Întoarcerea în timp

PENTRU MEMBRII FAMILIEI:
Fiul/fiica dumneavoastră învață aptitudini care îl/o va ajuta să parcurgă schimbările din viața sa. Pentru a-l/o ajuta să înțeleagă unele schimbări care urmează să vină, descrieți-i cum a fost viața dumneavoastră când erați de aceeași vârstă cu el/ea (între 11 și 14 ani).

CE AVEM DE FĂCUT?

Învață mai mult despre perioada adolescenței de la un membru de încredere al familiei. Spune-i: Povestește-mi cum a fost adolescența pentru tine. În timp ce membrul familiei vorbește, ascultă cu atenție.

SPRE ADOLESCENȚĂ ȘI MAI DEPARTE

AMINTEȘTE-ȚI CĂ ACEST CURS TE AJUTĂ SĂ

- ❑ faci alegeri și să iei decizii.
- ❑ te gândești la presiunea anturajului.
- ❑ privești cu atenție o prietenie.
- ❑ îmbunătățești aptitudinile de ascultare și comunicare.

În timp ce îl asculți, pune-i membrului familiei întrebări despre adolescență. Notează răspunsurile sale.

Ce schimbări ai trăit în timpul adolescenței?

Ce ai simțit despre adolescență și despre schimbările din timpul ei?

Ce se întâmpla în comunitate, în țară și în lume în această perioadă?

Cum te simți acum, când te gândești la perioad adolescenței?

© 2015 Lions Club International Foundation. All rights reserved.

PENTRU MEMBRII FAMILIEI:
Fiul/fiica dumneavoastră învață despre autocontrolul comportamentelor și despre interacțiunile sănătoase din grup. Pentru a-l/o ajuta să înțeleagă importanța cooperării, discutați despre principiile menținerii unei familii sănătoase.

Principiile familiei

CE AVEM DE FĂCUT?

Învață mai mult despre principiile cooperării care îți ajută familia să mențină un mediu sigur, de încredere și pozitiv.

TOTUL ÎN FAMILIE

AMINTEȘTE-ȚI CĂ

- ❑ rolurile din grup îi ajută pe toți să știe ce se așteaptă de la ei.
- ❑ toți membrii grupului sunt importanți.
- ❑ Toți membrii unui grup afectează succesul grupului.
- ❑ regulile și principiile de cooperare ajută grupul să reușească.

După discuțiile cu familia, răspunde la întrebările următoare:

Ce roluri joacă oamenii într-o familie?

Care sunt cele mai importante principii de cooperare care ajută familia să-și mențină interacțiunile sănătoase?

Ce acorduri familiale cu privire la comportament ajută familia să-și mențină relațiile sănătoase?

Ce altceva putem să facem noi, ca familie, pentru a menține un mediu fericit acasă?

© 2015 Lions Club International Foundation. All rights reserved.

PENTRU MEMBRII FAMILIEI:

Fiul/fiica dumneavoastră învață despre cum să aplice nouă valori pozitive unor situații specifice din și din afara clasei. Faceți referire la lista de valori pozitive. Povestiți-i despre o situație din viața dumneavoastră în care valorile v-au fost puse la încercare—poate o poveste de când erați în clasa a 7-a. Explicați ce gânduri călăuzitoare și valori pozitive v-au ajutat să decideți ce să faceți sau să spuneți în acea situație.

Găsește-ți valorile pozitive

CE AVEM DE FĂCUT?

Ascultă povestea membrului familiei despre o situație în care a trebuit să ia o decizie importantă pe baza valorilor pozitive.

VALORI POZITIVE

AMINTEȘTE-ȚI CELE NOUĂ VALORI POZITIVE

- ❑ respect pentri sine și ceilalți.
- ❑ bunătate.
- ❑ stil sănătos de viață.
- ❑ responsabilitate.
- ❑ onestitate.
- ❑ curaj.
- ❑ autodisciplină.
- ❑ voluntariat.
- ❑ angajament pentru familie.

După ce ai ascultat povestea membrului familiei, răspunde la următoarele întrebări:

Ce situație a descris membrul familiei?

Ce gânduri călăuzitoare a analizat membrul fa

Care a fost rezultatul situației?

Ce valori pozitive a influențat decizia membrului familiei?

© 2015 Lions Club International Foundation. All rights reserved.

2.2
CONEXIUNEA CU FAMILIA

PENTRU MEMBRII FAMILIEI:
Fiul/fiica dumneavoastră învață despre importanța împărtășirii succeselor trecute pentru dezvoltarea încrederii în sine. Ajutați-l/o povestindu-i despre una dintre realizările dumneavoastră. Răspundeți la întrebările sale despre etapele implicate în realizarea dumneavoastră.

Împărtășirea succeselor din trecut

CE AVEM DE FĂCUT?

Întreabă un membru al familiei despre pașii pe care i-a făcut pentru a avea succes și dacă au fost obstacole pe care a trebuit să le depășească.

PAȘI SPRE SUCCES

AMINTEȘTE-ȚI SĂ

- ❑ începi.
- ❑ înveți.
- ❑ încerci din nou.
- ❑ gândești.
- ❑ exersezi.
- ❑ continui.
- ❑ planifici.
- ❑ faci greșeli.

După discuția cu membrul familiei, răspunde la următoarele întrebări:

Care a fost realizarea membrului familiei?

Ce a trebuit să învețe membrul familiei pentru a avea succes?

Ce a trebuit să facă membrul familiei pentru a avea succes? Cum l-au ajutat valorile sale să aibă succes?

Cu ce provocări s-a confruntat membrul familiei pentru a-și realiza obiectivul? Cum s-a simțit membrul familiei când și-a realizat obiectivul?

© 2015 Lions Club International Foundation. All rights reserved.

2.3
CONEXIUNEA CU FAMILIA

PENTRU MEMBRII FAMILIEI:

Fiul/fiica dumneavoastră învață despre cele trei componente ale încrederii în sine. Discutați cu el/ea despre încrederea în sine. Povestiți-i despre propriile experiențe din adolescență când ați dezvoltat aptitudini, v-ați respectat pe sine și pe ceilalți și ați fost responsabil/ă. Vorbiți despre alte caracteristici care credeți că v-au ajutat să vă dezvoltați în crederea în sine. Apoi, cereți-i să descrie câteva experiențe proprii referitoare la dezvoltarea unei aptitudini, arătarea respectului și responsabilitate și cum au contribuit acestea la sentimentul de încredere în sine.

Trei picioare sunt mai bune decât două!

CE AVEM DE FĂCUT?

După ce l-ai ascultat pe membrul familiei, discută despre scaunul cu trei picioare al încrederii în sine și întreabă-l/o cum ți-ai putea dezvolta cel mai bine încrederea în tine. Apoi, răspunde la întrebări.

SCAUNUL CU TREI PICIOARE AL ÎNCREDERII ÎN SINE

AMINTEȘTE-ȚI SĂ

- ❑ dezvolți aptitudini.
- ❑ te respăecți pe tine și pe ceilalți.
- ❑ acționezi responsabil.

Răspunde la următoarele întrebări:

Ce a spus membrul familiei despre aptitudinile și abilitățile tale și cum le poți dezvolta în continuare?

Gândește-te la modul în care îi arăți respect membrului familiei. Care sunt două moduri în care poți arăta respect, în același fel, pentru tine?

Gândește-te la cât de responsabil/ă ești și la modul în care membrul familiei descrie responsabilitatea. Ce sfat ți-a dat sau ți-ar da membrul familiei pentru a deveni mai responsabil/ă?

Ce alte caracteristici crezi că mai trebuie să dezvolți pentru a-ți dezvolta încrederea în sine?

