


# GHIDUL VOLUNTARULUI

# INTRODUCERE

*Moto: Spune-mi și voi uita, arată-mi și poate îmi voi aminti, implică-mă și voi înțelege!*

Acest Ghid cuprinde informații practice și folositoare, oferă îndrumare și va fi extrem de valoros pentru voluntarii Acțiunii Comunitare din unitățile de învățământ. Odată interesat în a deveni voluntar al Acțiunii Comunitare, probabil că prima întrebare va fi: „Ce fac acum?" Scopul acestui ghid este acela de a-ți oferi răspunsuri la această întrebare. Mai exact, reprezintă un suport de referință care conține informații cheie despre Acțiunea Comunitară, la care se poate face referire oricând; vă susține pe voi, elevii voluntari, oferindu-vă îndrumare și încurajare în ceea ce privește noul vostru rol; vă încurajează să vă evaluați munca și rezultatele pentru o dezvoltare viitoare a Acțiunii Comunitare în școala voastră; vă permite să aduceți completări în implementarea Acțiunii Comunitare în România, adăugându-vă ideile și exemplele proprii de succes.

Acest Ghid vrea să ofere tuturor voluntarilor, copii, tineri și adulți, încrederea de a dezvolta Acțiunea Comunitară în școlile și comunitățile lor, contribuind astfel la formarea unor cetățeni informați, dedicați și ingenioși în societatea actuală și din viitor.

În urmă cu ceva ani (probabil mai mulți decât vârsta ta acum), un profesor englez cu suflet mare și-a dorit să-i implice pe elevii lui, plini de energie și intenții pozitive, în activități care să le aducă bucurie atât lor, cât și unor copii mai puțin avantajați. Așa a apărut acțiunea comunitară, un concept care aduce laolaltă oameni din aceeași comunitate, dar cu resurse și nevoi diferite. Lucrând împreună pentru rezolvarea unor probleme sau dificultăți, ei învață unii de la alții, se descoperă reciproc și pe ei înșiși, află cât de ușor e să faci bine și să aduci bucurie celorlalți.

Dacă faci parte dintre acei copii/tineri care își doresc să facă o schimbare în lumea din jurul lor și au și energia pentru asta, dar încă nu au găsit un instrument care să îi ajute să-și pună ideile în practică, acest Ghid este pentru tine! Citește-l, păstrează ce ți se potrivește, găsește-ți o echipă pe măsura ta și pune-te pe treabă!

Dacă deja ești voluntar SNAC cu vechime, Ghidul îți oferă informații structurate care te pot ajuta sau îți poate da idei de noi activități sau aplicații. Chiar dacă nu te vei regăsi în totalitate în acest Ghid, el îți poate da o direcție și îți poate da încredere în ceea e vrei să faci, pentru că un grup de adulți, la fel de dornici de a face bine, s-au gândit să scrie o carte pentru tine și cei ca tine. Ne-am dat silința că facem un Ghid simpatic și prietenos; chiar dacă teoria e necesară, nu vei da niciodată examen din ea. Această parte e acolo ca să o poți reciti când ai nevoie. Aplicațiile sunt multe, variate și vesele și recunoaștem cu mâna pe inimă că și nouă ne plac mai mult decât teoria. Ca în orice lucru din viață, echilibrul dintre teorie și practică e cel care asigură succesul. De exemplu, e bine să aveți idei de proiecte, dar fără o bună planificare și noțiuni de management de proiect, succesul vine mai greu.

Totul pornește însă de la voința voastră. Voința aceea care e în aceeași familie de cuvinte cu voluntar și voluntariat. Nimeni nu vă poate obliga să fiți voluntari, e contradicție în termeni. Așadar, dacă mintea sau inima voastră vă spune că vreți mai mult decât faceți acum, deveniți voluntari SNAC! Sunt deja zeci de mii de tineri care au făcut asta înaintea voastră și o fac chiar acum, aducând sute de zâmbete în fiecare zi pe fețele multor beneficiari. Iar dacă acest Ghid nu vă mulțumește sau dacă vă doriți altceva, noi suntem fericiți oricum, atâta vreme cât nu renunțați la ideea de a face bine. Orice tânăr voluntar face mai frumoasă lumea în care trăim și ne umple pe noi de speranță. Un tânăr care renunță să se plângă și face ceva concret, e ceea ce ne dă nouă forță să mergem mai departe!

Vă mulțumim, dragi copii și tineri frumoși ai României, suntem mândri să fim contemporani cu voi!

# CUPRINS


CAPITOLUL 1. DEFINIȚII, SCOP, OBIECTIVE, ACTIVITĂȚI ..... 4
1.1. Ce este acțiunea comunitară? ..... 4
1.2. Ce nu este acțiunea comunitară? ..... 4
1.3. Acțiunea comunitară în România ..... 4
1.4. Scopul acțiunii comunitare ..... 5
1.5. Obiectivele acțiunii comunitare ..... 5
1.6. Activitățile din Acțiunea Comunitară ..... 5
CAPITOLUL 2. ECHIPA SNAC DIN ȘCOALA TA ..... 6
2.1. Cum și de ce să devin voluntar SNAC? ..... 6
2.2. Ce beneficii vei avea dacă participi la programele Acțiunii Comunitare? ..... 6
2.3. Cum să fac activitățile bine, pentru mine și ceilalți ..... 7
2.4. Evaluarea: cum și de ce? ..... 8
CAPITOLUL 3. TEHNICI DE LUCRU CU COPIII CU CERINȚE EDUCAȚIONALE SPECIALE 9
Exercițiul nr. 1. „safety exercise" ..... 13
Exercițiul nr. 2. Puzzle ..... 14
Exercițiul nr. 3. Joc de mimică ..... 14
Exercițiul nr. 4. Mingea călătoare ..... 14
Exercițiul nr. 5. Harta şcolii ..... 14
CAPITOLUL 4. LUCRUL CU COPII ȘI TINERI ..... 16
Exercițiul nr. 1. Comoara ascunsă a resurselor personale ..... 16
Exercițiul nr. 2. Nume și gest ..... 18
Exercițiul nr. 3. Insula prieteniei ..... 19
Exercițiul nr. 4. "Mingea în cinci pase" ..... 20
Exercițiul nr. 5. Poştaşul ..... 21
Exercițiul nr. 6. „Unde aţi fost?" ..... 22
Exercițiul nr. 7. Coada dragonului ..... 24
Exercițiul nr. 8. Colajul „Universul meu" ..... 25
Exercițiul nr. 9. „Blazonul personal" ..... 26
CAPITOLUL 5. COMUNICARE ŞI ASCULTARE ACTIVĂ ..... 27
5.1 Procesul de comunicare ..... 29
5.2. Formele comunicării ..... 29
5.2.1. Comunicarea verbală ..... 30
5.2.2. Comunicarea paraverbală ..... 30
5.2.3. Comunicarea nonverbală ..... 31
5.3. Ascultarea activă ..... 32

5.4. Bariere în comunicare ..... 33
5.5. Bariere în ascultare ..... 33
5.6. Feedback-ul în comunicare ..... 35
Exercițiul nr. 1. „Omul care nu transmitea nimic" ..... 36
Exercițiul nr. 2. Joc de rol ..... 37
Exercițiul nr. 3. „Oponentul" ..... 37
CAPITOLUL 6. MIȘCARE, JOC ȘI SPORT ..... 39
Exercițiul nr. 1. Fotbal extraterestru ..... 44
CAPITOLUL 7. MANAGEMENTUL PROIECTELOR ..... 46
Exercițiul nr. 1. Ce fel de coordonator ești? ..... 56
Exercițiul nr. 2. GANTT-ul proiectului meu ..... 56
Exercițiul nr. 3. RESURSE mele ..... 57
CAPITOLUL 8. PROIECTE COMUNITARE ..... 58
CAPITOLUL 9. METODE ȘI TEHNICI DIN ARTA ACTORULUI ..... 63
Exerciţiul nr. 1. "Să construim o mașină" ..... 64
Exerciţiul nr. 2: 10 ani de acum înainte ..... 64
Exerciţiul nr. 3. Ascultarea sunetelor din jur. ..... 65
Exerciţiul nr 4. Joc de identificare a obiectelor ..... 65
Exerciţiul nr. 5. Acţiune fără mâini ..... 65
Exerciţiul nr. 6. Animal, pasăre sau peşte ..... 65
Exerciţiul nr. 7. Când o să plec în vacanță... ..... 65
Exerciţiul nr. 8. Cuvinte rimate ..... 65
Exerciţiul nr. 9. Nu da drumul mâinii ..... 66
Exerciţiul nr. 10. MaMeMiMoMu ..... 66
CAPITOLUL 10. COMUNICARE ȘI MEDIA ..... 67
Exercițiul nr. 1. Prezentare în imagini/Cartea de vizită în imagini ..... 72
Exercițiul nr. 2. Numără în grup ..... 73
Exercițiul nr. 3. Mașina de scris ..... 73
Exercițiul nr. 4. Poveste de grup ..... 74
Exercițiul nr. 5. Expert în lucruri care nu există ..... 74
Exercițiul nr. 6. Discurs simultan ..... 75
Exercițiul nr. 7. Afiș – colaj sau provocarea creativității ..... 75

# CAPITOLUL 1. DEFINIȚII, SCOP, OBIECTIVE, ACTIVITĂȚI

**CONCEPTE CHEIE**



## *1.1. Ce este acţiunea comunitară?*

Acțiunea Comunitară este o activitate voluntară care unește unități de învățământ de masă cu școli speciale, azile și instituții de plasament într-un program clar, coerent și coordonat, care cuprinde activități educaționale periodice și creează un parteneriat de învățare între toți participanții.

Acțiunea Comunitară îi implică pe elevi. Aceștia vor face vizite periodice (ideal este săptămânal) la o școală specială sau instituții de protecție socială pentru a se întâlni cu copii și adulți și pentru a-i implica într-un program de activități care va facilita procesul de dezvoltare educațională și integrarea socială între voluntari și beneficiari.

Acțiunea Comunitară este de obicei oferită sub formă de curs sau activitate extrașcolară elevilor de liceu care doresc să devină voluntari. Pot deveni voluntari în acest program și elevii din școlile gimnaziale și chiar grădinițe.

Acțiunea Comunitară este organizată de un profesor, care are rolul de coordonator și care este responsabil cu recrutarea voluntarilor și cu organizarea acestui program. Fiecare coordonator sprijină și susține un grup de voluntari, organizând împreună cu ei diverse activități cu beneficiarii.

## *1.2. Ce nu este acţiunea comunitară?*

Acțiunea comunitară nu se referă la activități singulare. Una dintre cele mai importante caracteristici este continuitatea. Activitățile de AC sunt periodice, astfel încât interacțiunea dintre voluntari și beneficiari să fie una de durată, continuă și constantă. Chiar dacă orice activitate cu caracter social este de apreciat, ea nu poate fi inclusă în conceptul de AC decât dacă are caracteristicile de mai sus, aducând astfel beneficii reale, măsurabile și concrete în viața celor implicați. Acțiunile singulare nu schimbă comportamente, nu creează abilități, nu dezvoltă atitudini, Acțiunea Comunitară da.

## *1.3. Acţiunea comunitară în România*

În România, Acțiunea Comunitară se implementează în cadrul unui program național, denumit Strategia Națională de Acțiune Comunitară (SNAC). În prezent coordonatorii locali au raportat un număr de circa 80.000 voluntari și beneficiari la nivel național. Inițiat și coordonat de Ministerul Educației, programul se desfășoară în parteneriat cu Asociația „Children High Level Group" și a fost susținut încă de la început de baroneasa Emma Nicholson, europarlamentar britanic care ocupă, începând cu anul 2009, funcția onorifică de înalt reprezentant pentru protecţia şi îngrijirea copilului în cadrul Secretariatului General al Guvernului României.

Strategia Națională de Acțiune Comunitară a fost aprobată prin Ordinul MECT nr. 1734/08.08.2007. În 2012 ordinul a fost reactualizat (3477/2012). Astfel, fiecare elev de liceu poate face parte din echipele de voluntari constituite la nivelul unităţii de învăţământ în care este şcolarizat şi poate organiza şi desfăşura activităţi specifice acestei strategii. De regulă, aceste activităţi vizează susţinerea persoanelor

aflate în dificultate, în special a copiilor cu cerințe educaționale speciale. Beneficiarii direcţi ai activităţilor pot fi: copii/tineri/adulţi cu dizabilităţi, abandonaţi sau fără locuinţă, bătrâni, bolnavi şi, în general, orice persoană aflată în dificultate.

În cadrul SNAC; pe lângă activitățile cu copiii, au fost organizate întâlniri cu coordonatorii județeni, conferințe naționale și internaționale, realizare și editare de materiale etc. Strategia Națională de Acțiune Comunitară este menționată ca exemplu de bună practică la nivel european, iar țări ca Republica Moldova, Georgia, Armenia, Macedonia au implementat sau sunt în curs de implementare a acestui program, **după modelul țării noastre**.

Începând cu anul 2008, în fiecare an are loc concursul de dans *„Împreună pentru viitor"*, la care participă echipaje formate din număr egal de membri voluntari și beneficiari. În prezent se derulează încă trei concursuri naționale SNAC, pe lângă cel de dans: Concursul național de scrisori ale elevilor voluntari *„Scrisoare pentru prietenul meu"*, Concursul național de desene ale beneficiarilor *„Dincolo de cuvintele rostite"* și Concursul național *„Mascota SNAC"*.

Cea mai de succes activitate din cadrul SNAC este *„Săptămâna fructelor și legumelor donate"* (în luna noiembrie a fiecărui an, în funcție de structura anului școlar). Zeci de tone de alimente se strâng în fiecare an și ajung la instituții de protecție socială sau la familii defavorizate.

### *1.4. Scopul acţiunii comunitare*

Creșterea calității vieții voluntarilor și a beneficiarilor.

### *1.5. Obiectivele acţiunii comunitare*

- ✓ Implicarea elevilor voluntari în activități desfășurate cu persoane aflate în dificultate;
- ✓ Îmbunătățirea experiențelor de viață ale voluntarilor;
- ✓ Creșterea șanselor de integrare educațională și socială a copiilor și tinerilor beneficiari;
- ✓ Depășirea barierelor legate de procesul de învățare;
- ✓ Crearea unei punți de legătură între învățământul de masă și cel special, atât în timpul cât și în afara orelor de școală;
- ✓ Dezvoltarea la voluntari a următoarelor calități: inițiativă, angajament și ingeniozitate; responsabilitate, creativitate, flexibilitate, empatie.
- ✓ Implicarea personală în găsirea și aplicarea de soluții la problemele comunității locale.

### *1.6. Activităţile din Acţiunea Comunitară*

Pentru a putea fi considerate Acțiune comunitară, activitățile voastre trebuie să implice voluntari și beneficiari (nu uitați, voluntarii SNAC lucrează cu și pentru beneficiari, împreună, nu separat). Porniți de la nevoile beneficiarilor și adaptați activitățile, astfel încât ele să ducă la rezultate pozitive pentru toți cei implicați.

Fiți atenți, empatici și responsabili în alegerea activităților, pentru că ele sunt cele care vor face viața beneficiarilor mai frumoasă. Nu promiteți mai mult decât puteți da, mai bine începeți încet și mergeți departe! Găsiți mai jos exemple de activități pe care colegii voștri deja voluntari le implementează: socializare, jocuri, povești; ecologizare și plantare de puieți; confecţionare de obiecte artizanale (felicitări, mărţişoare etc.); expoziţii (cu obiecte confecţionate de voi, fotografii, desene, colaje etc.); activităţi sportive (în aer liber, în săli de sport); excursii, drumeţii, vizite; sprijinire în activităţile de învăţare şcolară; campanii menite să sprijine persoanele aflate în dificultate; ateliere de muzică, dans, teatru, desen, abilităţi practice; evenimente culturale, artistice şi comunitare; activităţi specifice diferitelor evenimente (ex. Ziua educaţiei, Ziua internaţională a toleranţei, Ziua persoanelor cu dizabilităţi, Ziua Ştafetei, Sărbătorile de iarnă şi cele de Paşte etc.); tabere / proiecte de vară.

