de clasă și cu membrii familiei pentru realizarea unui obiectiv?



PENTRU MEMBRII FAMILIEI:

Fiul/fica dumneavoastră învață despre voluntariat și despre beneficiile de a dăru și a-i ajuta pe ceilalți. El/ea îți implementează planurile împreună cu clasa pentru realizarea proiectului. Astăzi, clasa a auzit povestea Steaua de mare și a discutat despre modul în care povestea se corelează cu proiectul lor de voluntariat. Vă rugăm să ascultați povestea Steaua de mare în timp ce el/ea o repovestește și să-l/o ajutați să înțeleagă modul în care povestea este o metaforă pentru toți membrii familiei dumneavoastră.

Să planificăm împreună

POVESTEA STEAUA DE MARE

AMINTEȘTE-ȚI SĂ

- ☐ spui familiei povestea Steaua de mare.
- ☐ discuți modul în care povestea este o metaforă la participarea ta în proiectul de voluntariat și la serviciile familiei pentru ea și pentru alții.
- ☐ descrii ce rol ai avut în realizarea proiectului și cum te-ai simțit când ai contribuit la viața celorlalți.

CE AVEM DE FĂCUT?

Spune familiei povestea Steaua de mare și pune întrebări referitoare la modul în care povestea este o metaforă la participarea ta în proiectul de voluntariat și la serviciile familiei pentru ea și pentru alții.

După discuțiile cu familia, răspunde la următoarele întrebări:

Ce ai spus familiei despre experiența ta din proiectul de voluntariat?

Cum au comparat ei relațiile dintre membrii familiei cu relațiile din povestea Steaua de mare?

Ce relație ai făcut dintre povestea Steaua de mare și propria ta experiență de realizare a unui proiect de voluntariat?

Cum crezi că ți se aplică ție și membrilor familiei tale înțelesul poveștii Steaua de mare?



PENTRU MEMBRII FAMILIEI:

Ajutați-vă fiul/fiica să-și dezvolte aptitudinile de reflectare revizând proiectul de voluntariat și făcând legătura dintre ideile lui principale și viața reală printr-o discuție despre o experiență în care dumneavoastră sau unul din membrii familiei ați făcut ceva cu nu ați crezut că veți reuși să faceți. Apoi, permiteți-i să discute ce a învățat el/ea din realizarea proiectului său.

E timpul să reflectăm

REFLECTÂND ASUPRA PROIECTULUI NOSTRU

AMINTEȘTE-ȚI SĂ DESCRII

- ☐ ce s-a realizat.
- ☐ ce aptitudini s-au folosit.
- ☐ schimbările aduse.
- ☐ cum a fost gestionat

neprevăzutul.

- ☐ ce s-a învățat.
- ☐ sentimentele despre participare și despre realizări.
- ☐ cum va fi îmbunătățit următorul proiect.

CE AVEM DE FĂCUT?

După ce ai ascultat experiența membrului familiei cu proiectele de voluntariat, descrie-ți propria experiență. Fă o mică prezentare pentru a-ți aminti toate detaliile de împărtășit.

După discuțiile cu familia, răspunde la următoarele întrebări:

Care au fost câteva dintre momentele favorite de împărtășit din proiectul tău de voluntariat?

Ce a învățat membrul familiei din experiența sa și din reflectare?

După ce ai reflectat asupra experienței membrului familiei, ce similități ai observat între învățămintele sale și ale tale, din timpul proiectului clasei?

Cum te-a ajutat împărtășirea acestei experiențe cu membrul familiei să înțelegi valoarea procesului de reflectare?



PENTRU MEMBRII FAMILIEI:

Fiul/fiica dumneavoastră învață să demonstreze ce a învățat din proiectul de voluntariat în termeni de dezvoltare a aptitudinilor personale, sociale și academice și să înțeleagă mai profund contribuțiile și beneficiile clasei. Ajutați-l/o să-și dezvolte aptitudinile și să facă legătura dintre ideile principale ale proiectului și viața reală discutând și reflectând împreună la povestea sa de voluntariat și la modul în care l-ați sprijinit pe parcursul procesului de învățare a voluntariatului. Vorbiți despre o experiență de voluntariat de pe vremea când aveți vârsta lui/ei.

Proiect: Succes

CELEBREAZĂ

AMINTEȘTE-ȚI SĂ

- ☐ îți împărtășești poveștile din proiect.
- ☐ explici ce ai făcut.
- ☐ descrii cum te-ai simțit să fii voluntar.
- ☐ vorbești despre ce ai învățat.