© 2015 Lions Club International Foundation. All rights reserved.

2.4
CONEXIUNEA CU FAMILIA

Care e planul pentru succes?

PENTRU MEMBRII FAMILIEI:

Fiul/fiica dumneavoastră învață înțelesul termenilor *scop* și *obiectiv* și diferența dintre obiectivele pe termen scurt și cele pe termen lung. De asmenea, el/ea recunoaște importanța stabilirii obiectivelor pentru a lua decizii înțelepte, a avea succes și a fi productiv. Vă rugăm să discutați cu el/ea despre un moment în care faptul că ați avut un scop și v-ați stabilit niște obiective v-a ajutat în viață, în profesiune sau să vă distrați.

PLANIFICĂ PENTRU SUCCES

AMINTEȘTE-ȚI SĂ

- ❑ *definești scopul, obiectivul și stabilirea obiectivului.*
- ❑ *distingi între obiectivele pe termen scurt și cele pe termen lung.*
- ❑ *identifici moduri în care stabilirea obiectivelor ajută la luarea deciziilor înțelepte, la succes și productivitate.*

CE AVEM DE FĂCUT?

Descrie ce ai învățat despre înțelesul *scopului* și despre stabilirea obiectivelor pe termen scurt și lung. Roagă membrul familiei să-ți descrie un moment în care el/ea și-a stabilit obiective și discută cu el/ea modurile în care acest lucru l-a ajutat.

După discuția cu membrul familiei, răspunde la următoarele întrebări:

Ce ai învățat despre modul în care membrul familiei a fost motivat să-și stabilească obiective pe termen scurt și lung?

Cum l-a ajutat stabilirea de obiective pe membrul familiei să aibă succes și să fie productiv ?

Cu te va ajuta discutarea acestor subiecte cu membrul familiei să-ți stabilești obiective pe termen scurt și lung, pentru a face alegeri înțelepte, a avea succes și a fi productiv?

© 2015 Lions Club International Foundation. All rights reserved.

2.5
CONEXIUNEA
CU FAMILIA

PENTRU MEMBRII FAMILIEI:
Fiul/fiica dumneavoastră învață despre stabilirea obiectivelor personale eficiente, pe termen scurt cu ajutorul unui proces în cinci pași. Cereți-i să vă spună ce a învățat despre stabilirea obiectivelor și spuneți-i moduri în care vă ajută pe dumneavoastră stabilirea de obiective personale pe termen scurt.

Care e planul tău?

IDENTIFICAREA ȘI STABILIREA OBIECTIVELOR PERSONALE PE TERMEN SCURT

AMINTEȘTE-ȚI SĂ

- ❑ enunți obiectivul.
- ❑ enumeri pașii de parcurs pentru atingerea obiectivului.
- ❑ analizezi blocajele posibile și moduri de a le face față.
- ❑ faci un calendar.
- ❑ construiești un sistem de sprijin.

CE AVEM DE FĂCUT?

Spune ce ai învățat despre stabilirea obiectivelor personale cu ajutorul "Planului meu de acțiune". Roagă membrul de familie să-ți descrie moduri în care îl/o ajută stabilirea de obiective personale.

După discuția cu membrul familiei, răspunde la următoarele întrebări:

Cum crezi că ascultând și vorbind cu membrul familiei te-a influențat să-ți stabilești obiectivele personale?

În ce fel te-a făcut "Planul meu de acțiune" să te simți pregătit pentru oportunități?

Cum crezi că te-a ajutat identificarea obiectivelor personale să-ți stabilești obiective eficiente?

© 2015 Lions Club International Foundation. All rights reserved.

2.6
CONEXIUNEA CU FAMILIA

PENTRU MEMBRII FAMILIEI:
Fiul/fiica dumneavoastră învață că emoțiile sunt reacții foarte naturale și obișnuite, pe care fiecare om le experimentează în felul său. Un mod de a învăța să înțeleagă emoțiile este să învețe despre limbajul corpului. Descrieți-i câteva dintre experiențele proprii de interpretare a limbajului corpului și încurajați-l/o să vă descrie experiențele sale.

Emoțiile zilnice

INTERPRETAREA LIMBAJULUI CORPULUI

AMINTEȘTE-ȚI SĂ

- ❑ analizezi contextul.
- ❑ privești la poziția pieptului, brațelor și picioarelor.
- ❑ observi în ce direcție sunt orientați ochii și corpul.

CE AVEM DE FĂCUT?

Vorbește cu membrul familiei despre momentele în care ai remarcat limbajul corpului. Întreabă: "Ce limbaj corporal folosești când te afli împreună cu prietenii apropiați sau familia? Ce limbaj corporal folosești când te afli în prezența unor oameni necunoscuți?"

Discută cu membrul familiei despre modul în care se schimbă limbajul corpului în funcție de situațiile sociale. Apoi, răspunde la următoarele întrebări:

Ce a spus membrul familiei care a demonstrat cât de obișnuite sunt emoțiile? Ce exemple ți-a dat cu care te poți identifica?

Cum te-au ajutat discuțiile despre limbajul corpului să-ți observi propriul limbaj? Când crezi că este util să ai grijă de limbajul tău corporal?

Când crezi că limbajul corporal al unei persoane poate fi înșelător? Cum poți evita confuzia în astfel de situații?

Cum crezi că diferă limbajul corpului când ești înconjurat de prieteni apropiați sau de familie față d momentele când ești între oameni necunoscuți?

© 2015 Lions Club International Foundation. All rights reserved.

2.7
CONEXIUNEA
CU FAMILIA

PENTRU MEMBRII FAMILIEI:
Fiul/fiica dumneavoastră învață să gestioneze stresul cu tehnici ca respirația adâncă și repetarea mentală pentru a depăși simptomele nesănătoase ale stresului. Ajută-l/o să-și exerseze strategiile sugerând un scenariu în care puteți exersa împreună.

Stop stresului

ȘASE PAȘI DE GESTIONARE A STRESULUI

CE AVEM DE FĂCUT?

Discută cu familia ce ai învățat despre strategiile de gestionare sănătoasă a stresului. Apoi, exersează utilizarea acestor strategii împreună cu un membru al familiei.

AMINTEȘTE-ȚI SĂ stresului.

- ❑ te relaxezi și să gândești clar.
- ❑ ai grijă de tine.
- ❑ identifici cauza
- ❑ repeți mental acțiuni pozitive.
- ❑ te automotivezi.
- ❑ vorbești cu un prieten sau adult.

După discuțiile cu familia despre stres și despre strategiile de gestionare a acestuia, răspunde la întrebările următoare:

Care a fost influența discuțiilor despre stres și a exercițiilor de gestionare a stresului efectuate împreună cu familia asupra modului în care simți că poți gestiona stresul într-un mod pozitiv?

Ce ai învățat din discuțiile și exercițiile de gestionare a stresului efectuate cu familia?

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

Cum crezi că te va ajuta această experiență să folosești ce ai învățat despre gestionarea stresului când te vei confrunta cu o situație stresantă?

© 2015 Lions Club International Foundation. All rights reserved.

2.8
CONEXIUNEA
CU FAMILIA

PENTRU MEMBRII FAMILIEI:
Fiul/fiica dumneavoastră învață despre legătura dintre emoții, gânduri și acțiuni. Familia dumneavoastră este un mediu ideal pentru exersarea aptitudinilor învățate la școală. Ajutați-l/o să-și dezvolte aceste aptitudini și să facă legătura dintre ideile principale și viața reală discutând cu el/ea acest subiect și sprijinindu-l/o în timp ce exersează abordarea Văi și vârfuri.