# CAPITOLUL 2. ECHIPA SNAC DIN ȘCOALA TA

*Moto: Implicarea este cheia implementării schimbării și a creșterii devotamentului – Stephen Covey, sociolog și scriitor american*

## *2.1. Cum și de ce să devin voluntar SNAC?*

Acum că am lămurit oarecum ce înseamnă acțiunea comunitară, trecem la următoarea întrebare: ok, mă interesează, ce trebuie să fac pentru a deveni voluntar SNAC sau pentru a fi un bun voluntar SNAC?

În primul rând, trebuie să definim situația în care te afli. De unde ai aflat de acest Ghid și de SNAC?

A. Dacă ai aflat de la colegi de-ai tăi care sunt deja voluntari și vor să extindă echipa sau vor să predea ștafeta, înseamnă că deja există un profesor coordonator și următorul pas e simplu: vorbești cu profesorul, el îți povestește despre ce înseamnă SNAC la voi în școală și cum te poți implica. Mai departe, cunoști vechii voluntari, te integrezi în echipă sau creați o echipă nouă și vă apucați de treabă. Pentru orice proiect, găsiți în capitolele următoare informații, sfaturi, trucuri și alte lucruri utile care vă pot face viața de voluntar mai ușoară și pot crește rata de succes a activităților voastre.

B. Dacă ai dat de Ghid căutând aiurea pe net oportunități de voluntariat, vei avea ceva mai mult de lucru, dar oricum merită.

Cum una dintre caracteristicile SNAC este că voluntarii lucrează în echipă, e bine să-ți găsești o gașcă cu aceleași dorințe și interese și să faceți planul împreună.

Metodologia prevede și un profesor coordonator, pentru că bunele intenții sunt uneori insuficiente fără maturitatea unui adult care să vă sprijine, așa că acesta e următorul pas.

O dată trecuți acești pași, stabiliți prima întâlnire a echipei și de aici totul va fi simplu, puneți bunele intenții în proiecte concrete (vezi subcapitolul 4.3. și 4.4.), alegeți cu grijă grupul țintă (vezi subcapitolul 4.5. și 4.6.), metodele (vezi subcapitolele 4.2., 4.5., 4.6. și 4.7.) și faceți planul activităților.

Următorul pas: puneți activitățile în practică, respectând cât se poate de mult planul inițial, dar lăsând loc și flexibilității. Nu uitați că ceea ce faceți, faceți cu bucurie și dorința de a face bine, nu pentru un premiu de popularitate sau nota 10.

Ultimul pas: evaluarea. nu e cu notă sau calificativ, e doar pentru a vedea dacă ceea ce faceți e ok pentru voi și pentru beneficiari. Iar ca să vă simțiți și mai bine, noi promovăm autoevaluarea și evaluarea între membrii echipei.

Pare destul de complicat, așa că am găsit, cu ajutorul colegilor tăi deja voluntari, câteva **motive** în plus să rămâi atras de perspectiva voluntariatului SNAC.

## *2.2. Ce beneficii vei avea dacă participi la programele Acţiunii Comunitare?*

- ✓ Îți vei dezvolta cunoștințele și abilitățile cu privire la aspecte importante ale educației, într-un mod plăcut și interesant;
- ✓ Vei înțelege mai bine nevoilor și dificultățile pe care le înfruntă alți oameni din apropierea ta;
- ✓ Îți vei stimula inteligența, creativitatea și ingeniozitatea;
- ✓ Vei avea sentimentul satisfacției, ca rezultat al implicării într-o misiune folositoare și plină de provocări;
- ✓ Vei vedea cu alți ochi problemele sociale;
- ✓ Vei reuși să depășești prejudecățile sociale și să elimini ignoranța;
- ✓ Îți vei îmbunătăți răbdarea, angajamentul și implicarea;

- ✓ Te vei dezvolta în plan personal și profesional;
- ✓ Îți vei dezvolta capacitatea de a lucra în echipă;
- ✓ Îți vei dezvolta abilitatea de a comunica și de a stabili prietenii;
- ✓ Te vei adapta mai ușor la problemele diverse din realitatea de zi cu zi;
- ✓ Îți vei dezvolta abilitățile antreprenoriale și sentimentul de cetățean responsabil;
- ✓ Va crește încrederea de sine prin sentimentul de satisfacție ce derivă din ajutarea semenilor;
- ✓ Îți vei cunoaște colegii în contexte informale, în afara sălii de clasă;
- ✓ **Vei înțelege și promova valorile voluntariatului: susținere reciprocă, toleranță, non-discriminare.**
- ✓ Vei învăța să identifici nevoile celor din comunitate și vei descoperi bucuria de a oferi sprijin celor care au nevoie.
- ✓ Participarea la programele Acțiunii Comunitare va ajuta și beneficiarii:
- ✓ Îi va ajuta să se implice mai mult în comunitățile locale și să se împrietenească cu voluntarii;
- ✓ Îi va ajuta să își dezvolte încrederea de sine și să își aprecieze valoarea, iar în acest fel să câștige și aprecierea altora;
- ✓ Le va stimula abilitățile creative, imaginative și de expresie;
- ✓ Le va dezvolta abilitățile fizice, în cadrul activităților sportive;
- ✓ Îi va ajuta să devină mai echilibrați ca indivizi, ajungând la un sentiment de securitate, încredere de sine și stabilitate emoțională;
- ✓ Îi va ajuta să-și dezvolte abilitățile și talentele individuale, urmărindu-și vocația;
- ✓ Îi va ajuta să se simtă parte din comunitate și nu excluși din aceasta.

### *2.3. Cum să fac activităţile bine, pentru mine şi ceilalţi*

Odată decis, **ia-ți cu tine în bagajul de voluntar** și câteva lucruri pe care le-ai învățat de-a lungul timpului, alături de colegii tăi voluntari:

- ✓ Vino la fiecare activitate SNAC! Vei avea multe de câștigat iar persoanele aflate în dificultate te vor aprecia și aștepta!
- ✓ Planifică-ți din timp activitățile și gândește-te la tot ce ai nevoie pentru activitate!
- ✓ Fii flexibil! Uneori va trebui să faci față diferitelor situații neprevăzute și să-ți regândești activitatea!
- ✓ Nu lăsa activitatea baltă! Ești în echipă și lumea se bazează pe tine! Dacă vrei variație, și asta se poate, poți să schimbi activitatea la un moment dat!
- ✓ Creează-ți propriul tău jurnal SNAC! Notează-ți impresiile după fiecare activitate!
- ✓ Tratează în mod egal toate persoanele cu care lucrezi! Unii vor căuta să-ți capteze atenţia mai mult decât alţii, dar este posibil ca aceia care au cea mai mare nevoie de atenţie să o ceară cel mai puţin.
- ✓ Ești un model de implicare, inițiativă și responsabilitate pentru alții, acționează ca atare!
- ✓ Contribuie la viitoarele planuri de dezvoltare SNAC!
- ✓ Acționează ca ambasador al școlii din care faci parte!
- ✓ Împărtășește experiența ta celorlalți! Cu toții învățăm unii de la alții !
- ✓ Întrebă coordonatorul/profesorii/personalul - aceştia cunosc bine beneficiarii şi te pot sfătui şi ajuta!
- ✓ Fii pregătit pentru provocări și complicații! Cu răbdare, înţelegere şi, mai ales, perseverenţă, vei avea parte de bucurie şi împliniri de pe urma activităţii ca membru al Echipei de Acţiune Comunitară.

### 2.4. *Evaluarea: cum și de ce?*

Orice proiect are și o etapă de evaluare, care nu măsoară numai rezultatele, ci îți arată și cât de bine ai făcut ce ai făcut. Așadar, evaluarea e necesară pentru a că ne ajută să devenim mai buni. Nu campioni, nu ne măsurăm cu nimeni, ci te ajuta ca tu, voluntarul de mâine, să fii mai priceput decât voluntarul de azi.

Așadar, și SNAC are o componentă de evaluare, cu scop triplu: măsoară rezultatele (atingerea obiectivelor); măsoară satisfacția beneficiarilor și ne ajută să îmbunătățim activitățile pe viitor. Iată câteva ponturi pentru o evaluare eficientă:

- ✓ Planifică-ți din timp evaluarea activității SNAC! Evaluarea din timpul activității te ajută să o faci mai bine mai departe, evaluarea de la final măsoară succesul activității!
- ✓ Autoevaluează-te permanent! Astfel, ai ocazia să-ți măsori cunoștințele, să-ți evaluezi propria contribuție și propriul proces de învățare !
- ✓ Discută cu colegii din echipă despre calitatea, cantitatea și impactul activității pe care ați desfășurat-o!
- ✓ Ține cont că atunci când lucrați în grup, se evaluează atât activitatea individuală, cât și activitatea întregului grup.
- ✓ Ia un feedback atât de la beneficiari, cât și de la profesorul coordonator!

Pentru că școala românească nu practică des autoevaluarea sau evaluarea între membrii echipei, găsești în Anexă câteva exemple de instrumente pe care le poți folosi pentru a evalua activitățile SNAC ale echipei tale. Sunt exemple care pot fi adaptate și modificate, astfel încât să vă ajute să obțineți o imagine corectă asupra rezultatelor muncii voastre.

| 20... – 20... | **Evenimente SNAC** | **Termen** |
|---|---|---|
| Septembrie | • | • |
| Octombrie | • | • |
| Noiembrie | • | • |
| Decembrie | • | • |
| Ianuarie | • | • |
| Februarie | • | • |
| Martie | • | • |
| Aprilie | • | • |
| Mai | • | • |
| Iunie | • | • |
| Iulie | • | • |
| August | • | • |

# CAPITOLUL 3. TEHNICI DE LUCRU CU COPIII CU CERINȚE EDUCAȚIONALE SPECIALE

*Pentru fiecare dezavantaj există un avantaj* (W. Clement Stone)

## CONCEPTE CHEIE



E posibil, ca la un moment dat, în viaţa ta să apară o persoană cu *„nevoi speciale"*. Fie că nu vede, nu aude, e în cărucior cu rotile, nu poate gândi la fel de repede şi bine ca tine sau se confruntă cu o altă dificultate. Poate îl priveşti cu îngrijorare, teamă, compasiune. Ţi-ai dori să-i oferi ajutorul, să-i fii alături, dar nu ştii cum e mai bine să procedezi. Dacă doreşti să te implici în activităţi de voluntariat cu copiii cu *cerinţe educaţionale speciale* (CES), credem că te-ar ajuta să ştii ce înseamnă *cerinţe educaţionale speciale* (CES), care sunt caracteristicile copiilor cu CES şi care sunt recomandările pe le poţi urma în activităţile cu aceşti copii.

Tu poţi face viaţa unui copil *„special"* mai frumoasă, poţi să-i oferi bucurii, poţi contribui la combaterea discriminărilor, astfel încât termenul „special" să nu fie privit ca o etichetă negativă! De multe ori, ai utilizat termenul *„special"* în sens pozitiv: ai primit un cadou *„special"*, ai avut parte de o petrecere *„specială"*, ai fost într-o excursie *„specială"*; tu poţi face ca un copil *„special"* să fie privit şi tratat cu demnitate şi respect - înţelegând că el este doar altfel decât majoritatea!

## PORNEȘTE DE LA TINE



Ai ajuns acasă într-o seara friguroasă de iarna. Intri în casă, vrei să aprinzi lumina şi constaţi că nu funcţionează. E *„pană de curent"* în cartier. Nu ai lanternă, telefonul mobil e descărcat, aşa că trebuie să te adaptezi la aceste condiţii.

Poţi - în întuneric - să-ţi schimbi hainele, să faci baie, să pregăteşti cina şi să-ţi pregăteşti ghiozdanul pentru a doua zi?

Crezi că te descurci singur sau ai nevoie de ajutor?

Imaginarea acestei situaţii ipotetice are rolul de a te sensibiliza faţă de nevoile speciale ale unor semeni de-ai tăi.

Capitolul pe care urmează să-l parcurgi te va ajuta să cunoşti mai bine care sunt nevoile speciale ale unor copii.

Pentru a te apropia mai mult de mesajul acestui capitol, te rugăm să răspunzi la următoarele întrebări:

1. Ce-ţi vine prima dată în minte când auzi termenul „dizabilitate"?

   ……

2. Ai fost implicat până acum în activităţi de voluntariat desfăşurate cu persoanele cu dizabilităţi?

Da
Nu

3. Dacă răspunsul la întrebarea 2 este ***Da***, te rugăm să descrii pe scurt ce activităţi ai desfăşurat:

……

……

4. Menţionează avantajele implicării tale în activităţi de voluntariat desfăşurate cu copiii cu dizabilităţi:

……

……

5. Dacă răspunsul la întrebarea 2 este ***Nu***, te rugăm să bifezi motivul/motivele pentru care nu ai fost implicat în activităţi cu copii cu dizabilităţi:
   - ☐ Mă interesează alte domenii ale voluntariatului
   - ☐ Nu am avut ocazia
   - ☐ Nu am informaţii despre copiii cu dizabilităţi
   - ☐ Mă tem
   - ☐ Alte motive, menţionaţi care……

6. Ce ţi-ai dori să ştii cu privire la copiii cu dizabilităţi?

……

……

**ESENȚA ESENȚELOR**



Toţi copiii au nevoie de dragoste, respect, sprijin, înţelegere, îndrumare, corectitudine, timp petrecut împreună cu părinţii ş.a. Măsura în care adulţii acoperă aceste nevoi ale copiilor poate varia în funcţie de particularităţile individuale ale fiecărui copil. Sunt unii copii care au nevoie de mai mult timp, de mai mult sprijin sau chiar de sprijin permanent, de mai multă atenţie. De cele mai multe ori, aceşti copii sunt *„speciali"*; faptul că s-au născut cu anumite deficienţe (nu văd, nu aud, nu pot gândi la fel de repede şi bine ca ceilalţi, au dificultăţi de deplasare, nu se pot deloc deplasa) sau că au rămas cu deficienţe în urma unor maladii sau accidente îi face *„speciali"*, adică cu *„cerinţe educaţionale speciale"*.

Termenul *„special"* reprezintă ceva îndepărtat de obişnuit, de norma statistică. Copilul cu cerinţe speciale are, alături de nevoile generale şi alte nevoi, cu caracter particular, care nu sunt comune, obişnuite. Pentru valorizarea socială a caracteristicilor de acest tip a fost utilizat termenul special cu sens de ocazional, remarcabil, sau rar, deosebit. Nu trebuie să fie un defect, sau stigmat, care marginalizează social. Tu poţi contribui astfel încât copiii *„speciali"* să fie înţeleşi şi percepuţi corect de către ceilalţi membri ai societăţii.

Cerinţele educative speciale derivă din dizabilităţi, deficienţe, boli sau deprivări de ordin socio-cultural.

CES exprimă o necesitate evidentă a anumitor copii de atenţie şi asistenţă educaţională suplimentară (măsuri afirmative, pozitive, din nevoia de compensare a unui/unor dezavantaje), fără de care nu se poate vorbi efectiv de egalizarea şanselor, de acces şi participare educaţională şi socială.

Noţiunea de CES desemnează *„necesităţile educaţionale complementare obiectivelor generale ale educaţiei şcolare, necesităţi care solicită:*

- ✓ *şcolarizare adaptată particularităţilor individuale*
- ✓ *şcolarizare adaptată caracteristicilor unei deficienţei şi/sau tulburării de învăţare,*
- ✓ *intervenţie specifică, prin reabilitare/recuperare şi compensare corespunzătoare"*[1].