- ☐ împărtășești rezultatele experienței.
- ☐ descrii cum vei celebra proiectul împreună cu cei care au ajutat.

CE AVEM DE FĂCUT?

Describe familiei povestea proiectului de voluntariat. Invită unul sau mai mulți membri ai familiei să reflecteze la cum te-au încurajat și mulțumește-le. Întreabă-i despre o experiență similară când erau de vârsta ta.

După discuțiile cu membrii familiei, răspunde la următoarele întrebări:

Ce experiențe ai împărtășit cu membrii familiei? Cum au descris că se simt referitor la aceste experiențe? Ce au învățat?

În ce mod ai celebrat contribuțiile aduse de membrii familiei tale la binele altora?

Cum te-ai simțit după celebrarea contribuțiilor aduse de membrii familiei tale la binele altora? Cum crezi că s-au simțit ei când și-au celebrat contribuțiile?

De ce crezi că este important să celebrezi și să împărtășești contribuțiile aduse de alți oameni, inclusiv de membrii familiei tale?



PENTRU MEMBRII FAMILIEI:

Fiul/fica dumneavoastră reflectează asupra competențelor și aptitudinilor învățate în acest program. Ajutați-l/o să înțeleagă aptitudinile discutând despre cum utilizați dumneavoastră aceste aptitudini în viața de familie și în alte domenii. Desenați împreună un cerc al familiei, cu o rețea în interior care leagă toți membrii familiei. Întrebați-l/o ce aptitudini a învățat în clasă și folosește acasă și cum folosiți dumneavoastră acele aptitudini acasă sau la serviciu. Vorbiți despre importanța legăturilor din familie și despre modul în care aptitudinile ajută membrii familiei să relaționeze unii cu ceilalți.

Reteaua noastră familială

EXERSAREA ACASĂ A ÎNVĂȚĂRII SOCIO-EMOȚIONALE

AMINTEȘTE-ȚI CĂ

- ☐ conștiința de sine înseamnă să acorzi atenție la ce simți.
- ☐ dezvoltarea relațiilor înseamnă să faci efortul de a comunica.
- ☐ autocontrolul înseamnă să-ți controlezi emoțiile și acțiunile.
- ☐ luarea deciziilor responsabile înseamnă să analizeze consecințele.
- ☐ conștiința socială înseamnă să te gândești la ce simt ceilalți.

CE AVEM DE FĂCUT?

Reflectează împreună cu membrii familiei la aptitudinile învățate. Întreabă: Cum folosim aceste aptitudini acasă? Ascultă și fii atent la la aptitudinile și ideile pe care le-ai învățat și le-ai exersat.

În timpul discuțiilor cu membrii familiei, scrie răspunsul la întrebările următoare.

Cum încearcă membrul familiei să folosească acasă aptitudinile pe care le-am învățat?

Cum încearcă membrul familiei să folosească în alte arii ale vieții aptitudinile pe care le-am învățat?

Cum putem folosi mai multe aptitudini pe care le-am învățat pentru a îmbunătăți rețeaua familiei?

Cum ne afectează relațiile dintre noi înțelegerea faptului că toți membrii familiei sunt conectați?



PENTRU MEMBRII FAMILIEI:

Fiul/fica dumneavoastră învață despre complimentele clare ca mod de a arăta grațitudinea și aprecierea și de a dezvolta relații. Ajutați-l/o să exerseze această aptitudine ascultându-i explicațiile. Apoi, descrieți-i ce aspecte de maturizare ați observat la el/ea în ultimul an. Ați observat ca este mai încrezător/increzătoare? Mai bun/ă ascultător/ascultătoare? Sau mai orientat/ă către obiective?

Felicitări, draga mea familie!

COMPLIMENTE CLARE ÎN LOCUL COMPLIMENTELOR NECLARE

AMINTEȘTE-ȚI CĂ

- ☐ complimentele neclare sunt vagi.
- ☐ complimentele clare identifică lucruri specifice.
- ☐ complimentele neclare nu sunt semnificative.
- ☐ complimentele clare comunică prețuire și respect.

CE AVEM DE FĂCUT?

Describe familiei diferența dintre complimentele clare și cele neclare. Invită un membru al familiei să explice ce comportamente și atitudini pozitive a remarcat la tine pe parcursul acestui an. Apoi, reflectați împreună asupra anului care a trecut.

În timpul discuțiilor cu familia, discutați și această întrebare!

Ce așteptați cu nerăbdare să se întâmple anul viitor?