Văi și vârfuri

EMOȚIE-GÂND-ACȚIUNE

AMINTEȘTE-ȚI SĂ

- ❑ folosești emoții pentru a exprima ce simți referitor la situație.
- ❑ folosești gânduri pentru a exprima gândurile pozitive referitoare la situație.
- ❑ folosești acțiuni pentru a exprima pasul pozitiv pe care îl poți face.
- ❑ folosești o nouă emoție pentru a exprima ce simți acum.

CE AVEM DE FĂCUT?

Discută cu familia ce ai învățat despre emoție-gând-acțiune în abordarea văi și vârfuri. Exersează utilizarea abordării Văi și vârfuri în situațiile experimentate acasă.

După discuțiile cu familia, răspunde la întrebările următoare:

Cum a influențat discuția ta cu familia despre abordarea Văi și vârfuri modul în care simți că poți gestiona diferite situații?

Ce ai învățat din discuțiile cu familia despre acest subiect?

De ce crezi că este important pentru familii să identifice legătura dintre emoții, gânduri și acțiuni?

Cum crezi că te va ajuta identificarea emoțiilor și a gândurilor tale să acționezi pozitiv acasă? Cum te vor ajuta gândurile și acțiunile pozitive să influențezi emoțiile în mod pozitiv?

© 2015 Lions Club International Foundation. All rights reserved.

3.1 CONEXIUNEA CU FAMILIA

Mă asculți?

PENTRU MEMBRII FAMILIEI:
Fiul/fiica dumneavoastră învață să folosească aptitudinile de ascultare eficientă. Ajutați-l/o să exerseze utilizarea ART-ei ascultării vorbind despre o experiență semnificativă a dumneavoastră în timp ce el/ea ascultă. Observați comportamentele sale de ascultare și de neascultare. Oferiți feedback pozitiv și constructiv.

CE SĂ FACI ȘI CE SĂ NU FACI ÎN ARTA ASCULTĂRII

AMINTEȘTE-ȚI SĂ

- ❑ folosești aptitudinile de ascultare eficientă, ca ascultarea vorbitorului, recunoașterea punctului său de vedere și acordarea de timp pentru întrebări și comentarii.
- ❑ NU folosești comportamente de neascultare, cum ar fi cititul, trimiterea de mesaje sau privitul în jur.
- ❑ NU folosești comportamente de neascultare, cum ar fi interuperea, opiniile personale sau sfaturi necerute.

CE AVEM DE FĂCUT?

Exersează ART-a ascultării în timp ce vorbește membrul familiei. În timp ce vorbește, amintește-ți să fii un asdultător eficient și evită comportamentele de neascultare.

După ce vorbește membrul familiei, cere-i să-ți descrie comportamentele tale de ascultare și de neascultare și cum ai folosit ART-a. Apoi, răspunde la următoarele întrebări:

Ce aptitudini de ascultare ți-a spus membrul familiei că ai folosit? Cum a descrie el/ea modul în care ai utilizat ART-a?

Cum ai folosit cei trei pași ai ART-ei? În ce moduri te-a făcut ART-a să fii un ascultător eficient?

Ce poți face pentru a continua dezvoltarea aptitudinilor de ascultare eficientă? În ce alte situații ai putea folosi ART-a?

© 2015 Lions Club International Foundation All rights reserved.

PENTRU MEMBRII FAMILIEI:
Fiul/fiica dumneavoastră învață cum îi ajută pe oameni declarațiile și acțiunile impulsionante să se respecte reciproc mai mult. Ajutați-l/o să exerseze creând împreună declarații impulsionante. Cereți-i să scrie trei declarații impulsionante sau declarații care fac alți oameni să aibă o părere bună despre ei și cereți-i să vi le spună. Apoi, cereți-i să creeze trei acțiuni impulsionante și discutați cum îi afectează acestea pe ceilalți.

Să dezvoltăm respectul!

CE AVEM DE FĂCUT?

Lucrează cu membrul familiei pentru a crea trei declarații impulsionante pe care le poți spune și trei acțiuni impulsionante pe care le poți face.

DECLARAȚII ȘI ACȚIUNI IMPULSIONANTE

AMINTEȘTE-ȚI CĂ DECLARAȚIILE ȘI ACȚIUNILE IMPULSIONANTE

- ❑ sunt cuvinte și acțiuni care fac oamenii să aibă o părere bună despre ei.
- ❑ arată respect pentru ceilalți.

După discuțiile cu familia, răspunde la întrebările următoare:

Care sunt cele trei declarații de impulsionare create împreună cu familia?

Ce puteți face voi, ca familie, pentru a crește numărul de declarații de impulsionare? Cum se va asigura familia că toată lumea primește astfel de declarații?

Ce ai învățat despre declarațiile și acțiunile de impulsionare? Ce acțiuni de impulsionare ai creat împreună cu familia?

© 2015 Lions Club International Foundation All rights reserved.

3.3
CONEXIUNEA CU FAMILIA

Împlinirea nevoilor noastre

PENTRU MEMBRII FAMILIEI:

Fiul/fiica dumneavoastră învață cum să exprime emoții, ce comportament îl deranjează, motivul pentru care îl deranjează și cum ar fi mai util un alt comportament. Ajutați-l/o să exerseze utilizarea mesajelor. Evaluați Mesajele sale Ce, Când, De ce și Cum. Oferiți feedback constructiv despre modul în care v-au făcut să vă simțiți mesajele și despre cât de adecvate credeți că au fost ele.

CE AVEM DE FĂCUT?

Ascultă situația descrisă de membrul familiei și creează-ți propriile mesaje Ce, Când, De ce și Cum. Discută-le cu membrul familiei.

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 așa. Pentru că eu _____
- ❑ (dacă este adecvat) spune cum ar ajuta un alt comportament. Aș dori. Vreau. Ar ajuta dacă. Te rog _____

După crearea Mesajelor Ce, Când, De ce și Cum (CCDC) ca răspuns la situația descrisă de membrul familiei, răspunde la întrebările următoare:

Care sunt Mesajele tale CCDC? Care sunt cele patru părți ale mesajelor CCDC?

Ce situație a descris membrul familiei? Descrie comportamentul care l-a deranjat.

Ce sugestii utile ți-a dat membrul familiei? Ce a spus? Crezi că te-ai descurcat bine? Cum crezi că te va ajuta acest exercițiu cu membrul familiei să comunici cu mesajele CCDC?

© 2015 Lions Club International Foundation All rights reserved.

PENTRU MEMBRII FAMILIEI:
Fiul/fiica dumneavoastră învață să coopereze la activitățile în echipă. Cereți-i să vă spună ce a învățat despre Rolurile dion grup și despre Regulile de cooperare în grup și apoi împărtășiți-vă experiențele referitoare la lucrul într-o echipă. Apoi, faceți împreună un plan pentru realizarea unei sarcini în familie.

Interpretează cu familia

ROLURILE DIN GRUP ȘI REGULILE DE COOPERARE ÎN GRUP

AMINTEȘTE-ȚI SĂ

- ❑ contribui prin îndeplinirea unui rol în grup.
- ❑ permiți tuturor să vorbească.
- ❑ asculți eficient.
- ❑ tratezi pe toată lumea cu respect.

CE AVEM DE FĂCUT?

Spune-i membrului familiei ce ai învățat despre Rolurile din grup și despre Regulile de cooperare în grup. Întreab-l cul îl ajută aceste roluri și reguli la servicu și în viață. Apoi, alege o sercină familială și fă un scurt plan folosind Rolurile din grup.