Sintagma CES este mai relevantă în plan psihopedagogic decât cea de deficienţă, incapacitate/dizabilitate sau handicap: ea orientează atenţia asupra **cerinţelor** şi nu asupra limitărilor.
Pentru a înţelege mai bine conceptul de cerinţe educative speciale (CES) este nevoie, înainte de toate, de o abordare care să pună în evidenţă **învăţarea** şi nu particularităţile care diferenţiază copiii în procesul general al formării şi dezvoltării individualităţii. *„Fiecare copil are caracteristici, interese, abilităţi şi cerinţe de învăţare unice şi de aceea, pentru ca dreptul la educaţie să aibă un sens, trebuie concepute sisteme educaţionale şi trebuie implementate programe educaţionale care să ţină seama de extrem de marea diversitate a acestor caracteristici şi cerinţe"*[3]. (Declaraţia de la Salamanca, UNESCO, 1994, p. 8)

*„Dizabilitatea este rezultatul sau efectul unor relaţii complexe dintre starea de sănătate a individului, factorii personali şi factorii externi care reprezintă circumstanţele de viaţă ale acestui individ. Datorită acestei relaţii, impactul diverselor medii asupra aceluiaşi individ, cu o stare de sănătate dată, poate fi extrem de diferit. "Dizabilitatea" este termenul generic pentru afectări, limitări ale activităţii şi restricţii de participare.*
Conceptul de cerinţe educative speciale (CES) corespunde unei abordări care:

- ✓ *susţine demersul educaţional individualizat determinat de particularităţile individuale;*
- ✓ *porneşte de la premiza că orice copil poate învăţa;*
- ✓ *valorifică diversitatea copiilor.*

**CES desemnează un *„continuum"* al problemelor speciale în educaţie, de la deficienţele grave şi profunde la dificultăţile/tulburările uşoare de învăţare**.

Registrul acestora, în accepţia UNESCO (1995) cuprinde:

- ✓ *întârziere în dezvoltare/deficienţă mintale/dificultăţi/dizabilităţi severe de învăţare/dizabilităţi intelectuale;*
- ✓ *deficienţe fizice/motorii;*
- ✓ *deficienţe vizuale;*
- ✓ *deficienţe auditive;*
- ✓ *tulburări emoţionale (afective) şi de comportament;*
- ✓ *tulburări (dezordini) de limbaj;*
- ✓ *dificultăţi/dizabilităţi de învăţare.*

Tu ştii tabla înmulţirii şi a împărţirii, poţi să rezolvi ecuaţii, poţi să reciţi poezii şi să redactezi eseuri – chiar şi într-o limbă străină, poţi compara obiecte sau fenomene, stabilind asemănări şi deosebiri; poţi să faci analize literare şi să-ţi argumentezi propriul punct de vedere; sunt unii copii care nu pot – oricât s-ar strădui – să desfăşoare astfel de activităţi. Poate că ei au deficienţe intelectuale. În activităţile desfăşurate cu aceşti copii ar fi bine să respecţi următoarele reguli:

- ✓ *desfăşoară o singură activitate (nu mai multe în acelaşi timp) şi ai grijă să o finalizezi;*
- ✓ *foloseşte cuvinte accesibile, pe care copiii le cunosc;*
- ✓ *foloseşte propoziţii simple, când dai instrucţiuni;*
- ✓ *demonstrează tu activitatea şi apoi implică elevii cu deficienţe intelectuale în realizarea ei;*
- ✓ *utilizează imagini, obiecte concrete, frumoase, atractive;*
- ✓ *încurajează copiii să înceapă cu ceea ce deja ştiu şi doar apoi să treacă la altă sarcină de lucru;*
- ✓ *păstrează contactul vizual în timp ce vorbeşti cu copilul;*
- ✓ *apreciază atât performanţa obţinută cât şi efortul depus în realizarea activităţilor;*

- ✓ *încurajează-l cât mai des;*
- ✓ *ai cât mai multă răbdare.*

Trebuie să ştii că obiectivul principal al activităţilor de voluntariat cu aceşti copii este să-i implici în activităţi frumoase, să petreceţi împreună momente plăcute, să-i interacţionaţi, nu să obţineţi performanţe!

Tu poţi să alergi, să joci fotbal sau volei, să scrii, să desenezi, să pictezi. Sunt copii care desfăşoară cu dificultate, desfăşoară parţial sau nu pot desfăşura deloc aceste activităţi. Aceştia sunt copiii cu deficienţe fizice şi/sau locomotorii.

**Dacă vrei să desfăşori activităţi de voluntariat cu aceşti copii, ar fi bine să respecţi următoarele recomandări:**



- ✓ *utilizează dispozitive educaţionale ajutătoare: dispozitiv de prindere a creionului, fişe cu spaţii trasate;*
- ✓ *desfăşoară activităţi atractive;*
- ✓ *începe cu sarcini simple şi apoi introdu activităţi cu grad mai ridicat de complexitate;*
- ✓ *povesteşte-i copilului despre activitatea pe care urmează s-o desfăşuraţi;*
- ✓ *încurajează şi laudă fiecare realizare a copilului în parte;*
- ✓ *acordă un timp suficient pentru realizarea sarcinilor.*

Tu poţi să vezi culorile răsăritul şi apusului de soare, culorile naturii şi a florilor. Sunt copii care văd parţial sau nu văd deloc toate acestea - copiii cu deficienţe de vedere. Aceşti copii învaţă deseori folosindu-se de pipăit, gust, miros, echilibru; în activităţile de voluntariat desfăşurate cu copii cu deficienţe de vedere poţi respecta următoarele:

- ✓ *descrie, în amănunt, spaţiul în care se desfăşoară activitatea;*
- ✓ *ajută-l să cunoască şi să exploreze mediul;*
- ✓ *simţul tactil este foarte important, înlătură obiectele ascuţite sau care ar putea răni;*
- ✓ *parcurge împreună cu el anumite trasee simple şi apoi încurajează-l să exploreze singur;*
- ✓ *utilizează culori şi caracterelor mărite atunci când desenezi sau scrii ceva.*

Tu poţi auzi sunetele naturii, al valurilor mării şi muzica. Sunt unii copii care nu se pot bucura de aceste lucruri: copiii cu deficienţe de auz. Ar fi bine, ca în activităţile de voluntariat desfăşurate cu aceşti copii să respecţi următoarele recomandări:

- ✓ *atinge-l uşor, pentru a-i atrage atenţia;*
- ✓ *stai în faţa lui şi asigură-te că te priveşte;*
- ✓ *ajută-te de gesturi când vorbeşti;*
- ✓ *comunică într-un ritm rar şi clar şi tare, fără a ţipa;*
- ✓ *nu striga şi nu vorbi în şoaptă; aceste moduri modifică modul de mişcare a buzelor;*
- ✓ *când vorbeşti despre ceva, ţine obiectul aproape de faţa lui astfel încât copilul să vadă buzele şi obiectul.*
- ✓ *încurajează-l să-şi exprime părerea.*

Chiar dacă unii dintre copiii nu aud, alţii nu văd, nu se pot deplasa sau au dificultăţi de înţelegere în plan cognitiv, trebuie să ştii că aceşti copii pot fi mai sensibili decât mulţi dintre semenii tăi, sunt afectuoşi şi oferă necondiţionat iubirea lor!

**Să-ţi dau un sfat! Indiferent de tipul de deficienţă al copilului cu cerinţe educaţionale speciale, există câteva recomandări generale:**



- desfăşoară activităţi în prezenţa profesorilor coordonatori;
- implică-te în activităţi atractive;
- creează un climat afectiv pozitiv;
- stimulează dezvoltarea încrederii în sine şi a motivaţiei pentru activitate;
- încurajează independenţa copiilor cu CES şi autonomia acestora;
- ajută-i în realizarea sarcinilor de lucru, atunci când au dificultăţi;
- laudă-i şi apreciază-i pentru cel mai mic progres;
- ai răbdare şi aşteptări realiste faţă de performanţele lor;
- apreciază efortul pe care îl depun în realizarea activităţii, ce este simplu pentru tine pentru ei poate fi dificil!

**INTRĂ-N JOC! PRACTICĂ! APLICĂ**



**Pregătirea elevilor voluntari înainte de a se implica în activităţile cu copii cu CES**

Vrei să faci voluntariat cu copiii cu CES! Cum trebuie să procedezi?

Ar fi bine să te informezi cu privire la caracteristicile dizabilităţii, a copiilor şi a mediului lor de viaţă. Pentru a-i înţelege mai bine pe copiii cu CES, te provocăm să participi la următoarele exerciţii:

**Exerciţiul nr. 1. „safety exercise"**

***Ce urmărim?****(rezultatele aşteptate ale exerciţiului)* sensibilizarea faţă de copii cu deficienţe de vedere şi auz şi oferirea senzaţiei de siguranţă în grup.

**Timp necesar**: 30 minute.

***De ce avem nevoie?*** eşarfe, spaţiu/traseu de desfăşurare care să conţină mici obstacole (cutii, banca, trepte pentru urcat şi coborât).

***Numărul şi vârsta participanţilor:*** 10-12 copii, 10-12 ani.

***Cum se desfăşoară?*** Elevii lucrează în perechi de câte doi; se recomandă ca elevii dintr-o pereche să aibă aproximativ aceeaşi înălţime, deoarece sunt create situaţii în care un elev se bazează pe celalalt. Elevii, grupaţi în aceste perechi, au de parcurs un anumit traseu complex, care presupune parcurgerea sălii de clasă, a holurilor, urcarea şi coborârea unor scări, depăşirea unor obstacole, deplasarea în curtea şcolii etc. În cadrul perechilor unul dintre elevi este legat cu o eşarfă la ochi (este *„orb"*) şi unul nu are voie să vorbească (este *„mut"*). În parcurgerea traseului, elevii trebuie să se bazeze unul pe celălalt. După parcurgerea primei jumătăţi a traseului rolurile elevilor se schimbă, astfel încât cel care a fost *„orb"* devine *„mut"* şi invers.

**Ce am învăţat?** După finalizarea traseului are loc o discuţie cu toţi elevii, discuţie în cadrul căreia se va insista asupra următoarelor aspecte:

*Cum te-ai simţi în legătură cu aceste exerciţii de siguranţă / de încredere? Cum te-ai simţi să fii orb? Cum te-ai simţi să fii cel care ar putea vedea? Ce ai învăţat în timpul exerciţiului?*

**Exercițiul nr. 2. Puzzle**

**Ce urmărim?** Urmărim dezvoltarea comunicării în cadrului grupului, creşterea coeziunii grupului, sensibilizarea faţă de copii cu CES. Acest tip de exerciţiu poate fi utilizat pentru creşterea coeziunii grupului, pentru dezvoltarea comunicării şi pentru o mai bună înţelegere a copiilor cu anumite deficienţe.

**Timp necesar**: 30 minute.

**De ce avem nevoie?** 2 eşarfe, un puzzle cu piese foarte mari pentru fiecare echipă de elevi.

**Numărul şi vârsta participanţilor**: 4 copii, 8-16 ani.

**Cum se desfășoară?** Se lucrează în grupe alcătuite din 4 elevi. Doi dintre ei sunt legaţi la ochi şi trebuie să asambleze piesele unui puzzle cu ajutorul celorlalţi doi colegi care îi ghidează; elevii legaţi la ochi nu au voie să vorbească. Ceilalţi doi elevi nu au voie să atingă piesele puzzle – ului, dar trebuie să dea indicaţii celor legaţi la ochi, orientându-i astfel încât să pună piesele în ordine şi să realizeze puzzle – ul. Comenzile date de cei care ghidează sunt: *întoarce, sus, jos, stânga, dreapta, încă un pic, mai departe, suficient.* Puzzle-ul trebuie terminat în 10 minute. Puzzle trebuie sa fie simplu din max. 6 bucăţi.

**Ce am învățat?** după finalizarea timpului de lucru au loc discuţii asupra următoarelor aspecte:

*Cum s-au simţit în timpul desfăşurării activităţii?*
*Au avut bariere în comunicare?*
*Ce au învăţat din acest exerciţiu?*

În continuare, prezentăm câteva jocuri pe care poţi să le desfăşori cu copiii cu CES:

**Exercițiul nr. 3. Joc de mimică**

**Ce urmărim?** Socializare, recunoaşterea celorlalţi din grup

**Timp necesar**: 30 minute.

**De ce avem nevoie?** Spaţiu pentru desfăşurarea jocului: sala de clasă sau curtea şcolii

**Cum se desfășoară?** Elevii stau în picioare, în cerc; fiecare persoană îşi spune numele pe rând, păşeşte în mijloc şi face un gest, o mişcare. Apoi, ceilalţi repetă cât mai precis posibil numele şi mişcarea.

**Ce am învățat?** Să ne cunoaştem mai bine, să relaţionăm cu ceilalţi copii.

**Exercițiul nr. 4. Mingea călătoare**

**Ce urmărim?** Socializare, intercunoaştere, dezvoltarea motricităţii generale.

**Timp necesar**: 30 minute.

**De ce avem nevoie?** O minge şi spaţiu pentru desfăşurarea jocului: sala de clasă sau curtea şcolii.

**Cum se desfășoară?** voluntarii şi beneficiarii stau în cerc şi aruncă o minge de la unii la alţii. Copilul care primeşte mingea îşi spune numele şi o caracteristică a sa, apoi face un pas în spate şi aruncă mingea către un alt participant din grup. Jocul continuă până se prezintă toţi participanţii. Elevii cu dizabilităţi sunt ajutaţi de către voluntari, dacă au nevoie de sprijin.

**Ce am învățat?** Să ne cunoaştem mai bine, să relaţionăm cu ceilalţi copii.

**Exercițiul nr. 5. Harta şcolii**

**Ce urmărim?** Cunoaşterea mediului fizic şi social din jurul copilului; exersarea conduitei independente pentru integrarea socială.

**Timp necesar**: 30 minute.

**De ce avem nevoie?** Spaţiu din curtea şcolii în care este desenat, cu cretă conturul şcolii şi cele mai importante cabinete/zone din şcoală

**Cum se desfășoară?**

**Pasul 1.** În curte se desenează conturul şcolii - cu cretă pe podea. Fiecare elev se va aşeza în zona în care consideră că se simte cel mai bine la şcoală: curtea, biblioteca, sala de clasa, cabinetele pe specialităţi, sala de sport, cabinetul medical, cancelaria. Voluntarii şi beneficiarii schimbă impresii cu privire la spaţiul ales. Ulterior, toţi povestesc despre zona preferată, activităţile pe care le desfăşoară acolo şi motivează alegerea făcută.

**Pasul 2.** Propuneţi elevilor să se aşeze în spaţiile pe cale le consideră cele mai neplăcute, mai neconfortabile din şcoală, motivând alegerea făcută. Se discută cu privire la spaţiile pe care ei le percep neconfortabile, cauzele acestor sentimente şi la modalităţile de transformare în spaţii plăcute a acestora.

**Ce am învățat?** Am identificat zonele de interes şi activităţile preferate sau mai puţin preferate.

**BIBLIOGRAFIE SELECTIVĂ**




1. Gherguţ, A., *Psihopedagogia persoanelor cu cerinţe educaţionale speciale*, Editura Polirom, 2006
2. Vrânceanu M., Pelivan V., *Incluziunea socio-educaţională a copiilor cu dizabilităţi în grădinița de copii*, Chişinău, 2011
3. OMECTS nr. 5.573 /2011 - privind aprobarea *Regulamentului de organizare și funcționare a învățământului special și special integrat*

# CAPITOLUL 4. LUCRUL CU COPII ȘI TINERI

*Motto „Fiecare vârstă este o comoară ascunsă ce merită descoperită”*

**CONCEPTE CHEIE**



- **Construiește** jocuri și activități psihosociale variate, care să vină în întâmpinarea **nevoilor** diferite de creștere ale copiilor și tinerilor cu care interacționezi. Fiecare vârstă are unicitatea ei și e important să cunoaștem care sunt caracteristicile ei specifice de dezvoltare
- **Include** în activitățile tale și jocuri tradiționale, pe care atât tu cât și alte generații de copii le-au îndrăgit. Poți valorifica astfel resursele comunității, facilitând comunicarea și cooperarea dintre voi.
- **Propune** activități creative colective, ce dezvoltă armonios relațiile dintre copii și ii ajută să-și exprime emoțiile și să se cunoască mai bine.