După ce ai făcut un plan împreună cu membrul familiei, răspunde la următoarele întrebări:

Ce ai învățat despre modurile în care Rolurile din grup și Regulile de cooperare în grup îl ajută pe membrul familiei la serviciu și în viață?

Ce roluri și reguli ai decis să folosești în planul de realizare a unei sarcini familiale?

Cum crezi că vor ajuta Rolurile din grup și Regulile de cooperare în grup la îndeplinirea sarcinii familiale?

Ce comportamente ați discutat, care ar fi utile în orice situație care necesită lucrul în echipă? Ce comportamente ar încurca lucrul în echipă?

© 2015 Lions Club International Foundation All rights reserved.

PENTRU MEMBRII FAMILIEI:
Fiul/fiica dumneavoastră învață despre semnificația prietenilor și a prieteniei. Ajutați-l/o să înțeleagă semnificația prieteniei invitându-l să identifice calitățile care fac din dumneavoastră un bun prieten. Apoi, discutați cum influențează aceste calități semnificația prietenilor și a prieteniei.

Te privesc, prietene!

SEMNIFICAȚIA PRIETENIEI

AMINTEȘTE-ȚI CĂ

- ❑ prietenii buni au calități ca bunătate, onestitate și încredere.
- ❑ prietenii buni se motivează reciproc.
- ❑ într-o prietenie, partenerii sunt amândoi buni prieteni.

CE AVEM DE FĂCUT?

Exersează cu familia calitățile unui bun prieten. Spune-i membrului familiei despre calitățile pe care le-ai observat la el/ea. Apoi, întreabă: Ce înseamnă pentru tine a fi un bun prieten?

După discuțiile cu familia, răspunde la următoarele întrebări.

Ce calități ale unui prieten are membrul familiei?

În ce moduri a arătat membrul familiei, recent, aceste calități?

Cum contribuie calitățile membrului familiei la prieteniile din viața sa?

Ce veți face, tu și membrul familiei, pentru a deveni prieteni mai buni cu ceilalți?

© 2015 Lions Club International Foundation All rights reserved.

În pace cu REZOLV

PENTRU MEMBRII FAMILIEI:
Fiul/fiica dumneavoastră învață despre procesul normal și natural al conflictelor din relații și despre cum poate fi REZOLV-at conflictul fără furie sau înainte ca acesta să escaladeze. Ajutați-l/o să învețe rezolvarea conflictului în mod pașnic lucrând împreună pentru a găsi o soluție la un conflict familial.

CE AVEM DE FĂCUT?

Spune-i unui membru al familiei ce ai învățat despre REZOLV. Apoi, lucrează împreună pentru rezolvarea, cu REZOLV, a unui conflict familial.

REZOLV

AMINTEȘTE-ȚI SĂ

- ❑ recunoști problema.
- ❑ extinzi discuția la alte puncte de vedere.
- ❑ ziceți împreună soluțiile posibile.
- ❑ te opui soluțiilor inacceptabile pentru cineva implicat.
- ❑ lămurești soluțiile rămare.
- ❑ validezi soluția cea mai bună pentru toți.

După discuțiile cu membrul familiei, răspunde la următoarele întrebări:

Ce tip de conflict familial ai discutat împreună cu membrul familiei?

Ce ai învățat din discutarea și exersarea REZOLV împreună cu membrul familiei, care te va ajuta să r acasă diferențele și conflictele?

Cum te poate ajuta abordarea REZOLV să găsești soluții în viitor la conflicte reale cu membrii familiei?

© 2015 Lions Club International Foundation All rights reserved.

3.7
CONEXIUNEA CU FAMILIA

Invitând prieteni

PENTRU MEMBRII FAMILIEI:
Fiul/fiica dumneavoastră învață strategii de a-și face prieteni noi. Ajutați-l/o să înțeleagă diferența dintre comportamentele incluzive și cele excluzive împărtășindu-i o experiență proprie, semnificativă, referitoare la prieteni noi. Oferiți-i feedback pozitiv despre comportamentul său incluziv.

CE AVEM DE FĂCUT?

Spune unui membru al familiei ce ai învățat despre noile prietenii și roagă-l/o să-ți povestească despre o experiență proprie referitoare la prieteni noi.

COMPORTAMENTE INCLUZIVE VS. EXCLUZIVE

AMINTEȘTE-ȚI CĂ

- ❑ comportamentele incluzive fac oamenii să se simtă mai confortabil.
- ❑ comportamentele incluzive pot face oamenii să se simtă mai bine cu tine.
- ❑ comportamentele excluzive pot răni sentimentele altora.
- ❑ comportamentele excluzive ne pot împiedica să-i cunoaștem pe ceilalți.

După discuțiile cu membrul familiei, răspunde la următoarele întrebări:

Ce comportamente incluzive a utilizat membrul de familie cu noul său prieten?

Cum s-a simțit membrul familiei când a întâlnit noul prieten pentru prima oară?

În ce mod sunt comportamentele incluzive sau excluzive ale membrului familiei similare cu ale tale? Care din ele ai vrea să încerci să le încorporezi în comportamentele tale?

© 2015 Lions Club International Foundation All rights reserved.

3.8 CONEXIUNEA CU FAMILIA

PENTRU MEMBRII FAMILIEI:

Fiul/fiica dumneavoastră învață despre strategiile sigure și eficiente pe care le poate folosi pentru prevenirea hărțuirii. Împreună, găsiți o situație de hărțuire. Când ați terminat jocul de roluri, dați-i feedback constructiv despre modul în care a utilizat strategiile pentru prevenirea situațiilor de hărțuire.

După jocul de roluri, răspunde la următoarele întrebări.

Cunoaște-ți strategiile

STRATEGII DE PREVENIRE A HĂRȚUIRII

AMINTEȘTE-ȚI în toate situațiile să

- ❑ te calmezi.
- ❑ respiri adânc.

AMINTEȘTE-ȚI în situațiile nesigure să

- ❑ pleci.
- ❑ mergi cu prieteni în zona respectivă.
- ❑ ceri ajutor din partea adulților.
- ❑ spui unui membru al familiei, directorului, profesor sau adult de încredere dacă ai văzut o situație de hărțuire de orice tip, inclusiv cibernetică.

AMINTEȘTE-ȚI CĂ dacă situația se referă la oameni cu care știi că poți comunica în siguranță

- ❑ creezi o diversiune.
- ❑ folosești umor adecvat.
- ❑ vorbești cu o persoană folosind mesajele CCDC.
- ❑ pui întrebări.
- ❑ îți ceri scuze dacă greșești.

CE AVEM DE FĂCUT?

Spune-i unui membru al familiei despre prevenirea situațiilor de hărțuire și jucați un joc de roluri pentru o situație. Cere-i membrului familiei feedback despre răspunsul tău la situație.

La ce situație de hărțuire ai răspun în jocul de roluri?

Ce strategii ai folosit pentru a răspunde la comportamentele de hărțuire? Care strategii crezi că au fost cele mai utile?

Cum crezi că ar reacționa persoana care hărțuiește la strategia care crezi ar funcționa cel mai bine?

Ce sfaturi utile ți-a dat membrul familiei referitor la modul în care folosești strategiile?

© 2015 Lions Club International Foundation All rights reserved.

4.1
CONEXIUNEA CU FAMILIA

PENTRU MEMBRII FAMILIEI:
Fiul/fiica dumneavoastră învață să identifice influențele pozitive și negative și să se gândească la impactul acestora asupra vieții unei persoane. Ajutați-l/o să exerseze aceste lucruri vorbindu-i despre influențele pozitive care au condus la alegeri și obiceiuri sănătoase și au avut un impact pozitiv asupra vieții dumneavoastră de astăzi. Apoi, discutați despre un obicei sănătos pe care el/ea ar dori să-l adopte și despre cum puteți fi o influență pozitivă pentru sprijinirea acelui obicei.