**PORNEȘTE DE LA TINE**



Unul din principiile frumoase și de bază ale vieții e acela că bucuria ei merită împărtășită! Care cadou poate fi mai mare uneori decât să dăruiești din ceea ce ai primit și tu! Ca experiență de învățare, de prietenie, de activitate care te-a sprijinit în dezvoltarea ta.

Hai! Intră-n joc și încearcă un mic exercițiu prin care să te descoperi mai bine:

**INTRĂ-N JOC! PRACTICĂ! APLICĂ**



**Exercițiul nr. 1. Comoara ascunsă a resurselor personale**

**Materiale necesare:** hârtie carton sau A4 simplă, creioane colorate, sfoară, foi colorate, etc.

**Cum se desfășoară?** Realizează o hartă imaginară a lumii tale interioare ce te va conduce la a descoperi comoara ta ascunsă. Plina de surprize, de culoare.....E povestea fiecăruia dintre noi...și de asta e unică.

Tu ce descoperi în ea? Acordă-ți un timp suficient și descoperă lucrurile care fac ca viața ta să fie prețioasă precum o comoară. Desenează pe foaia ta A4 un cufăr care să conțină toate aceste lucruri.

Descrie / desenează un drum cu obstacole și ajutoare care te conduc spre găsirea comorii din cufărul tău....

Ce te-a sprijinit de-a lungul anilor? Ce te sprijină cel mai mult pe drumul tău, ce nevoi și ce resurse ai acum în prezent?

Felicită-te pentru drumul parcurs ☺ până acum.

**Descoperă ceea ce face ca fiecare vârstă să fie specială și să aibă nevoi diferite de dezvoltare.** A le cunoaște te ajută să construiești apoi activități potrivite, care să-i sprijine cu adevărat pe beneficiarii cu care lucrezi.

**ESENȚA ESENȚELOR**



Caracteristicile de bază ale fiecărei vârste

Copiii mici descoperă cu mult entuziasm posibilitățile propriului corp și au o enormă nevoie de mișcare și de joc... Au nevoie de poveste, care îi introduce atât de natural într-un tărâm fabulos, în care pot descoperi propriile „comori ascunse", în care experimentează activități ce le stimulează imaginația și creativitatea și le pun în valoare posibilitățile de exprimare personală.

Așadar, fiți mereu creativi cu copiii mici! Inventați povestioare legate de jocurile și activitățile propuse! Puneți accentul pe activități colective cu preponderență scurte, cu un minim de reguli, pentru a respecta capacitățile lor mentale! Conduceți-i într-o lume imaginară, cu mișcări variate și jocuri simple, în care își pot satisface nevoia imensa de mișcare.

Iar când descoperă **"comoara"**, lăsați-le timp să se bucure!....Să simtă din plin sentimentul victoriei! **Trăirea de experiențe de succes întărește încrederea în sine a acestora!**

Școlarii intră încet în altă etapă de dezvoltare, descoperă și învață reguli mai ușor, sunt atrași de jocurile de echipă, au mișcări din ce în ce mai precise, un echilibru mai bun, o cunoaștere mai bună a propriului corp. Sunt entuziasmați de participarea la jocuri psihosociale mai complexe privind regulile, cooperarea și strategiile aplicate.

Adolescenții trec prin mari schimbări fizice și psihice și de aceea sunt un grup de vârstă cu totul special și au nevoie să-i tratăm ca pe niște adulți în devenire, cu atenție și respect, dându-le din ce în ce mai multă autonomie! E important să-i invitați la jocuri antrenante, care să-i provoace și să-i pună în valoare!

Fiecare grupă de vârstă are nevoie de voluntari care să le fie aproape, să știe cum să-i ghideze și să le întărească încrederea în sine, pentru că ei se află în căutarea "comorii" proprii.

**Joc și tradiție în familie**

Implicați părinții și alți adulți în lumea copiilor prin joc, activități creative, momente speciale trăite împreună... se creează ocazii de întărire a legăturii lor. Astfel de activități permit adulților să privească jocul și relația cu tinerii într-un alt mod... deschis, flexibil, facilitând o mai bună comunicare și înțelegere în familie.

Valoroase sunt de asemenea jocurile tradiționale, ce explorează resursele comunității și bogățiile ei culturale, contribuind la creșterea stimei de sine a copiilor și a sentimentului de apartenență la o comunitate. Îmbogățite cu elemente psihosociale, aceste jocuri accesează teme importante legate de apărarea drepturilor copilului.

Desenul, pictura, modelajul, muzica îi facilitează copilului procesul de exteriorizare a emoțiilor și de dezvoltare a imaginației și creativității.

Dincolo de orice aspecte ce țin de realizarea creației, ea este extrem de prețioasă în primul rând pentru că e o oglindă a unei lumi interioare pe care învățăm în acest fel să o descoperim, să îi dăm o formă, să o exprimăm.

Între activitățile artistice și cele creative, există anumite diferențe. Primele sunt mai mult axate pe performanță și pe rezultatul reușit sau nereușit, pe când în activitățile creative, accentul se pune pe procesul de creație, pe plăcere și autoexprimare.

Pentru o dezvoltare armonioasă a copiilor, este foarte importantă ghidarea activității creative, astfel încât să nu existe critici și judecăți de valoare, iar accentul să se pună pe proces și nu pe rezultat. Asta înseamnă că vorbe precum: „e frumos!" / „e urât!" / „alții au făcut mai frumos / mai urât / nu ai talent deloc..trebuie să fie într-un anume fel..!" nu vor exista.

În schimb e recomandat să se creeze un spațiu de comunicare, în care fiecare participant la activitate e invitat, dacă vrea (opțional nu obligatoriu), să împărtășească despre creația sa și despre ce exprimă ea pentru el.

**BAGĂ LA CAP!**



Activitățile creative invită la libertate de expresie în primul rând, ceea ce e minunat!

Așa învățăm și practicăm împreună atât respectul față de celălalt cât și față de noi înșine. Învățăm despre emoții și moduri de a le comunica. Nu în ultimul rând, ne explorăm valențele creative!

**INTRĂ-N JOC! PRACTICĂ! APLICĂ**



În continuare, îți descriem câteva jocuri și activități de animație psihosocială, specifice metodologiei „ Mișcare, Joc și Sport" și potrivite fiecărei categorii de vârste:

**Exercițiul nr. 2. Nume și gest**

**Ce urmărim?** Activitate ideală într-un grup care nu se cunoaşte încă sau ca ritual de început de activitate, pentru a crea relații în cadrul grupului în mod creativ, prin intermediul numelor şi al gesturilor.

În plan psihosocial, se dezvoltă expresia corporală şi **creativitatea**, pentru a exprima identitatea fiecăruia prin intermediul unui gest specific. Fiecare personalitate poate, astfel, să se afirme şi să se diferenţieze de ceilalţi. **Încrederea** în sine este un aspect important al acestui joc, deoarece fiecare se expune individual. De asemenea, dezvoltăm prin joc capacitatea de **observaţie** şi de imitare din partea restului grupului.

**Locația:** Avem nevoie de un spațiu suficient de mare astfel încât să putem sta în cerc. Activitatea se poate desfășura înăuntru sau afară, în aer liber.

**Numărul şi vârsta participanților**: 12-12 copii de 5-6 ani

**Cum se desfășoară?** Grupul este în picioare, în cerc. Tu începi, spunându-ți numele cu voce tare şi inteligibilă, executând un gest clar care să te identifice. Ceilalţi copii îl observă atent şi, după ce acesta a terminat, imită gestul toţi în acelaşi timp, repetând prenumele cu aceeaşi intonaţie. Următorul se prezintă la rândul său, cu un gest diferit de primul, şi ceilalţi îl imită. Şi aşa mai departe, până când, fiecare şi-a spus numele însoţit de un gest.

**SĂ-ȚI DAU UN SFAT?**



Este posibil ca atunci când se afla în acest joc pentru prima dată, copiii să se simtă jenaţi în a se exprima prin corp, spunându-şi numele cu voce tare. Este rolul tău de a-i încuraja pentru ca aceştia să-şi depăşească timiditatea. Copiii au, de asemenea, tendinţa de a imita gestul jucătorului precedent. Trebuie să se insiste pe aspectul unic al fiecărei personalităţi şi pe faptul că fiecare gest trebuie, deci, să fie şi el unic.

Adeseori este necesar a se face un al doilea tur, insistându-se pe creativitatea fiecăruia şi pe calitatea executării gestului în timpul imitării. Această activitate poate fi executată în mai multe reprize, în cadrul mai multor sesiuni, cu acelaşi grup de copii. Este, de asemenea posibil şi recomandabil de a schimba criteriul gesturilor: animale, meserii, etc.

**Ce am învățat?** Fiecare joc creează posibilitatea de învățare și comunicare, de aceea vă sfătuim ca după jocuri să aveți momente speciale de discuție. Câteva dintre întrebările pe care le-ați putea adresa grupului ar fi următoarele:
*Este dificil de găsit un gest specific şi diferit de al celorlalţi? De ce?*
*Cum v-aţi simţit când toată lumea a imitat gestul vostru, rostindu-vă numele la unison?*
*Este dificil de a imita exact ce fac ceilalţi? De ce?*
*Se pot învăţa lucruri noi despre colegi în timpul acestui joc? Cum?*
*Se pot imagina alte gesturi, alte criterii decât personalitatea? Care?*

**Exercițiul nr. 3. Insula prieteniei**

**Ce urmărim?** În plan psihosocial, copiii îşi dezvoltă strategii de **cooperare,** precum şi **respectul** faţă de celălalt şi **încrederea** prin contactul fizic. În acest joc, important este să existe o gândire altruistă, şi nu una individualistă.

În plan fizic, jucătorii îşi pot întări **echilibrul** şi forţa, urmând strategia găsită, precum şi **rezistenţa**, deoarece jocul se desfăşoară alergând.

**Numărul şi vârsta participanților**: 6-10 copii de 5-6 ani.

**Cum se desfășoară?** Dacă grupa este prea mare, trebuie împărţită şi jocul se va desfăşura în paralel cu două (sau mai multe) grupe formate din 6-10 jucători. Fiecare grupă îşi are covorul sau obiectul ei. Începeți cu o povestioară de genul: Copiii sunt la mare, înoată şi se distrează în apă (aleargă imitând înotul). Când apar rechinii (imaginari), paznicul plajei (voluntarul) fluieră o dată (sau bate din mâini) şi toată lumea trebuie să se refugieze pe insulă (covor sau alt obiect), fără a lăsa un picior în apă. Apoi, când pericolul a trecut, paznicul fluieră de două ori şi copiii se pot întoarce în apă. Dar mareea urcă şi insula devine din ce în ce mai mică (voluntarul pliază covoraşul pentru ca suprafaţa să devină din ce în ce mai mică). Când paznicul fluieră din nou, copiii trebuie să se întoarcă din nou pe insulă, astfel încât nici unul să nu rămână în mare. Dacă unul sau mai mulţi copii rămân la apă (cu un picior care depăşeşte covorul) şi se

lasă devoraţi de rechini, toată grupa trebuie să execute o activitate: de exemplu, să facă de trei ori înconjurul terenului alergând, sau alte activităţi. Deci copiii trebuie să găsească o strategie pentru a se întrajutora (ei pot vorbi între ei) şi a rămâne toţi pe suprafaţa de covor disponibilă.

**Să-ți dau un sfat:**



Dificultatea depinde de numărul jucătorilor în grupă şi de suprafaţa covorului. Tu trebuie să apreciezi capacitățile grupului și să fii clar în exprimarea regulilor - nici un membru nu trebuie să depăşească covorul sau să atingă solul. Este important să încurajezi copiii să-şi vorbească, pentru a găsi strategii creative (de exemplu: a se ţine de coate, sprijiniţi pe piciorul interior, cu piciorul exterior ridicat; sau a face o piramidă umană, etc.). Jucătorii trebuie să accepte să se atingă şi să se lase atinşi. Respectul şi încrederea în sine sunt aspecte importante pe care animatorul trebuie să le amintească.

**Ce am învățat?** Acest joc necesită un teren delimitat şi un covoraş sau orice obiect care poate varia ca mărime (corzi, plastic, etc.).

*A fost dificil contactul fizic cu ceilalţi? De ce?*
*Care au fost atitudinile în grupă? Întrajutorare? Egoism?*
*A refuzat vreunul din jucători să colaboreze? De ce?*
*Cum ați reușit să rămâneți pe insulă?*

**Pentru cei mai mari**

**Exercițiul nr. 4. "Mingea în cinci pase"**

**Ce urmărim?** La nivel mental, sunt exersate observarea şi gândirea strategică pentru a marca puncte mai rapid. La nivel emoţional, copiii dezvoltă comunicarea, cooperarea şi respectul pentru ceilalţi.

La nivel fizic, sunt dezvoltate rezistența, viteza, orientarea, precizia şi coordonarea.

**Numărul şi vârsta participanților**: 12 copii de 10-14 ani.

**De ce avem nevoie?**: o minge, un spațiu în aer liber, suficient de mare, cretă pentru demarcarea terenurilor, etc.

**Cum se desfășoară?** Grupul este împărţit în două echipe cu patru până la maximum şase jucători. Scopul fiecărei echipe este de a marca puncte pasând mingea de cinci ori la rând fără să o scape pe jos și fără a fi prinsă de către cealaltă echipă. Pasarea mingii trebuie să aibă loc între mai mulţi jucători. Dacă mingea cade, numărul de pase scade înapoi la zero şi mingea este dată celeilalte echipe. Dacă echipa A interceptează mingea, numărătoarea începe pentru echipa A. Dacă există trei echipe, a treia echipă își aşteaptă rândul şi înlocuieşte echipa câştigătoare. Dacă există patru echipe, sunt necesare două zone de joc şi echipele se schimbă ulterior.

<u>Reguli</u>

Nu se merge şi nu se aleargă cu mingea;

Nu se ating şi nu se lovesc ceilalţi jucători: fără contact fizic;

Nu se pasează mingea înapoi jucătorului de la care a venit.



**Sfaturi:** Voluntarul începe ca arbitru, apoi transferă acest rol jucătorilor, care ar trebui să poată să se arbitreze singuri. Se dezvoltă astfel responsabilitatea personală şi noţiunea de "fair-play".

Este important ca voluntarul să corecteze mișcările de bază pentru pase, apărare, atac, etc. şi să insiste pe o bună comunicare între jucători (de exemplu, strigarea jucătorilor pe nume înainte de a pasa mingea, etc.). Voluntarul trebuie să încurajeze echipele să-şi stabilească strategia de apărare şi utilizare a spaţiului.

Pentru a face jocul mai dificil, zona de joc poate fi extinsă sau poate crește numărul de pase necesare pentru a înscrie un punct.

Pentru a îmbunătăţi cooperarea între jucători, pot fi adăugate alte reguli (de exemplu, un punct nu este valabil (sau valorează dublu) decât dacă toţi jucătorii din echipă au atins mingea; sau jucătorii formează perechi (se țin de talie, glezne sau genunchi, în funcţie de preferinţe şi siguranţă) şi joacă normal, dar în perechi.