Identificarea influențelor pozitive și negative

INFLUENȚE POZITIVE ȘI NEGATIVE

AMINTEȘTE-ȚI CĂ

- ❑ a te gândi dacă o influență este pozitivă sau negativă este o parte importantă a procesului de luare a deciziilor bune.
- ❑ o influență pozitivă încurajează oamenii să facă un lucru bun pentru ei, care le îmbunătățește viața.
- ❑ o influență negativă încurajează oamenii să facă un lucru dăunător pentru ei, care are ca rezultat obiceiuri și alegeri nesănătoase.

CE AVEM DE FĂCUT?

Vorbește cu un membru al familiei despre un obicei sănătos pe care îl are. Apoi, gândește-te la un obicei sănătos pe care vrei să-l adopți.

După discuțiile cu membrul familiei, răspunde la următoarele întrebări:

Ce obicei sănătos agreează cel mai mult persoana pe care ai intervievat-o?

Care au fost influențele pozitive care au sprijinit acel obicei sănătos?

Cum a afectat pozitiv acel obicei viața persoanei?

Cum te poate sprijini persoana intervievată ca influență pozitivă pentru dezvoltarea unui obicei sănătos?

© 2015 Lions Club International Foundation. All rights reserved.

Nu cumpăra o minciună

4.2 CONEXIUNEA CU FAMILIA

PENTRU MEMBRII FAMILIEI:
Fiul/fiica dumneavoastră învață despre strategiile pe care le folosesc producătorii de tutun și alcool pentru a-și vinde produsele. Când vedeți reclame la alcool și tutun în comunitate sau la TV, vă rugăm să folosiți oportunitatea pentru a discuta despre publicul țintă și despre mesajul idilic pe care îl vând. Încurajați-vă fiul/fiica să spună cum pot ajuta Pașii deciziilor bune să contracareze influența publicității.

PAȘII DECIZIILOR BUNE

AMINTEȘTE-ȚI SĂ

- ❑ **Identifici** decizia dezvoltând o întrebare care o încadrează.
- ❑ **Gândești** la opțiuni și să le elimini pe cele negative, folosind întrebările "Va conduce asta la probleme?".
  - Este împotriva legii, a regulilor școlare sau ale familiei sau a învățăturilor religiei mele?
  - Este dăunător pentru mine sau alții?
  - Îmi voi dezamăgi familia sau alți adulți importanți?
  - Este greșit?
  - Aș fi supărat dacă mi-ar face mie cineva asta?
  - Dacă răspunsul este "Da" la una din ele, elimină opțiunea.
- ❑ **Prevezi** consecințele fiecărei opțiuni.
- ❑ **Alegi** cea mai bună acțiune.
- ❑ **Faci** ce ai decis.
- ❑ **Regândești** decizia.

CE AVEM DE FĂCUT?

Spune familiei ce ai învățat despre tehnicile de publicitate pentru alcool și tutun. Caută, când ești cu un membru al familiei, astfel de reclame și discutați-le împreună. Discutați despre modul în care reclamele răstălmăcesc realitatea și despre cum te pot ajuta Pașii deciziilor bune să răspunzi la ele.

După discuțiile cu membrul familiei despre alcool și tutun, răspunde la următoarele întrebări:

Ce reclame la alcool sau tutun ai văzut împreună cu membrul familiei? Care a fost mesajul reclamei? Care a fost publicul țintă?

Cum a răspuns membrul familiei la reclamă?

Cum puteți, tu și membrul familiei, să folosiți Pașii deciziilor bune pentru analizarea informațiilor din reclamă?

Cum puteți, tu și membrul familiei, folosi pașii deciziilor bune pentru o altă decizie importantă în viață?

© 2015 Lions Club International Foundation. All rights reserved.

4.3 CONEXIUNEA CU FAMILIA

PENTRU MEMBRII FAMILIEI:
Fiul/fiica dumneavoastră învață despre cele patru sarcini de dezvoltare ale adolescenței care contribuie la succes și solicită alegeri sănătoase și evitarea drogurilor și a alcoolului. Vă rugăm să răspundeți la întrebările legate de valorile familiei și să discutați cum îl/o pot ajuta aceste valori pe fiul/fiica dumneavoastră să ia decizii înțelepte.

Ce este important pentru tine?

PATRU SARCINI DE DEZVOLTARE ALE ADOLESCENȚEI

AMINTEȘTE-ȚI CĂ

- ❑ sunt patru sarcini de dezvoltare ale adolescenței:
  1. Stabilirea identității personale
  2. Descoperirea și dezvoltarea aptitudinilor
  3. Dezvoltarea relațiilor pozitive
  4. Identificarea valorilor călăuzitoare
- ❑ adolescenții trec de la dependența de adulți la independență.
- ❑ adolescenții iau din ce în ce mai multe decizii independente.

CE AVEM DE FĂCUT?

Spune unui membru al familiei ce ai învățat în clasă despre cele patru sarcini de dezvoltare ale adolescenței și despre cum contribuie ele la succes. Apoi, discută despre valorile familiei. Folosește întrebările de mai jos pentru a te ajuta la discuții.

Răspunde la întrebări și participă la discuții cu familia despre valori și principii:

În ce moduri este importantă identitatea personală pentru membrii familiei noastre? Care sunt câteva caracteristici ale identității tale personale?

Ce aptitudini și interese sunt importante pentru familia ta?

Cum dezvoltă și menține familia ta relații putenice?

În ce fel sunt importante valorile pentru familia ta? Cum te pot ele ajuta să ai succes?

© 2015 Lions Club International Foundation. All rights reserved.

4.4
CONEXIUNEA CU FAMILIA

PENTRU MEMBRII FAMILIEI:
Fiul/fiica dumneavoastră învață despre percepțiile greșite și despre efectul fumatului. Vă rugăm să discutați cu el/ea despre provocările cu care se confruntă fumătorii care vor să renunțe la fumat.

Fumatul: provocarea de a renunța

PROVOCĂRI PENTRU CEI CARE VOR SĂ RENUNȚE

AMINTEȘTE-ȚI SĂ

- ❑ discuți de ce este dificil pentru mulți oameni să renunțe la fumat.
- ❑ vorbești despre sprijinul de care au nevoie oamenii pentru a renunța la fumat.
- ❑ spui care crezi că sunt cele mai bune moduri de renunțare la fumat.

CE AVEM DE FĂCUT?

Inițiază o discuție despre provocările cu care se confruntă cei care vor să renunțe la fumat rugând membrii familiei să răspundă la întrebări cu acest subiect.

Răspunde la următoarele întrebări:

Ce ai învățat din părerile membrilor familiei referitoare la motivele pentru care renunțarea la fumat este dificilă?

Cât de utile au fost ideile referitoare la sprijinul de care au nevoie oamenii pentru a renunța la fumat?

Crezi că sugestiile lor privitoare la moduri de renunțare la fumat sunt eficiente? De ce da sau de ce nu?

© 2015 Lions Club International Foundation. All rights reserved.

4.5
CONEXIUNEA CU FAMILIA

PENTRU MEMBRII FAMILIEI:
Fiul/fiica dumneavoastră învață informații despre alcool și efectele sale dăunătoare asupra tinerilor, precum și instrumentele pentru evitarea riscurilor. Ajutați-l/o să consolideze ce a învățat discutând despre pericolele alcoolului și despre modul în care acestea pot fi evitate.