**Ce am învățat?** *Cum a fost jocul? Uşor, dificil, distractiv, plictisitor, etc.? Din ce motiv? Care a fost strategia voastră pentru a marca puncte şi pentru a împiedica cealaltă echipă să marcheze? Regulile au fost respectate de către toţi? Dacă nu, din ce motiv? Ce alte reguli pot fi adăugate pentru a spori cooperarea? A fost greu să vă arbitraţi singuri? Din ce motiv? Aţi învăţat ceva nou? Dacă da, ce anume? La ce alte variante ale jocului vă puteţi gândi?*

*Puteţi găsi legături între acest joc şi viaţa voastră de zi cu zi? Care sunt acestea?*

**Exercițiul nr. 5. Poştaşul**

Un joc ideal pentru un grup care abia se cunoaște sau pentru un grup care vrea să se cunoască mai bine şi într-un mod dinamic şi distractiv.

**Ce urmărim?** La nivel mental, accentul este pus pe o gândire creativă (identificarea ideilor bune privind "*scrisorile*" care se pot trimite), precum și pe concentrare (ascultare) şi pe memorarea celor spuse deja.

La nivel emoţional, jocul dezvoltă abilităţile de comunicare, respectul (non-violenţă) şi fair-play-ul.

La nivel fizic, jucătorii îşi dezvoltă capacitatea de reacţie, viteza de alergare şi agilitatea.

**Timp necesar**: 10 minute

**De ce avem nevoie?** În cazul în care jocul este jucat înăuntru, un scaun pentru fiecare copil; în cazul în care este jucat în aer liber, un cerc pentru fiecare copil, sau cretă pentru a desena cercurile, sau frânghii.

**Numărul şi vârsta participanților**: 16 copii de 10 ani şi mai mult.

**Cum se desfășoară?** Jucătorii sunt aşezaţi pe scaune într-un cerc mare (sau stau în picioare într-un cerc, sau într-un cerc desenat cu cretă, etc.). Un jucător, poştaşul, stă în picioare în mijloc. El spune cu voce tare: "*A venit poșta...*" Ceilalți jucători întreabă: "*Pentru cine?*" Poștașul răspunde: "*Pentru toţi cei care...*", şi inventează ceva: "*.. cei care au un frate, cei care au călătorit într-un anumit loc, cei care sunt miopi, cei care poartă verde, etc.*". Cei interesaţi de "*scrisoare*", trebuie să se ridice şi să schimbe locurile cât mai repede. În acest timp, poștașul încearcă să-și găsească un loc. Oricine este lăsat fără scaun devine poştaş şi aduce următoarea scrisoare, pentru "*toţi cei care....*"

<u>Reguli</u>

Este interzis să schimbe scaunele cu vecinii de lângă ei;

Copiii trebuie să alerge atunci când schimbă locurile (viteză - capacitatea de a reacţiona);

Este interzis să stea aşezaţi în cazul în care "*poşta*" a venit şi pentru ei (fair-play);

O scrisoare nu poate fi livrată de două ori (concentrare şi gândire creativă).



**Să-ţi dau un sfat!** Prima dată, voluntarul poate juca rolul de poştaş, astfel încât copii să înţeleagă cum funcţionează jocul. Poşta ar trebui să se adapteze vârstei copiilor. Aceasta poate fi axată pe criterii superficiale, cum ar fi aspectul fizic pentru cei mici, sau criterii mai personale, cum ar fi credinţele, personalitatea, gusturile, etc. pentru cei mari.

Voluntarul trebuie să insiste asupra ritmului de joc şi respectarea regulilor. El se va asigura că poştaşii nu sunt întotdeauna aceiaşi (o regulă poate fi introdusă: a nu fi poştaş de mai mult de trei ori, de exemplu), şi că fiecare copil este poştaş cel puţin o dată.

Voluntarul trebuie să le reamintească jucătorilor elementele de securitate: ei au tendința să fie foarte entuziasmați și să se grăbească înspre scaune, fără să aibă grijă de ceilalți (riscând înghesuieli și căderi).

Pentru a face jocul mai dificil, jucătorii pot sta în picioare (sau ghemuiți), în cercul lor, cu spatele spre centru, etc., ceea ce necesită o concentrare mai mare şi viteză de reacţie.

**Ce am învățat?**

*Cum v-aţi simţit în timpul acestei activităţi? A fost uşor, dificil distractiv etc.? V-aţi simțit în largul vostru? Din ce motiv?*
*Aţi învăţat ceva nou despre unul din colegii de joacă? Ce anume?*
*V-a plăcut rolul de poştaş? Din ce motiv?*
*A fost dificil să găsiţi idei pentru scrisori?*
*Aţi fost deranjaţi de anumite întrebări? Din ce motiv?*
*Cum v-aţi simțit fiind onest și dezvăluind anumite lucruri despre voi?*
*Cum am putea varia acest joc? Aţi învăţat ceva nou? Dacă da, ce anume?*
*Puteţi face legături între acest joc şi viaţa de zi cu zi? Care sunt acestea?*

**Exercițiul nr. 6. „Unde aţi fost?"**

**Ce urmărim?** La nivel mental, copii îşi dezvoltă abilităţile de observare, precum şi gândirea creativă şi imaginaţia. Capacitatea lor de analiză este, de asemenea, dezvoltată, pentru a recunoaște situaţiile imitate. La nivel emoţional, copiii îşi dezvoltă încrederea în sine atunci când încearcă să imite gesturile. Ei îşi exersează abilităţile de negociere şi decizie atunci când vor alege ce vor imita, precum şi la cele de cooperare, atunci când lucrează împreună. La nivel fizic, sunt importante reacţia şi viteza, precum şi lejeritatea în a se exprima prin limbajul corpului la nivel individual sau de grup.

**Timp necesar**: 60 minute.

**De ce avem nevoie?** De frânghii sau ceva similar pentru a marca zona centrală de un metru; conuri sau pietre pentru a marca limita exterioară a zonei de joc.

**Numărul şi vârsta participanților**: 12-20 de copii cu vârsta de 8-12 ani

**Cum se desfășoară?** Două echipe de şase până la zece jucători stau fiecare pe o parte a terenului de joc, destul de mare și delimitat, separat printr-o zonă mare de un metru în mijloc. Fiecare echipă poate decide

denumirea grupului, de exemplu *Creativii* şi *Nebunaticii*. *Creativii* mimează şi *Nebunaticii* ghicesc. Echipele se strâng la capetele opuse ale terenului. *Creativii* decid între ei o activitate (de exemplu, să joace fotbal), un animal (de exemplu, raţă) sau o profesie (de exemplu, frizer) pentru a le interpreta. O dată ce sunt gata vin spre zona centrală. *Nebunaticii*, de asemenea, se apropie și spun: "*Unde aţi fost?*" *Creativii* răspund: "*Unde-am fost noi nu vom spune, ce-am văzut vom arăta*" şi apoi încep să imite. Fiecare membru al grupului mimează în modul său propriu sau lucrează în grupuri mici. Când *Nebunaticii* reușesc să ghicească mima, o spun cu voce tare. Dacă au dreptate, *Creativii* trebuie să alerge şi să se refugieze în spatele bazei lor de la capătul terenului, înainte de a fi prinși de *Nebunatici*. Jucătorii prinși devin membri ai celeilalte echipe. Apoi, echipele schimbă rolurile, iar jocul continuă, atâta timp cât doresc jucătorii. La finalul jocului, echipa cu cei mai mulți jucători poate, de exemplu, să interpreteze o scenetă aleasă de către cealaltă echipă (2-3 min. de pregătire), continuând astfel exersarea exprimării corporale şi creativităţii.

**Reguli:** Fiecare echipă trebuie să se alinieze de-a lungul zonei centrale pentru a mima;
Cei care ghicesc nu au voie să treacă de linia care marchează zona centrală înainte de a găsi răspunsul corect; Jucătorii atinși în interiorul zonei de joc se alătură celeilalte echipe; Linia de la capătul terenului indică *„zona sigură"* a celor care sunt urmăriți.



**Sfaturi:** Este important să se sublinieze măsurile de siguranţă şi nevoia de respect în timpul urmăririi şi atingerii celorlalți copii.

Animatorul trebuie să se asigure că fiecare din grup are şansa de a decide ce activitate va fi imitată. El trebuie să se asigure că rolul de lider este asumat alternativ şi să faciliteze comunicarea în cadrul grupului.

Voluntarul poate decide să limiteze durata jocului, să limiteze numărul de urmăriri şi/sau numărul de imitări care să fie identificate.

Dimensiunea zonei de joc poate fi adaptată pentru a face jocul mai mult sau mai puţin dificil din punct de vedere fizic (lungimea cursei).

Voluntarul poate lăsa copiii să mimeze iniţial în mod individual, dar ulterior, el ar trebui să încurajeze jucătorii să lucreze în echipă pentru a dezvolta cooperarea, precum şi încrederea în sine şi încrederea în ceilalți. Poate fi abordată o temă specifică în timpul acestui joc (marea, familia, mediul meu, etc.), pentru a determina grupul să se concentreze și pentru a atinge un obiectiv specific. Acest lucru poate fi util pentru o sesiune specială de feedback, de exemplu. Se pot lua în considerare imitaţii mai complexe pentru copiii mai mari (un eveniment anume, un scurt fragment istoric, etc.).

La final, grupul poate stabili să creeze o mini-piesă de teatru pe o anumită temă, de exemplu.

**Ce am învățat?**

*Cum v-aţi simţit în timpul acestei activități? A fost uşor, dificil, distractiv, etc.? V-aţi simțit în largul vostru sau nu? Din ce motiv?*
*Cum aţi ales ce anume să imitaţi? A fost uşor sau greu să găsiți idei?*
*A existat un lider în grup sau toată lumea a venit cu idei? Ce interacţiuni au avut loc, cum a fost participarea în cadrul grupului?*
*Cum v-aţi simţit schimbând echipele, o dată ce aţi fost prinşi? Din ce motiv?*
*Ce alte variante ale jocului puteţi gândi?*
*Aţi învăţat ceva nou? Dacă da, ce anume?*
*Poţi găsi legături între acest joc şi viaţa ta de zi cu zi? Care sunt acestea?*

**Exercițiul nr. 7. Coada dragonului**

**Ce urmărim?** La nivel mental, sunt dezvoltate concentrarea şi observarea mişcărilor mingii, precum şi abilităţile strategice.

La nivel emoţional, acest joc dezvoltă cooperarea între vânători (să nu țină mingea numai pentru ei), precum şi respectul şi încrederea reciprocă între membrii dragonului.

La nivel fizic, acest joc dezvoltă rezistența, pentru că membrii săi trebuie să se mişte extrem de rapid şi, uneori, pentru o perioadă relativ lungă. Reacţiile rapide sunt de importanţă majoră. Vânătorii exersează precizia paselor şi a aruncărilor.

**Timp necesar**: 10 minute.

**De ce avem nevoie?** De un spațiu în aer liber sau în sala de sport suficient de mare pentru a demarca terenul; de una sau două mingi.

**Numărul şi vârsta participanților**: 10-20 de copii cu vârsta de 8 -14 ani.

**Cum se desfășoară?** Acest joc este jucat cu cel puţin zece copii în două echipe: copiii-dragon şi copiii-vânători. Grupul este aşezat în cerc şi trei până la şase copii (în funcţie de mărimea grupului, dar aproximativ o treime din total), se oferă voluntari să joace rolul dragonului. Se aliniază unul în spatele altuia, ţinându-se de umeri sau de talie. Primul reprezintă capul dragonului, ceilalţi corpul şi coada. Scopul lor este să nu fie loviți de minge. Capul dragonului este singurul care îşi poate folosi mâinile pentru a opri mingea şi pentru a o trimite înapoi vânătorilor. Ceilalţi copii stau în cerc în jurul dragonului, ei reprezintă vânătorii; scopul lor este de a elimina dragonul prin atingerea cozii. O dată atins, copilul reprezentând coada devine vânător. Şi aşa mai departe până când întregul dragon a fost atins, jocul se termină atunci când a rămas doar capul în mijlocul cercului. Pentru a fi mai eficienți, vânătorii pasează rapid mingea între ei, pentru a avea o poziţie mai bună de a ţinti coada dragonului.

**Reguli:** Nu trebuie țintit capul copiilor-dragon, contează doar loviturile sub nivelul umerilor; Vânătorii pot urmări şi atinge doar coada dragonului; copiii-dragon nu ar trebui să se desprindă unul de celălalt, ei trebuie să se ţină tot timpul unul de altul; doar capul dragonului poate prinde şi arunca mingea înapoi.



**Sfaturi:** Începeţi cu o încălzire, care va pregăti jucătorii pentru diferitele situaţii, prinderea mingii, pasarea şi/sau aruncarea către o ţintă; a sta apropiaţi într-un grup şi a se deplasa rapid. Pot fi puse în practică jocuri scurte cu acest scop.

Dacă grupul este mare (mai mult de 12 jucători), se recomandă începerea jocului în două grupuri separate - mai puţini vânători şi dragoni mici - pentru a permite un progres gradual şi o participare mai bună, distanţe mai scurte şi o schimbare mai rapidă a rolurilor.

Este important să se încurajeze vânătorii în a-și dezvolta o strategie eficientă pentru a pasa mingea, care să îi includă pe toți nu doar pe cei mai buni jucători.

Copiii-dragon eliminați devin vânători, astfel aceștia participă tot timpul la joc. O altă variantă posibilă ar putea fi mutarea copilului coadă, o dată ce a fost lovit, în locul capului; după ce fiecare jucător a avut rolul de cap, un alt dragon îi poate înlocui. O altă variantă ar fi aceea în care, în loc să devină vânători, copiii-dragon care au fost loviţi, devin îngerii păzitori ai dragonului şi trebuie să le distragă atenţia vânătorilor interceptând mingea (în acest caz, este nevoie de un spaţiu mai mare), etc.

În cazul în care dragonul este foarte dificil de eliminat, o a doua minge poate fi introdusă pentru a face jocul mai ușor pentru vânători.

Este posibilă inventarea unui context nou pentru această vânătoare de dragoni, pentru a da o dimensiune distractivă şi psihosocială jocului: o istorioară (o poveste) îi va ajuta pe copii să uite de aspectele fizice.

Pentru jucătorii mai experimentaţi, cercul de vânători poate să se mişte cu un pas în lateral, stânga-dreapta, cu scopul de a destabiliza dragonul şi de a face pasarea mingii mult mai dificilă.

Pentru a face jocul mai complex, distanţele pot fi extinse (cerc mai mare), poate fi introdus încă un dragon, etc. Diametrul cercului poate varia, și de asemenea distanța dintre vânători, poziţia lor (aşezat, ghemuit) sau utilizarea mâinii pe care nu o folosesc de obicei (pentru copiii mai mari); şi dimensiunea mingii poate varia (minge tenis, minge volei, etc.).

**Ce am învățat?**
*Cum a fost jocul? Uşor, dificil, distractiv, plictisitor?*
*Din ce motiv? Ce rol aţi preferat? Dragon sau vânător? Din ce motiv?*
*Care au fost strategiile folosite în grupul tău? Aţi jucat mai mult individual sau mai degrabă în echipă?*
*Cum anume? Anumite reguli au simplificat sau, dimpotrivă, au complicat jocul? Care şi din ce motiv?*
*La ce alte variante ale jocului vă puteţi gândi?*
*Aţi învăţat ceva nou? Dacă da, ce anume?*
*Puteţi găsi legături între acest joc şi viaţa voastră de zi cu zi? Care sunt acestea?*

Există multe suporturi pentru activități creative care pot fi utilizate și adaptate, în funcție de ce urmăriți și ce materiale aveți la dispoziție. De exemplu: desenele din povești, desenul propriu-zis, colajele, modelarea, marionetele, măștile, muzica sau creații ce utilizează elemente din natură (frunze, pietricele, nisip, petale etc.). Indiferent de activitatea pe care o alegeți, importantă este nu performanța ci bucuria și implicarea personală a beneficiarilor.

Câteva modele de teme și activități creative pe care le puteți propune:

**Exercițiul nr. 8. Colajul „Universul meu"**

**Ce urmărim?** Dezvoltarea capacității de autocunoaștere, de dezvoltare a creativității și de exprimare personală a beneficiarilor. Activitatea facilitează creșterea încrederii în sine și în grup, fiecare participant fiind încurajat să se prezinte prin intermediul colajului și să-l arate de asemenea grupului.

**Timp necesar**: 60 minute.

**De ce avem nevoie?** Carton, creioane colorate, reviste, ziare, cărți poștale, fotografii, țesături, hârtie colorată, foarfece, lipici sau scotch, markere, lut sau plastilină,

**Numărul şi vârsta participanților**: 10-16 participanți, 8-16 ani.

**Cum se desfășoară?** Participanții sunt rugați să creeze fiecare, independent, un colaj pe tema universului personal, fiind liberi să aleagă orice material la îndemână, hârtie colorată, șireturi, elemente naturale, țesături etc. Ei sunt invitați să răsfoiască ziare și reviste, să aleagă imagini și culori care-i reprezintă, care descriu pasiuni, prietenii, personaje preferate, speranțe ale lor etc. Copiii pot să-și contureze rubricile de preferințe sau pot lipi ceea ce au decupat pe diferite categorii de preferințe.

Colajul poate fi finisat cu cărbune pentru desen, tempera, creioane cerate, pastă de dinți etc.

Fiecare își va scrie numele pe carton și își va denumi propriul „Univers" creat, apoi va fi invitat să povestească despre el. Acest „Univers" creat poate fi construit și din lut. După ce l-au construit, pot să-l coloreze cu acuarele și astfel îl pot personaliza și mai mult.

**Ce am învățat?**

*Cum v-ați simțit pe parcursul acestei activități? Ce ai simțit? Ai aflat ceva nou despre tine? Dar despre ceilalți?*

**Exercițiul nr. 9. „Blazonul personal"**

**Ce urmărim?** Să explorăm resursele personale, să ne exprimăm personal și să ne îmbogățim capacitatea de relaționare cu ceilalți și de ascultare.

**Timp necesar**: 30 minute.

**De ce avem nevoie?** hârtie colorată, hârtie albă, carioci, creioane, markere.

**Numărul şi vârsta participanților**: 10-16 copii cu vârsta de 10 – 16 ani.

**Cum se desfășoară?** Fiecare participant își creează propriul blazon, îl separă în patru spații separate, în fiecare va prezenta calitățile sale, hobby-uri, amintiri frumoase, cât și un obiectiv pe care dorește să-l realizeze. Va crea un scut care să-l reprezinte ori de câte ori dorește.

**Ce am învățat?** *Ce elemente comune ale blazoanelor create au fost cunoscute de participanți în urma acestei activități? Ce ți-a plăcut cel mai mult în această activitate? ce ai descoperit nou la tine cât și la ceilalți?*

# CAPITOLUL 5. COMUNICARE ŞI ASCULTARE ACTIVĂ

*Moto: Numai o limbă şi două urechi ți-a dat natura, pentru ca să asculți de două ori mai mult decât vorbești – Epictetus*

**CONCEPTE CHEIE**



Atunci când comunicăm nu ne bazăm numai pe limbajul verbal (discurs) pentru a transmite un mesaj. Comunicarea nu înseamnă numai transmiterea unui mesaj. Este un proces cu două căi, implicând o persoană care transmite un mesaj şi o alta care îl primeşte, reformulând ceea ce tocmai a auzit.

**Comunicarea implică** o comunicare verbală, o comunicare non verbală sau limbaj corporal (gesturi, contactul privirii, tonul vocii) şi o ascultare activă. Toate aceste elemente sunt prezente în mod conştient sau nu, şi este important să luăm în considerare mesajele trimise de corpul nostru şi modul în care sunt percepute. Comunicarea non verbală este uneori mai puternică şi mai sinceră decât cea verbală. Gura poate să mintă, dar corpul nu. Acest modul vă încurajează să vă gândiţi la diferitele moduri de comunicare cu copiii şi la felul în care pot fi ameliorate şi dezvoltate aceste competenţe în avantajul copiilor.

O ascultare activă implică folosirea întregului corp, a ochilor, a minţii, a gurii şi a inimii.

De ce avem nevoie pentru a comunica?

**A fi** = prezenţă, deschidere

**A simţi** = empatie, încredere, respect

**A vedea** = observaţie

**A vorbi** = claritate, precizie

**A asculta** = atenţie, concentrare

Dezvoltându-vă tehnicile de comunicare, puteţi să strângeţi mai multe informaţii despre beneficiarii cu care lucrați astfel încât să-i oferiţi sprijinul de care are nevoie.

| **Ce să faci** | |
|---|---|
|  | • Aşează-te faţă în faţă cu interlocutorul<br>• Alege un loc liniştit unde persoana să se simtă liberă să vorbească<br>• Apleacă-te ușor spre interlocutor<br>• Încuviinţează dând din cap sau folosește expresii care să încurajeze persoana să spună mai multe sau prin care să-i arăți că înţelegeţi |
|  | • Păstrează un contact vizual (nici prea mult, nici prea puţin)<br>• Observă postura celeilalte persoane<br>• Observă-i expresia feţei<br>• Caută, pe lângă ceea ce se spune, ceea ce nu se spune.<br>• Găsește adevăratele sentimente din spatele poveştii şi al limbajului non verbal |
|  | • Ascultă cu atenţie şi încearcă să ții minte ce ți se spune<br>• Reformulează ce s-a spus pentru a arăta că înţelegi<br>• Cere precizări pentru a înţelege mai bine persoana<br>• Fă comentarii adecvate, dă sugestii sau răspunsuri încurajatoare |

| | |
|---|---|
|  | • Acordă-i interlocutorului toată atenția ta (eliberează-ți mintea de orice alt gând)<br>• Evită întreruperile sau distracţiile<br>• Arată-i interes persoanei<br>• Fii amabil şi respectuos<br>• Concentrează-te asupra persoanei şi nu asupra propriilor probleme sau a ceea ce ai vrea să spui |
|  | • Fii răbdător, lasă-i timp persoanei să formuleze răspunsul<br>• Fii demn de încrederea celui care ştie să păstreze un secret<br>• Fii empatic<br>• Caută atent și vei vedea că există ceva bun în fiecare persoană<br>• Fii tolerant şi acceptă-l pe celălalt fără să-l judeci<br>• Evită să ai în minte zvonuri despre interlocutorul tău care ar putea să-ți influenţeze ascultarea<br>• Ai curajul să suportaţi reacţii sau comportamente de respingere (pentru orice comportament există un motiv) |
| **Ce să nu faci** | |
| | • să reproșezi, să acuzi<br>• să minimizezi, să subestimezi ceea ce spune celălalt<br>• să dai sfaturi, soluţii (ascultă soluţiile celui care vorbeşte)<br>• să povestești imediat propria poveste despre o experienţă asemănătoare<br>• să minţi sau spui jumătate de adevăr<br>• să promiţi lucruri pe care nu poți să le garantezi (vei pierde încrederea celuilalt)<br>• să impui disciplină prin forță sau folosești o voce intimidantă<br>• să interpretezi ce-ți spune interlocutorul fără să clarifici înainte. |

În general credem că ascultăm cu urechile, dar ascultăm şi cu ochii, cu mintea, cu corpul şi cu inima. Toate calităţile unei bune ascultări menţionate mai sus, îl vor ajuta pe cel care vorbeşte să-şi exprime adevăratele sentimente şi gânduri, şi asta e ceea ce construieşte o relaţie bună.

**Comunicarea** este un ansamblu de acțiuni care au în comun transmiterea de informații sub forma de mesaje, știri, semne sau gesturi simbolice, texte scrise ș.a. între două persoane, numite interlocutori, sau mai formal, emițător și receptor.

**Limbajul trupului** este o formă de **comunicare non-verbală** mentală și fizică a omului, constând din poziția corpului, gesturi, expresia facială și mișcarea ochilor. Trimiterea și interpretarea acestor semnale se face aproape în întregime în subconștient.

Comunicarea umană este un proces complicat şi plin de dificultăţi. Ori de câte ori comunicăm, riscăm să nu fim înţeleşi, să stârnim emoţii pe care nu le dorim sau să nu îi facem pe ceilalţi să gândească sau să acţioneze aşa cum ne dorim, ca urmare a comunicării pe care o realizăm.

Comunicarea are **patru scopuri principale**:

**Să fim receptaţi** (auziţi)

**Să fim înţeleşi**

**Să fim acceptaţi**

**Să provocăm o reacţie** (să declanşăm o schimbare de comportament sau de atitudine).

Atingerea acestor patru obiective poate avea loc doar dacă procesul de comunicare se derulează corespunzător.

### *5.1 Procesul de comunicare*

Procesul transmiterii informaţiei de la o persoană la alta, sau de la un grup de persoane la altul, este extrem de complex şi este influenţat de numeroşi factori care pot perturba mesajul.

Pentru a înţelege complexitatea procesului, figura următoare prezintă toate elementele procesului de comunicare, precum şi legăturile care se creează între aceste elemente.

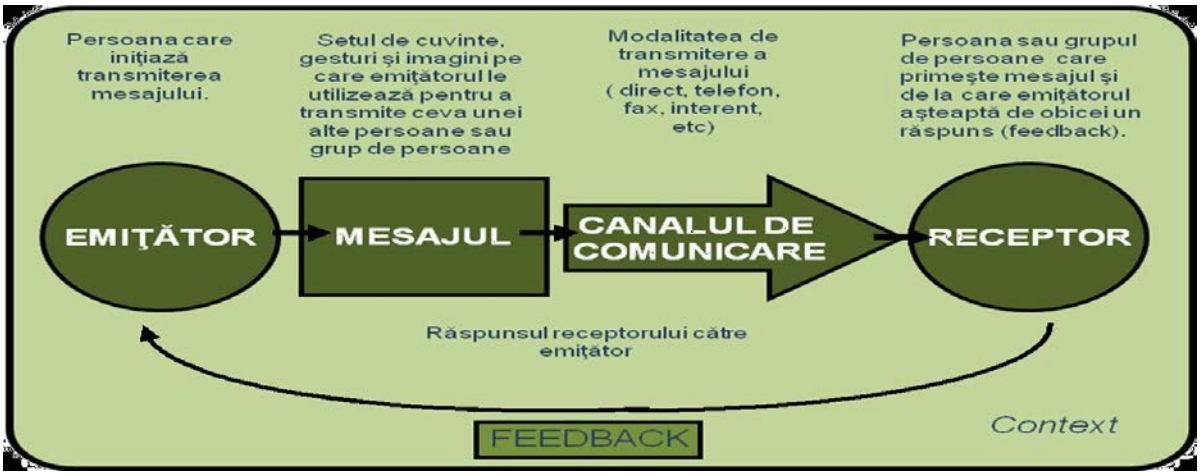



Fig. 1. Procesul de comunicare

Pentru ca procesul de comunicare să se desfăşoare cu succes, este important să înţelegem câteva aspecte fundamentale ale acestuia. Cel mai uşor lucru de făcut – şi care de cele mai multe ori este ignorat – este să ne punem câteva întrebări simple.

**Ţine minte!**



**DE CE?** Care este scopul comunicării noastre? Ce vreau să realizez de la această comunicare pe care intenţionez să o fac?

**CINE?** este persoana căreia vreau să îi comunic mesajul meu? Ce fel de persoană este, care este statutul său social, ce educaţie are, ce personalitate are? De ce ar interesa-o mesajul meu şi cum ar putea reacţiona la acesta?

**UNDE şi CÂND?** Unde va fi interlocutorul meu când va primi mesajul? În ce moment soseşte mesajul meu?

**CE?** vreau să spun exact? Ce doreşte cealaltă persoană să ştie? Ce informaţii să îi furnizez şi cum să le structurez ca să îi fie uşor să le înţeleagă?

**CUM?** să transmit mesajul? Ce ton sau ce cuvinte sau ce gesturi să folosesc să fie potrivite cu mesajul pe care vreau să îl transmit? Ce mod de comunicare ar prefera persoana căreia mă voi adresa – verbal, în scris?

### *5.2. Formele comunicării*

Procesul de comunicare este unul complex. Mai mult decât atât, este important să fim conştienţi că atunci când comunicăm, în cadrul programelor de formare profesională, cuvintele sunt foarte importante, dar nu numai ele. Teoriile comunicării spun că atunci când comunicăm, mesajul nostru se transmite prin mai multe căi simultan.

Astfel, 7% reprezintă cuvintele pe care le rostim - **comunicarea verbală**. Ele sunt îmbrăcate de tonul vocii (38%) - **comunicarea paraverbală** şi de întregul nostru limbaj comportamental (55%) – **comunicarea nonverbală**. Dacă ceea ce spunem, nu spunem pe un ton potrivit şi, mai grav, corpul nostru nu transmite

semnale care să fie în concordanţă cu cuvintele rostite şi cu tonul folosit la transmiterea lor, întregul proces de pregătire a comunicării şi mesajul transmis sunt inutile.




*Fig. 2. Ponderea căilor de comunicare*

### 5.2.1. Comunicarea verbală

O comunicare verbală eficientă are următoarele trăsături:

**Claritatea exprimării** – nu este necesar să încercăm să impresionăm auditoriul folosind cuvinte lungi şi fraze complicate. Uneori este nevoie de un vocabular specializat, dar termenii utilizaţi pot fi explicaţi simplu şi uşor fără complicaţii inutile. O gândire clară şi o exprimare potrivită înseamnă o pronunţare corectă a cuvintelor astfel încât ele să fie uşor de recunoscut de interlocutori.

**Acurateţea exprimării** – expresiile şi cuvintele folosite exprimă exact ceea ce dorim să spunem. Faptele la care ne referim sunt reale. Este important să ne asigurăm că informaţiile pe care le citim sunt corecte și să evităm, în expuneri, subiectele care pot fi contestate.

**Empatie** – abilitatea de a înţelege o persoană atât din punct de vedere cognitiv, cât şi emoţional. Empatia nu presupune identificarea cu altă persoană, preluarea modului ei de gândire, a valorilor şi comportamentelor ei, ci presupune înţelegerea modului în care gândeşte, simte şi se manifestă persoana. Cel mai bun mod de a rămâne prietenos şi amabil este de a ne pune în locul celeilalte persoane.

**Relaxare** – cea mai bună metodă de a ne elibera de dificultăţile de vorbire este relaxarea. Atunci când suntem stresaţi şi avem muşchii încordaţi, nu putem fi şi naturali. Dacă ne simţim încordați, încercăm să respirăm profund. Dacă respirăm natural sau mai profund decât de obicei, atunci muşchii vor fi mai relaxaţi, iar efectul va fi în favoarea noastră.

### 5.2.2. Comunicarea paraverbală

*Tonul face muzica!*

Mesajul din spatele cuvintelor ţine de comunicarea paraverbală. Atunci când vorbim despre comunicarea paraverbală, ne referim la:

**Înălţimea şi intensitatea vocii** – vocea pe tonalităţi înalte poate deveni ascuţită, ţipătoare sau stridentă. Vocea pe tonalităţi joase poate deveni groasă, gâtuită, aspră. Când suntem tensionaţi, supăraţi, enervaţi, corzile vocale se întind puternic iar vocea se subţiază, devenind stridentă.