Alcoolul și efectele lui asupra tinerilor

INFORMAȚII DESPRE ALCOOL

AMINTEȘTE-ȚI CĂ

- ❑ alcoolul dăunează cu precădere sănătatea și dezvoltarea tinerilor.
- ❑ majoritatea tinerilor nu beau iar cei care o fac iau decizia pe baza concepțiilor greșite despre alcool.
- ❑ pentru a evita riscurile alcoolului, este importantă utilizarea aptitudinilor de luare a deciziilor când alcoolul este prezent.

CE AVEM DE FĂCUT?

Întreabă membrul familiei despre pericolele alcoolului. Discută despre informațiile pe care le-ai învățat.

Pune membrului familiei fiecare din următoarele întrebări și notează răspunsurile în spațiile prevăzute.

Care crezi că sunt câteva pericole ale consumului de alcool și ale dependenței de alcool?

Ce știi despre modurile în care poți ajuta o persoană care are probleme cu băutura?

Care crezi că sunt cele mai importante motive pentru ca adolescenții să nu consume deloc alcool?

Care crezi că este un mod bun de a răspunde unei situații în care tinerii consumă alcool?

© 2015 Lions Club International Foundation. All rights reserved.

4.6
CONEXIUNEA CU FAMILIA

Efectul de undă

PENTRU MEMBRII FAMILIEI:
Fiul/fiica dumneavoastră învață cum să analizeze impactul drogurilor ilegale și al folosirii greșite a drogurilor legale sau a medicamentelor prescrise sau neprescris, respectiv a diverselor substanțe dăunătoare asupra consumatorului, asupra familiei și prietenilor și asupra școlii și comunității. Discutați ideile dumneavoastră despre modul în care statul, școala și familia pot sprijini o atitudine împotriva drogurilor de orice fel.

ANALIZA IMPACTULUI DROGURILOR ILEGALE

CE AVEM DE FĂCUT?

Invitați membrul familiei la o discuție despre modurile în care guvernul poate avea un impact pozitiv asupra consumului de droguri și poate ajuta tinerii să le evite.

AMINTEȘTE-ȚI CĂ

- ❑ uzul drogurilor ilegale și abuzul de drogurile prescrise sau de substanțe dăunătoare are un efect fiziologic și psihologic dăunător asupra consumatorului.
- ❑ uzul drogurilor ilegale și abuzul de drogurile prescrise sau de substanțe dăunătoare are un efect periculor de undă asupra consumatorului, prietenilor și familiei și asupra școlii și comunității.

După discuția cu membrul familiei, răspunde la următoarele întrebări:

Ce idei ți-au venit despre modul în care guvernul poate avea un impact pozitiv pentru reducerea consumului de droguri?

Cum pot statele, școlile și familiile să sprijine o atitudine împotriva drogurilor?

Cum poate sprijini familia ta o atitudine împotriva drogurilor pentru a-i ajuta pe membrii familiei și pe ceilalți să evite drogurile de orice fel?

Ce impact va avea atitudinea ta de a avea un stil sănătos de viață, lipsită de droguri, asupra prietenilor, familiei și comunității?

© 2015 Lions Club International Foundation. All rights reserved.

4.7
CONEXIUNEA CU FAMILIA

PENTRU MEMBRII FAMILIEI:
Fiul/fiica dumneavoastră învață cum ajută răspusul pozitiv la situațiile de presiune negativă din partea anturajului la luarea de decizii sănătoase. Ajutați-l/o răspunzându-i la cele patru întrebări de mai jos și descriind moduri în care ați făcut față presiunii anturajului când erați adolescent/ă.

Totul în familie

GESTIONAREA PRESIUNILOR SOCIALE, PARTEA 1

CE AVEM DE FĂCUT?

Intervievează membrii familiei referitor la momentele în care au experimentat presiunea anturajului ca adolescenți. Roagă-i să-și amintească ce au spus sau făcut pentru a face față presiunii.

AMINTEȘTE-ȚI

- ❑ fii pozitiv.
- ❑ recunoaște presiunea interioară ca: "Trebuie să mă integrez."
- ❑ recunoaște presiunea exterioară, ca aceea în care oamenii îți spun să faci ceva ca să faci parte din grup.

Folosește întrebările de mai jos pentru un interviu cu membrii familiei despre presiunea interioară și exterioară la care au făcut față:

Care sunt câteva moduri în care ai făcut față presiunii negative atunci când ai fost mai tânăr?

Acea presiune cu care te-ai confruntat a fost mai mult interioară sau mai mult exterioară? Te rog să explici.

Ce sfat ai da unei persoane mai tinere pentru a face față la presiunile negative?

De ce crezi că este important să gestionezi situațiile negative cu o atitudine pozitivă? Cum te-a ajutat asta în viața de adult?

© 2015 Lions Club International Foundation. All rights reserved.

4.8
CONEXIUNEA
CU FAMILIA

PENTRU MEMBRII FAMILIEI:
Fiul/fiica dumneavoastră învață cum să răspundă ferm la presiunea negativă a anturajului folosind comportamente verbale și nonverbale. Discutați, ca familie, situații de presiune negativă din partea anturajului. Analizați situații în care v-ați confruntat cu presiunea de a face o alegere nesănătoasă și modul în care ați răspuns la acestea. La final, vorbiți cu fiul/fiica despre ce să facă atunci când un membru al familiei cedează presiunii și regretă acest lucru.

Suntem împreună

PRINCIPIILE COMPORTAMENTULUI FERM

AMINTEȘTE-ȚI SĂ

- ❑ vorbești calm și clar.
- ❑ fii direct.
- ❑ stai drept și să privești în ochi.

CE AVEM DE FĂCUT?

Discută ce e de făcut ca familie când un membru cedează presiunii anturajului și regretă acest lucru. Cum poate fi familia solidară și să se sprijine unul pe celălalt?

După discuțiile cu familia, răspunde la următoarele întrebări:

Ce informații noi despre fermitate ai învățat de la familia ta?

Cum te poate ajuta familia să fii ferm în situații dificile de presiune din partea anturajului?

Ce vei face dacă cineva din familie cedează presiunii anturajului și regretă acest lucru?

Ce vei face pentru a-i încuraja pe ceilalți din familie să facă alegeri sănătoase?

© 2015 Lions Club International Foundation. All rights reserved.

5.1 CONEXIUNEA CU FAMILIA

PENTRU MEMBRII FAMILIEI:
Fiul/fiica dumneavoastră învață despre proiectele de voluntariat. Acestea asigură un mod de aplicare a intereselor, aptitudinilor și talentelor sale pentru a se adresa nevoilor importante care schimbă viața celorlalți din școală și din comunitate. Ajutați-l/o să învețe vorbindu-i despre o activitate proprie de voluntariat. Permiteți-i să vă pună întrebări despre eforturile dumneavoastră. Dați-i informații despre modul în care au răspuns oamenii pe care i-ați servit prin voluntariat.

Să dăm o mână de ajutor

CINCI PAȘI AI VOLUNTARIATULUI

AMINTEȘTE-ȚI CĂ pașii voluntariatului includ

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

CE AVEM DE FĂCUT?

Ascultă descrierea activităților de voluntariat la care a participat membrul familiei. Pune întrebări, în special despre modul în care au răspuns oamenii ajutați la acțiunea de voluntariat.

După discuțiile cu familia, răspunde la următoarele întrebări:

Ce activitate de voluntariat a făcut membrul familiei?

Cum s-a simțit membrul familiei când a făcut voluntariat pentru a-i ajuta pe ceilalți?

Ce v-a spus membrul familiei despre modul în care au beneficiat ceilalți de eforturile sale?

© 2015 Lions Club International Foundation. All rights reserved.