**Volumul vocii** – este mult mai uşor de controlat decât tonalitatea. O respiraţie corectă este esenţială. Dacă reuşim să ne controlăm vocea şi vorbirea, astfel încât să fie clară, fără să fie stridentă, fără ţipete sau gâfâieli, vom reuşi să comunicăm cu claritate iar exprimarea mesajului va fi de calitate.

**Viteza** – mesajul va fi influenţat şi de viteza sau ritmul în care vorbim. Viteza transmiterii mesajului poate crea confuzii şi dificultăţi în înţelegere pentru că nu vom reuşi să pronunţăm cuvintele cu claritate şi acurateţe. Pe de altă parte, o vorbire mult prea lentă, poate duce la plictiseală şi la pierderea logicii cuvintelor exprimate. Un bun vorbitor îşi schimbă viteza în funcţie de importanţa mesajului pe care îl transmite, alternând şi intensitatea vocii şi viteza de exprimare pe parcursul discursului său.

**Pauzele în vorbire** – pauzele lungi după fiecare cuvânt duc la enervare, la iritarea audienţei. Folosite cu grijă, pauzele sunt totuşi un mijloc eficient în transmiterea unui mesaj. Un bun vorbitor face pauze scurte doar atunci când este necesar, în special atunci când vrem să accentuăm ceva sau înainte de a sublinia o idee importantă.

**Timbrul vocii** – inflexiunile sau modificările vocii influenţează modul de transmitere a mesajului. Timbrul poate trăda emoţiile pe care le avem, poate indica dacă suntem mulţumiți, fericiți, furioși sau triști, înfricoşați, imperativi, umili sau înţelegători. Cu alte cuvinte, este important să ne controlăm tonul şi timbrul vocii pentru a nu ne trăda sentimentele sau atitudinea.

### 5.2.3. Comunicarea nonverbală

*" Cel care nu înţelege o privire, nu va înţelege nici o lungă explicaţie" - Proverb arab*

Comunicarea nonverbală înseamnă cu totul altceva decât cuvintele pe care le rostim atunci când transmitem un mesaj. Felul în care vorbim, mergem, dăm din umeri, hainele pe care le purtăm, gesturile pe care le facem, modul în care privim interlocutorul, spun mult mai multe decât simplele cuvinte pe care le rostim.

Comunicăm în mod nonverbal cu ajutorul gesturilor, expresiilor faciale, a tuturor mişcărilor corpului. O mişcare a umerilor poate spune: " *Nu mă întreba pe mine, nu ştiu*". Apropierea mâinilor poate însemna apreciere, ieşitul val-vârtej dintr-o încăpere, trântind uşa, denotă furie. Evitarea privirii în ochi a persoanei căreia i te adresezi poate semnifica faptul ca vrei să ascunzi ceva sau că ceea ce spui este o minciună. Deşi oamenii nu reacţionează de cele mai multe ori la astfel de mesaje, nu înseamnă că nu sunt afectaţi de acestea şi că nu ne judecă atitudinea. De cele mai multe ori, nu suntem conştienţi de modul în care transmitem aceste semnale nonverbale, nu ne dăm seama că le avem, dar ele sunt evidente pentru cei din jurul nostru.

În ultimii ani s-a acordat o atenţie sporită limbajului corpului. Cercetătorii din întreaga lume s-au străduit să stabilească natura exactă a relaţiei dintre acest tip de comunicare şi efectul acesteia asupra receptorului. Interpretările diferă de la unii la alţii. Toţi au fost însă de acord că mesajele nonverbale dezvăluie informaţii despre vorbitor precum atitudinea, sentimentele, convingerile, corectitudinea, abilităţile acestuia. Limbajul corpului transmite instantaneu un răspuns interlocutorului şi îl face pe acesta să răspundă imediat prin acelaşi tip de mesaj nonverbal. Talentul şi priceperea unui facilitator este să îşi cunoască şi să îşi stăpânească perfect limbajul nonverbal pe care să îl coreleze perfect cu vorbele pe care le rosteşte.

Orientarea şi poziţiile pe care le adoptăm în raport cu ceilalţi atunci când comunicăm sunt şi ele deosebit de importante. Putem influenţa şi semnala atitudinea noastră prin apropierea de ceilalţi şi poziţia pe care o adoptăm vis-à-vis de interlocutorul nostru. Fiecare dintre noi, din dorinţa de a ne proteja, ne înconjuram de un" spaţiu personal". Acest spaţiu reprezintă distanţa la care acceptăm să interacţionăm unii cu ceilalţi.

**Spaţiul intim** este rezervat celor foarte apropiaţi nouă: soţ/ soţie, copii. Acesta este cuprins între contactul intim şi aprox. 50 cm în jurul nostru. Pătrunderea în acest spaţiu echivalează cu un atac la intimitatea persoanei şi este drastic sancţionat.

**Spaţiul personal** este rezervat pentru cei care ne sunt apropiaţi, rude mai mult sau mai puţin îndepărtate, prietenii apropiaţi. De obicei acest spaţiu este pe o rază între 0,5 şi 1,2 m în jurul nostru. Pătrunderea în această zonă este posibilă dar cu multă dificultate.

**Spaţiul social** este utilizat pentru discuţiile de afaceri sau conversaţiile ocazionale. Este distanţa care impune un anumit gen de relaţii, de obicei de dominare, de superioritate, de putere în relaţia cu celălalt. Spaţiul social are de obicei o rază de aprox. 1,2 – 3,5 m, în funcţie de contextual discuţiei dintre persoanele implicate.

**Spaţiul public,** cel de peste 3,5 m în jurul nostru, este cel destinat relaţiilor cu necunoscuţii, sau cu persoane de rang diferit (ierarhic şi social). Este spaţiul indicat în relaţia cu un profesor, cu un facilitator.

**Ţine minte!**



**Reguli simple pentru limbajul corpului**

- ✓ Priveşte-l pe cel cu care vorbeşti direct în ochi cel mult 5 secunde (nu te holba)
- ✓ Priveşte-i pe participanţi "*la baza nasului*" sau între ochi
- ✓ Dă din cap aprobator ori de câte ori este nevoie
- ✓ Zâmbeşte ori de câte ori poţi şi contextul îţi permite
- ✓ Nu face niciodată gesturi nervoase repetitive
- ✓ Apleacă-te uşor către cel cu care vorbeşti
- ✓ Adoptă o ţinută adecvată contextului şi grupului cu care vei lucra.

### *5.3. Ascultarea activă*

Ascultarea este la fel de importantă ca şi comunicarea pentru că un mesaj care nu este recepţionat corect este ca şi un zgomot de fond banal, pe care de cele mai multe ori îl ignorăm.

Ascultarea reprezintă, prin definiţie, faptul de a acorda cu adevărat atenţie la ceea ce spune cealaltă persoană atunci când vorbeşte cu tine.

Există câteva motive extrem de întemeiate pentru care este important să îi ascultăm pe cei cu care interacţionăm.

**Ține minte!**



- ✓ ***Încurajează comunicarea***. Dacă cei cu care interacţionăm constată că îi ascultăm cu adevărat, atunci vor renunţa la defensivă şi vor încerca la rândul lor să asculte ceea ce li se comunică.
- ✓ ***Obține informații complete.*** Atunci când îl ascultăm cu adevărat pe cel de lângă noi, vom putea culege cât mai multe informaţii, vom şti ce şi când să punem întrebări pentru a ne clarifica şi pentru a afla tot ceea ce ne interesează.
- ✓ ***Ameliorează relațiile cu cei din jur.*** Comunicarea şi ascultarea îmbunătăţesc relaţiile dintre oameni. Dacă suntem suficient de atenţi la ceea ce ni se comunică, limbajul nostru corporal va semnaliza acest lucru şi îl va încuraja pe interlocutor să se liniştească şi să poată comunica complet informaţiile şi sentimentele pe care le are.
- ✓ ***Rezolvă problemele.*** Ascultarea ajută la găsirea mai uşoară de soluţii prin înţelegerea mai facilă a punctului de vedere al celuilalt. Chiar dacă nu suntem întotdeauna de acord cu ceea ce spune interlocutorul, îi putem arăta că îl ascultăm cu atenție, că îi acordăm consideraţia de care are nevoie şi că acceptăm că poate avea o altă părere decât a noastră. Asta duce automat la deschidere din partea celuilalt şi la acceptarea cu mai multă uşurinţă a unui punct de vedere comun.

Pentru a putea asculta cu atenţie şi nu doar a auzi că cineva vorbeşte lângă tine, este important să fim conştienţi de barierele care pot apărea între emiţător şi receptor.

### *5.4. Bariere în comunicare*

Există o multitudine de factori care pot genera bariere în comunicarea dintre două sau mai multe persoane. Ele pot fi interne (cele care ţin de fiecare persoană în parte) dar şi externe (care ţin de contextul în care are loc procesul de comunicare).

**Bariere interne în comunicare**: diferenţe de percepţie, concluzii grăbite, stereotipii, lipsă de cunoaştere, lipsa de interes, dificultăţi de limbă şi limbaj, dificultăţi de exprimare, emoţii, personalitatea;

**Bariere externe în comunicare**: zgomot, lumină/ întuneric, căldură/ frig, întreruperi repetate, lipsa de reacţie a interlocutorului.

### *5.5. Bariere în ascultare*

Aceleaşi bariere în comunicare există şi în ascultare, pentru că prin modul în care asculţi, comunici cu celălalt la rândul tău (îi dai un feedback).

Există însă câteva **obiceiuri care afectează puternic modul în care asculţi**.

**Ascultarea începută-oprită**: aceasta se datorează faptului că de obicei, gândim mult mai repede decât vorbim, ceea ce înseamnă că în timp ce celălalt comunică, noi ne gândim la propriile probleme, preocupări sau necazuri în loc să ascultăm şi să rezumăm ceea ce ni se comunică. De aceea, deşi începem o conversaţie ascultând cu interes ceea ce ni se comunică, la un moment dat gândurile noastre" zboară" în altă parte şi încetăm să mai ascultăm, doar auzim că celălalt ne vorbeşte fără să conştientizăm mesajul său.

**Ascultarea cu „steag roşu"**: pentru unii oameni, cuvintele sunt ca un steag roşu pentru un taur. Când auzim anumite cuvinte, ne enervăm, ne supărăm şi încetăm să mai ascultăm. În aceste situaţii, pierdem contactul cu vorbitorul şi nu-l mai înţelegem.

**Ascultarea cu gândirea blocată**: uneori ne decidem repede care este subiectul discuţiei, îl catalogăm pe vorbitor într-o anumită categorie de persoane şi decidem că nu are rost să mai ascultăm.

**Ascultarea cu „ochi de sticlă”**: uneori ne uităm la persoana cu care vorbim, dar doar îi lăsăm impresia că o ascultăm, căci gândul nostru poate fi la lucruri de o cu totul altă natură. De obicei, privirea devine visătoare şi arătăm imediat celuilalt că nu îl ascultăm.

**Ascultarea din barca care se clatină**: atunci când suntem stresaţi de veştile proaste care circulă în jurul nostru, avem tendinţa de a asocia orice mesaj cu posibilitatea primirii unor veşti proaste. Indiferent de mesaj, aşteptăm doar acele cuvinte care să ne confirme aşteptările şi prin urmare restul mesajului trece pe lângă noi fără să îl înţelegem. Mai mult, dacă interlocutorul rosteşte şi anumite cuvinte care intră în contradicţie cu ceea ce gândim, instinctiv plănuim un contraatac şi intrăm în polemică cu acesta. Astfel de discuţii pot degenera în conflicte verbale foarte neplăcute pentru toţi cei implicaţi şi nu numai.

**10 sfaturi pentru o bună ascultare:**



1. Ne **pregătim** să ascultăm.
2. Suntem **interesaţi** de ceea ce ni se spune.
3. Ne păstrăm **mintea deschisă**, eliminăm prejudecăţile şi stereotipiile.
4. Urmărim **ideile principale** ale mesajul care ni se transmite celălalt pentru a nu pierde esenţialul.
5. **Ascultăm critic** pentru a putea cântări valoarea şi structurarea logică a mesajului.
6. **Ascultăm cu atenţie** pentru a înţelege exact şi complet mesajul.
7. **Luăm notiţe**, mai ales dacă mesajul este important pentru a reţine toate detaliile importante şi pentru a cere clarificări ulterioare dacă este necesar.
8. **Ajutăm vorbitorul**. De multe ori, oamenii pot avea dificultăţi în a transmite mesajul şi este necesar să-l ajutăm să spună tot ceea ce are de spus pentru a înţelege mesajul cât mai exact şi cât mai complet.
9. **Redăm interlocutorului ceea ce am înţeles**, pentru a fixa mesajul şi a confirma atât interlocutorului cât şi nouă înşine că am recepţionat corect mesajul transmis.
10. **Nu întrerupem vorbitorul**. Este cel mai greu lucru să asculţi fără să întrerupi vorbitorul. Chiar şi atunci când vorbitorul face o pauză, nu înseamnă neapărat că a terminat ce are de spus, aşa că este important să ne păstrăm calmul și să așteptăm să termine ce are de spus, pentru a putea continua conversaţia.

**Ţine minte!**



**Ceea ce spunem are corespondent în mintea celui căruia îi transmitem mesajul** (este important ca aşteptările ambilor să corespundă).

**Suntem autentici şi credem în ceea ce spunem**. Dacă nu credem, nu ne putem aştepta ca celălalt să aibă încredere în ceea ce spunem.

**Transmitem mesajul în cel mai simplu mod posibil**. Un acronim des folosit este KISS, adică "*Keep it Short and Simple*", adică mesajul să fie "*scurt şi simplu*".

Folosim acronimul **ABC**: **A**ccuracy (acurateţe), **B**revity (concizie), **C**larity (claritate).

Când transmitem mesajul ne asigurăm că mesajul se fixează, folosind cele trei faze: introducere, conţinut, recapitulare.

Folosim acronimul **AIDA**: atrage **Atenţia**, stârneşte **Interesul** şi **Dorinţa de acţiona** şi apoi **Acţionează**.
Când transmitem mesajul, prezentăm întâi întregul şi apoi mergem la detalii.
Ne asigurăm că elementele cele mai importante ale mesajului rămân fixate. Conţinutul cursului are trei elemente de bază: ceea ce **ESTE MUSAI** de transmis, ceea ce **AR FI BINE** de transmis, ceea ce **AR FI DE VIS** ca toata lumea să ştie după terminarea cursului. Ne asigurăm că toţi cursanţii pleacă de la curs cel puţin cu **"MUSAI"** bifat şi înţeles!

### *5.6. Feedback-ul în comunicare*

Feedback-ul reprezintă conexiunea inversă între destinatar şi iniţiatorul comunicării şi este ultimul pas care încheie, de regulă, comunicarea.

**Un feedback eficient:**

- ✓ Ne ajută să conştientizăm ceea ce facem şi modul în care acționăm
- ✓ Ne oferă posibilitatea de a ne schimba comportamentul
- ✓ Este important să fie oferit într-un mod suportiv.

**Caracteristicile feedback-ului:**

- ✓ Face referire la faptele descrise anterior de vorbitor, nu interpretările sau aşteptările ascultătorului. *Exemplu: "Afirmaţiile tale conţin multe idei discutabile despre rolul femeilor..." şi nu: "Eşti sexist."*
- ✓ *Să fie descriptiv şi nu evaluativ.* Dacă se fac judecăţi de valoare despre comportamentul unei persoane nu înseamnă că persoana va dori să-şi schimbe comportamentul, ci mai curând va deveni ofensată şi plină de resentimente. *Exemplu: "Părerea ta este aşadar că..." şi nu: "Greşeşti cu siguranţă!"*
- ✓ *Să fie specific, concret*, să se refere la un comportament anume şi nu la comportament în general. Referirile indirecte sau vagi nu-i ajută pe cei ce primesc feedback, chiar dacă doresc să se schimbe.
- ✓ *Să împărtăşească emoţii şi gânduri dar să nu ofere sfaturi. Exemplu: "Îmi place modul în care îţi exprimi ideile."*
- ✓ *Să fie concentrat asupra informaţiei pe care interlocutorul ar putea s-o utilizeze: informaţii relevante, mai importante.*
- ✓ *Să fie oferit pentru acele comportamente şi atitudini care pot fi schimbate uşor* şi care atrag schimbări mai mari.
- ✓ *Să ofere alternative comportamentale*, altfel cel ce îl primeşte va experimenta o stare de conflict şi tensiune afectivă.