5.2
CONEXIUNEA CU FAMILIA

PENTRU MEMBRII FAMILIEI:
Fiul/fiica dumneavoastră învață cum să folosească ART-a ascultării și întrebările deschise pentru a intervieva oameni despre interesele, aptitudinile și talentele lor. În acest proiect, fiul/fica dumneavoastră vă va intervieva despre interesele, aptitudinile și talentele pe care le vedeți la el/ea. În timp ce răspundeți la întrebări, observați-i comportamentele de ascultare. La final, dați-i feedback despre aptitudinile sale de ascultare.

Descoperirea intereselor, aptitudinilor și talentelor mele

CE AVEM DE FĂCUT?

Intervievează membrul familiei despre interesele, aptitudinile și talentele pe care le vede la tine. Pune întrebări referitoare la răspunsurile sale. La finalul interviului, ascultă feedback-ul dat de membrul familiei referitor la aptitudinile tale de ascultare și intervievare.

INTERVIEVAREA PENTRU INTERESE, APTITUDINI ȘI TALENTE

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; iei notițe și să scrii cuvinte cheie pe care să le folosești mai târziu.

După interviul cu membrul familiei, scrie răspunsurile la aceste întrebări.

Ce interese, aptitudini și talente a identificat membrul familiei la tine?

Cum crezi că aceste interese , aptitudini și talente contribuie la viața familiei tale?

Ce feedback ți-a dat membrul familiei referitor la aptitudinile tale de ascultare și intervievare?

În ce moduri ai dori să devii un intervievator mai eficient?

© 2015 Lions Club International Foundation. All rights reserved.

PENTRU MEMBRII FAMILIEI:
Fiul/fiica dumneavoastră învață despre identificarea nevoilor și despre crearea proiectelor de voluntariat care să rezolve acele nevoi. Permiteți-i să planifice o cină a familiei care implică participarea tuturor celor din casă. Ajutați-l/o prin participarea la chestionar și, apoi, prin realizarea sarcinii pe care o desemnează.

Cina familiei

CHESTIONARUL PENTRU CINA FAMILIEI

- ❑ Care este cina favorită a familiei?
- ❑ Ce fel de mâncare refuzi să mănânci?
- ❑ Ce alergii alimentare ai?
- ❑ Cum ai dori să ajuți înainte de masă?
- ❑ Cum ai dori să ajuți după masă?

CE AVEM DE FĂCUT?

Folosește aceste întrebări pentru a te ajuta să planifici masa familiei. Când ați terminat de preparat, consumat și curățat după masă, scrie răspunsurile tale la întrebări.

Când ai terminat cina familiei, scrie răspunsurile tale la întrebări.

Ce a decis familia să manânce la cină?

Descrie trei sarcini pe care a trebuit să le faci pentru a pregăti cina.

Cine te-a ajutat să pregătești cina și ce a făcut fiecare?

Numește cel puțin un talent sau aptitudine specială cu care un membru al familiei a contribuit la pregătirea cinei.

© 2015 Lions Club International Foundation. All rights reserved.

5.4
CONEXIUNEA
CU FAMILIA

PENTRU MEMBRII FAMILIEI:
Fiul/fiica dumneavoastră învață despre cum se realizează consensul în procesele de luare a deciziilor. El/ea va cere familei să participe la o seară de jocuri sau de filme în familie. Lucrați împreună cu el/ea pentru a folosi o abordare de realizare a consensului familiei referitor la alegerea: unei seri de jocuri sau a uneia de fillme; ce joc să jucați sau ce film să vizionați; ce gustări să serviți etc. După ce ași finalizat planificarea acestei activități, discutați cu el/ea despre procesul de luare a deciziilor.

Realizarea consensului

FOLOSIREA REZOLV PENTRU CONSENS

AMINTEȘTE-ȚI CARACTERISTICILE CONSENSULUI.

- ❑ Include pe toți la luarea deciziei.
- ❑ Invită pe toți să participe.
- ❑ Cooperează pentru găsirea unei soluții care îi satisface pe toți.
- ❑ Recunoaște că ideile tuturor sunt importante.
- ❑ Lucrează pentru o soluție comună.

CE AVEM DE FĂCUT?

Planifică o seară de film sau de jocuri cu membrii familiei. Prezintă-le câteva opțiuni: film sau jocuri; ce film/ce joc; ce gustări etc. După planificarea activității, scrie răspunsurile tale la întrebări.

După planificarea activității, scrie răspunsurile tale la întrebări.

Ce activitate cu familia ai decis să planifici?

Asupra căror subiecte a trebuit ca familia să ajungă la consens?

Cu ce provocări s-a confruntat familia pentru a ajunge la consens?

Ce ai învățat din această experiență despre luarea deciziilor?

© 2015 Lions Club International Foundation. All rights reserved.

5.5
CONEXIUNEA CU FAMILIA

PENTRU MEMBRII FAMILIEI:
Fiul/fiica dumneavoastră dezvoltă un proiect de voluntariat împreună cu colegii săi pentru a rezolva o nevoie a comunității. Vă rugăm să discutați acest subiect cu el/ea și să-l/o încurajați să vă dea detalii despre planul proiectului. Imaginați-vă, împreună cu el/ea că nu ați planificat din timp o dimineață de mers la școală și discutați despre importanța planificării.

Plan cu un scop

NEVOI, SCOP ȘI PLANURI

AMINTEȘTE-ȚI

- ❑ că realizarea unui plan pentru îndeplinirea obiectivelor tale te va ajuta să determini resursele necesare pentru a reuși.
- ❑ să determini sarcinile și resursele necesare.
- ❑ să dezvolți un plan.
- ❑ să faci un calendar.
- ❑ să grupezi sarcinile și să desemnezi responsabilități.
- ❑ să discuți problemele și obstacolele posibile.
- ❑ să identifici oameni/grupuri care pot ajuta.

CE AVEM DE FĂCUT?

Discută cu un membru al familiei despre importanța planificării și invită-l/o la un joc de roluri despre o dimineață de școală fără un plan făcut înainte.

După discuțiile cu membrul familiei, răspunde la următoarele întrebări:

Cum te-ai simțit când ai simulat o dimineață când ai mers nepregătit/ă la școală pentru că nu ai făcut un plan pentru ea?

Cum a schimbat realizarea unui plan și discutarea cu membrul familiei despre modul de a-l îmbunătăți felul în care te-ai simțit când ți-ai imaginat că ești nepregătit?

Cum te va ajuta această experiență să faci planuri în viitor?

Cum ți-au influențat discuția și jocul de roluri cu membrul familiei sentimentele tale cu privire la importanța planificării?

© 2015 Lions Club International Foundation. All rights reserved.

5.6 CONEXIUNEA CU FAMILIA

PENTRU MEMBRII FAMILIEI:

Fiul/fiica dumneavoastră învață despre valoarea voluntariatului și realizează un proiect de voluntariat cu colegii. El/ea a colaborat cu colegii pentru descoperirea unei nevoi în școală și pentru studierea, dezvoltarea, organizarea și realizarea planului de proiect. Încurajați-l/o să vorbească despre rolul său și despre pregătirea, planificarea și aptitudinile necesare pentru îndeplinirea proiectului. Invitați-l/o să descrie câteva gânduri și sentimente despre ce înseamnă să participe și despre ce a învățat pe parcurs.

Povestea voluntariatului

PLANIFICAREA ȘI REALIZAREA PROIECTULUI DE VOLUNTARIAT

AMINTEȘTE-ȚI SĂ

- ❑ spui numele proiectului și nevoia.
- ❑ discuți scopul și obiectivul.
- ❑ explici despre comitetul tău.
- ❑ descrii etapele de acțiune.
- ❑ descrii aptitudinile necesare.
- ❑ descrii cu te simți să participi.

CE AVEM DE FĂCUT?

Ce beneficii îți aduce ție experiența acestui proiect de voluntariat? Ce beneficii ar purtea aduce participarea ta la proiect pentru familia ta?

După discuțiile cu familia, răspunde la următoarele întrebări:

Cafre a fost scopul și obiectivul proiectului?

Care a fost nevoia descoperită de clasă? De ce a fost importantă această nevoie pentru tine?

Ce beneficii îți aduce experiența acestui proiect? Ce beneficii ar putea aduce familiei tale participarea ta la acest proiect?

Ce pași ai parcurs pentru a face din proiectul de voluntariat o experiență plină de semnificații?

© 2015 Lions Club International Foundation. All rights reserved.

5.7
CONEXIUNEA
CU FAMILIA

Privește înapoi și mergi înainte

PENTRU MEMBRII FAMILIEI:

Fiul/fiica dumneavoastră învață să dezvolte aptitudini de reflectare pentru a-și analiza gândurile și sentimentele referitoare la experiențele trăite și pentru a înțelege mai profund ce s-a întâmplat. Ajutați-l/o să-ți dezvolte aptitudinile de reflectare recapitulând proiectul de voluntariat și făcând legătura dintre ideile principale și viața reală. Reflectați împreună la cina planificată și realizată în Lecția 2. Ajutați-l/o să se gândească la un plan de a reproduce acea cină, în care fiecare persoană joacă un rol nou și pregătesc o masp complet diferită. Dacă nu vă reamintiți cina, cereți-i lui/ei să vă împrospăteze memoria cu detalii.

CE AVEM DE FĂCUT?

Invită membrul familiei la realizarea unui plan de reproducere a cinei în familie, cu fiecare persoană jucând un rol nou și planificând o masă total diferită.

CE ESTE NOU?

AMINTEȘTE-ȚI SĂ

- ❑ reflectezi asupra cinei planificate și realizate în Lecția 2.
- ❑ reflectezi asupra aptitudinilor utilizate și asupra modului cum a funcționat planul.
- ❑ gândești un plan de reproducere a cinei cu familia, în care fiecare joacă un alt rol.
- ❑ planifici o masă complet diferită.-

După reflectarea, planificarea și realizarea unei cine diferite, răspunde la următoarele întrebări:

Care au fost reflecțiile tale referitoare la cina planificată în Lecția 2?

Ce aptitudini îți amintești că ai folosit atunci și, după reflectare, cât de bine crezi că a funcționat planul?

care a fost noul tău plan? Ce roluri diferite a avut fiecare persoană?

Ce masă complet diferită ați creat cu toții?

© 2015 Lions Club International Foundation. All rights reserved.

5.8
CONEXIUNEA
CU FAMILIA

PENTRU MEMBRII FAMILIEI:
Fiul/fiica dumneavoastră învață să dezvolte aptitudini în procesul de celebrare prin împărtășirea gândurilor și sentimentelor sale, precum și a artefactelor care documentează experiențele, cu scopul de a înțelege mai profund contribuțiile și beneficiile proiectului de voluntariat. Ajutați-l/o să-și dezvolte aceste aptitudini și să facă legătura cu viața reală ascultându-l/o povestind despre contribuția sa la proiect și despre cum îl/o ajută să fie un membru mai bun al familiei

Celebrează!

CELEBREAZĂ-ȚI POVESTEA DE SUCCES

AMINTEȘTE-ȚI SĂ

- ❑ întrebi dacă poți împărtăși familiei contribuția ta la proiectul de voluntariat.
- ❑ descrii detalii despre ceea ce ai făcut în proiect.
- ❑ descrii cum te ajută experiența să fii un membru mai bun al familiei.

CE AVEM DE FĂCUT?

Povestește familiei ce ai făcut în proiectul de voluntariat. Descrie cum te ajută experiența să fii un membru mai bun al familiei. Ascultă feedback-ul dat de toți membrii familiei.

După discuțiile cu familia, răspunde la întrebările următoare:

Ce experiențe ai împărtășit cu părinții? Cum crezi că i-ai făcut să se simtă? Cum te-ai simțit tu?

Ce ai învățat din împărtășirea cu familia a contribuțiilor tale la proiectul de voluntariat?

De ce cresi că este important să celebrezi contribuțiile tale la proiectul de voluntariat?

Cum te-a ajutat experiența acestui proiect să devii un membru mai bun al familiei?

© 2015 Lions Club International Foundation. All rights reserved.

PENTRU MEMBRII FAMILIEI:
Fiul/fiica dumneavoastră recapitulează competențele de bază învățate în acest program și reflectează asupra amintirilor acumulate în timpul programului. Ajutați-l/o să facă legătura dintre amintiri și aptitudini împărtășindu-i câteva amintiri personale și lecții învățate.

Reflecțiile familiei

EXERSAREA AMINTIRILOR CA PRINCIPII PENTRU VIAȚĂ

AMINTEȘTE-ȚI CĂ

- ❑ fiecare experiență este un prilej de a învăța.
- ❑ lecțiile învățate din experiențele de viață ne ajută să înfruntăm provocările viitoare.
- ❑ împărtășirea amintirilor și lecțiilor întărește relațiile.
- ❑ fiecare acțiune realizată înseamnă o decizie luată.

CE AVEM DE FĂCUT?

Invită un membru al familiei să împărtășească memorii, albume sau obiecte speciale. Întreabă-l ce lecții despre relații și luarea deciziilor a învățat din acele experiențe. Află cum l-au ajutat amintirile să facă față altor situații din viață.

După discuțiile cu membrul familiei, răspunde la întrebările următoare:

Ce amintiri ți-a împărtășit membrul familiei?

Ce a învățat membrul familiei din acele experiențe?

Cum au afectat acele experiențe viitoarele relații și decizii ale membrului familiei?

Ce poți învăța și aplica din experiențele membrului familiei?

© 2015 Lions Club International Foundation. All rights reserved.

Complimente complementare

PENTRU MEMBRII FAMILIEI:
Fiul/fiica dumneavoastră învață să ofere complimente clare ca mod de a arăta aprecierea și de a dezvolta relații sănătoase. După ce îl/o ascultați faceți-i complimente clare despre cât de mult a evoluat pe parcursul anului care a trecut. Amintiți-vă să fiți specific: Are el/ea mai multă încredere în sine? Are el/ea o idee mai clară despre pericolele drogurilor și ale alcoolului? Știe el/ea să evite un conflict? Întrebați-l/o despre ce îl/o entuziasmează cel mai mult referitor la anul care urmează.

COMPLIMENTE CLARE

AMINTEȘTE-ȚI SĂ

- ❑ te gândești la un atribut sau o realizare specifică.
- ❑ folosești un limbaj respectuos.
- ❑ incluzi detalii.
- ❑ să crezi ce spui!

CE AVEM DE FĂCUT?

Reunește toți membrii familiei și fă-le tuturor complimentul clar pe care l-ai pregătit. Apoi, roagă membrul familiei să-ți spună ce evoluții a remarcat el/ea la tine în anul care a trecut. Rugați-l/o să fie specific/ă și să vă facă niște complimente clare!

După discuțiile cu membrul familiei, scrie răspunsuri la aceste ultime două întrebări:

Cum te-ai simțit când l-ai auzit pe membrul familiei vorbind despre aptitudinile câștigate și despre evoluțiile înregistrate de tine pe parcursul anului care a trecut?

Ce aptitudini din anul care a trecut ești nerăbdător să folosești în anul care urmează?

© 2015 Lions Club International Foundation. All rights reserved.