***Atenţie! Feedback-ul nu se foloseşte pentru a te descărca pe cineva.***

Feedback-ul nu conţine întrebarea *„de ce?"*, ci se încadrează în limitele comportamentului cuiva şi a reacţiei altcuiva la acesta. A teoretiza sau a întreba o persoană de ce face un anumit lucru înseamnă a sonda în adâncime motivaţiile şi poate ale subconştientului.

Primirea feedback-ului ne dă posibilitatea să schimbăm şi să modificăm ceea ce facem şi modul în care acţionăm.

**ȚINE MINTE!**



***Atunci când primi feedback:***

Ascultăm ceea ce ne spune interlocutorul;
Întrebăm interlocutorul ce a spus;
Rugăm interlocutorului, să lămurească orice neclaritate;
Încurajăm interlocutorul să ofere şi mai mult feedback;
Dacă este posibil, comparăm feedback-ul primit de la o persoană cu observaţii făcute de alţii pentru a constata dacă feedback-ul este obiectiv;
Mulţumim persoanei care oferă feedback.

***După ce primim feedback:***

Ne gândim la ce a spus interlocutorul despre comportamentul nostru;
Ne gândim la ceea ce vrem să schimbăm.

***Evităm!***

Atitudinea defensivă când primim feedback. Atitudinea defensivă blochează oferirea feedback-ului.
Ignorarea feedback-ului.

Când oferim feedback cel mai important este să reflectăm: "*Cum o va ajuta pe această persoană să înveţe, să progreseze, să se dezvolte prin ceea ce-i spun acum?*"

Oferirea feedback-ului îi ajută pe oameni:

- să fie mai atenţi la ceea ce fac şi modul în care acţionează;
- să înveţe, să se dezvolte şi să evolueze.

Când oferim feedback vom ține cont de:

- ceea ce ni s-a spus, nu de semnificaţia pe care o atribuim noi;
- ceea ce observăm, nu de ceea ce gândim despre persoană;
- descriem şi nu evaluăm comportamentul;
- un comportament specific, nu de generalizări;
- oferim informaţii despre idei şi sentimente personale şi nu dăm sfaturi;
- comportamente pe care interlocutorul le controlează;
- începem cu comportamente pozitive care au nevoie de aprobare şi încurajare.

***Reguli de aur:***

- Lăudăm în public şi criticăm în particular;
- Folosim feedback-ul „sandwich": începem pozitiv, spunem ulterior lucrurile mai puţin plăcute şi încheiem tot pozitiv.

**INTRĂ-N JOC! PRACTICĂ! APLICĂ**



**Exercițiul nr. 1. „Omul care nu transmitea nimic"**

**Ce urmărim?** Comunicarea verbală / non-verbală

**Timp necesar**: 30 minute

**Materiale necesare:** coli A4, pixuri

**Participanți:** 12-16 persoane

**Cum se desfășoară? Pasul 1.** Se alege un voluntar – sau se desemnează o persoană de către **facilitator**[1]. În particular, facilitatorul îi dă indicații ca, timp de 5', să se plimbe prin încăpere, se poate uita oriunde, dar fără niciun fel de expresie, fără să spună nimic, fără să facă niciun gest. **Pasul 2.** Facilitatorul le spune celorlalți că îl vor observa pe *„subiect"* timp de 5' și să fie foarte atenți la el. **Pasul 3.** I se cere voluntarului să intre în încăpere. După 5' se oprește exercițiul. **Pasul 4.** Fiecare dintre participanți este rugat să spună ce anume i-a atras atenția la *„subiect"*, ce crede că a vrut acesta să transmită. La final, *„subiectul"* explică sarcina care i-a fost încredințată.

**Ce am învățat?** *Ce părere aveți despre situația creată? Ați observat că în ciuda faptului că „subiectul" avea sarcina să nu transmită nimic, el totuși a transmis anumite mesaje pe care ceilalți le-au interpretat într-o manieră personală. Discutăm despre limbajul verbal/ non-verbal.*

**Exercițiul nr. 2. Joc de rol**

**Ce urmărim?** Comunicarea analogică / digitală

**Timp necesar**: 15 minute

**Materiale necesare:** nu e cazul

**Participanți:** 12-16 persoane

**Cum se desfășoară? Pasul 1.** Se aleg doi voluntari, un băiat și o fată, care sunt invitați afară din sală, unde primesc următoarele indicații: să joace rolul unui cuplu de adolescenți care se plimbă în parc. El o ține de mână, o privește în timp ce vorbește cu ea. Îi spune că seara vrea să meargă în oraș doar el cu prietenii lui. Ea îi răspunde *„Bine"*, fără să-l privească. El o întreabă daca e în regulă. Ea îi răspunde *„Da, nu mă supăr"*, iar apoi îi dă drumul de mână. Sunt chemați cei doi înapoi în sală să prezinte scena descrisă mai sus.

**Pasul 2.** Grupul observă cu atenție jocul care se desfășoară. **Pasul 3.** La sfârșitul jocului de rol, fiecare participant din grup este invitat să spună ce anume i-a atras atenția din modul în care cei doi au comunicat.

**Ce am învățat?**

*Subliniem participanților discrepanța dintre comunicarea digitală și cea analogică (faptul că fata i-a dat drumul de mână - analogic, deși în mod digital a spus că e ok). Astfel, pentru o comunicare clară, fără ambiguități comunicarea digitală este necesar să fie congruentă cu cea analogică.*

**Exercițiul nr. 3. „Oponentul"**

**Ce urmărim?** Comunicare asertivă și ascultare activă

**Timp necesar**: 45 minute

**Materiale necesare:** coli A4, pixuri

**Participanți:** 12-16 persoane

[1] **Facilitatorul** este coordonatorul grupului de tineri. Poate fi unul dintre ei sau o persoana din afara grupului. Facilitatorul are următoarele atribuții: concepe propriile activități de facilitare; planifică și selectează instrumentele adecvate pentru atingerea obiectivelor vizate de către grup; organizează activități de tineret (workshop, training, activitate outdoor, activitate stradală etc.); participă activ și responsabil la diverse forme de învățare, perfecționare și optimizare a serviciilor și informațiilor furnizate; asigură o permanentă ghidare a grupului și coordonare a procesului de dezvoltare a acestuia prin asigurarea următoarelor condiții: implică activ toți participanții în procesul de învățare non-formală; creează un cadru accesibil fiecărui individ, permițând exprimarea libera a gândurilor și ideilor și fiecărui individ ii este atribuit un rol important in schițarea concluziilor și deciziilor finale; monitorizează și evaluează activitățile desfășurate; asigură vizibilitatea activităților și diseminării rezultatelor *împreună cu grupul-țintă*, asigurând astfel "*valorizarea*" acestora.

**Cum se desfășoară? Pasul 1**. Fiecare participant este rugat să scrie pe o foaie de hârtie un lucru pe care și-l dorește, dar cineva se opune (unul dintre părinți, un prieten, un profesor, partenerul/a). **Pasul 2**. Se împart participanții în diade. Fiecare își va imagina, pe rând, că cel din fața sa este persoana care se opune îndeplinirii dorinței lui. Va încerca să formuleze cererea într-un mod convingător, argumentat. „Oponentul" va încerca să găsească argumente pentru care dorința respectivă nu poate fi îndeplinită. Fiecare lucrează în diadă 10' pentru prezentarea cererii personale și alte 10' pentru prezentarea argumentelor prin care se opune celuilalt. După cele 20', se adună toți în cercul mare.

**Ce am învățat?**

*Cum a fost pentru fiecare să fie cel care inițiază sau cel care se opune dorinței? Care este importanța comunicării asertive, dar și a ascultării active, ca parte importantă în procesul de comunicare.*

**BIBLIOGRAFIE SEECTIVĂ**




Pease, A., *Body language*, editura Sheldon Press 1984, London, Uk.

Prutianu, S., *Antrenamentul abilităţilor de comunicare*, editura Polirom 2004, Iaşi, România.

Suport de curs - Formator, Schultz Consulting.

Suport de curs *'Metode creative folosite în activitățile de tineret'*. Material realizat de Fundația Life – Centrul de resurse și informații pentru organizații.

Vaughm, R., H., *Manualul formatorului profesionist*, editura CODECS 2008, Bucureşti, România.

# CAPITOLUL 6. MIȘCARE, JOC ȘI SPORT

*Nu ne oprim din joacă atunci când îmbătrânim, ci îmbătrânim când încetăm să ne mai jucăm. – George Bernard Shaw*

## CONCEPTE CHEIE



**Mișcarea, jocul, sportul** sunt baza unei vieți sănătoase și au rolul de a contribui la o dezvoltare armonioasă a persoanei la nivel fizic, mental, afectiv, social, cultural. Ele sunt poartă deschisă spre cunoaștere și învățare, ne îmbogățesc experiența, dau culoare și sens vieții noastre.

Mici sau mari, toți avem nevoie să ne mișcăm, să ne bucurăm de natura, să ne destindem astfel că jocurile sunt un excelent prilej de a ne aduce laolaltă, de a construi relații și a consolida prietenii, de a lucra împreună pentru atingerea unui scop comun. Prin urmare, jocurile propuse în acest capitol au ca obiectiv dezvoltarea de competențe și abilități în mai multe planuri: fizic, mental și psiho-social (afectiv/emoțional, social/relațional, cultural/tradițional).

Jocurile pe care le putem desfășura în cadrul activităților noastre sunt axate pe **dezvoltarea cooperării** și a spiritului de echipă în grupul de beneficiari. Avem scopul de a crea prin joc un spațiu prietenos, în care suntem noi înșine și învățăm unii de la alții.

Pentru a da o valoare psiho-socială unei activități sau unui joc este nevoie să ne facem timp și să reflectăm la următoarele lucruri:

*Unde vreau să-mi duc grupul de participanți, ce doresc eu ca ei să învețe?;*

*Ce aptitudini/competențe îmi propun să dezvolt la participanți (în plan **fizic, mental, afectiv, social**) în funcție de nevoile lor specifice?*

*Ce evoluție îmi doresc să văd în grupul meu?*

Toate acestea țin de o atentă planificare și de fixarea unor obiective.

## PORNEȘTE DE LA TINE



Ce jocuri preferate îți amintești că ai jucat cu plăcere în copilărie?... Sau poate încă joci?... „Frunza", „Șotronul", „Țările", „Pitulușul", „Prinselea", „Rațele și vânătorii", „Castel"?... Cu siguranță cunoști și multe altele... sunt așa numitele jocuri tradiționale care încântă fiecare generație de copii. Poate ele sunt primele pe care ai vrea să le pui în practică împreună cu grupul tău de beneficiari. Practicarea unor jocuri tradiționale valorifică resursele comunității, identitatea și bogățiile ei culturale, spirituale contribuind astfel la consolidarea stimei de sine a participanților precum și a stimei/respectului față de membrii

acestei comunități.... În mod deosebit, în situație de urgență (catastrofă naturală, conflict etc.) jocul tradițional garantează continuitatea valorilor comunităților afectate și întărește capacitatea de rezistență. Îmbogățite cu elemente psihosociale, ele îți vor fi foarte utile în crearea unei relații de încredere cu grupul de beneficiari cu care interacționezi.

**ESENȚA ESENȚELOR**



Aici vei găsi elementele care te vor ajuta să dai o dimensiune psiho-socială unei activități sau unui joc pe care vrei să-l propui grupului cu care lucrezi.

Pentru aceasta ai nevoie să cunoști și să ții cont de:

A. **CARACTERISTICILE JOCULUI**
B. **FIXAREA OBIECTIVELOR – cei „3 H"**
C. **PRINCIPII DE BAZĂ**
D. **PLANIFICAREA ACTIVITĂȚII**

## A. CARACTERISTICILE ȘI OBIECTIVELE JOCURILOR

După cum vezi mai jos, orice joc are patru elemente esențiale: scop, cadru, reguli și roluri.

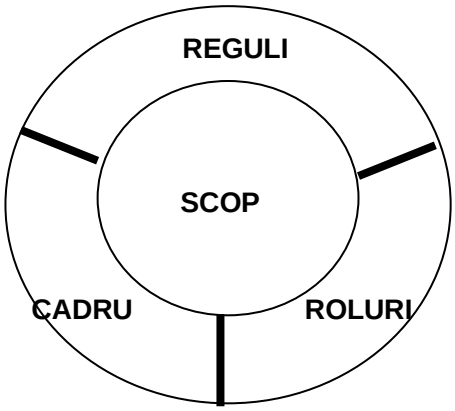



*Figura 1.* elementele esențiale ale fiecărui joc

Pentru a ilustra cum utilizăm caracteristicile unui joc tradițional într-unul psiho-social o să folosim ca exemplu jocul "*Rațele și vânătorii*".

**1. Scop:** stă în centru și este de fapt sarcina pe care participanții trebuie să o îndeplinească în timpul activității/jocului (în cazul nostru, scopul „vânătorilor" este acela de a „împușca" rațele folosind o minge. Scopul „rațelor" este acela de se feri de „glonțul", adică mingea lansată de vânători sau de a prinde mingea înainte de a atinge pământul, mingea prinsă reprezentând o „viață").

**2. Regulile:** sunt cele care facilitează buna desfășurare a jocului prin stabilirea unor acorduri cu privire la ce se poate face și la limitările din cadrul jocului (în cadrul exemplului nostru, în varianta tradițională, vânătorii pot alerga să prindă mingea însă atunci când țintesc o rață stau pe loc. La rândul lor, rațele pot alerga în diverse direcții însă fără a depăși granițele unui teren dinainte stabilit. Rațele care sunt atinse

sau care ies din teren părăsesc jocul și pot reveni în teren doar dacă primesc o „viață" de la o altă rață. Rața își adaugă o nouă viață dacă reușește să prindă mingea aruncată de vânător înainte ca aceasta să atingă solul. Rața își poate folosi viața pentru a evita o eliminare dacă este atinsă sau pentru a aduce înapoi o rață care a fost eliminată. Pentru a evita excluderea din joc și a adăuga o componentă psihosocială acestuia putem introduce noi reguli care să faciliteze cooperarea: de exemplu, o rață atinsă va deveni vânător iar pentru a evita timpii morți pentru noii vânători mai putem adăuga regula de a nu se arunca mingea spre rațe până ce nu a fost pasată la toți vânătorii).

**3. Rolurile:** în acest joc rolurile sunt clare: vânători și rațe. Pentru a elimina eventuale dispute sau frustrări legate de împărțirea rolurilor, asigurați-vă că schimbați rolurile jucătorilor. Puteți face acest lucru schimbând regulile așa cum am exemplificat mai sus. În acest fel jocul devine mai participativ, evităm excluderea și provocăm participanții să se concentreze mai degrabă pe crearea de strategii; pe cooperare mai degrabă decât pe forța individuală.

**4. Cadrul:** este reprezentat de resursele pe care le folosim: teren, timpul pe care îl au la dispoziție și/sau de materialele pe care le utilizați în timpul jocului (în varianta tradițională, se stabilește un teren și se folosește o singură minge; ca să sporiți dinamica jocului și să orientați participanții spre noi strategii puteți modifica dimensiunea terenului, puteți introduce obstacole în acesta sau, aplicând regulile ilustrate mai sus, puteți da 2 sau 3 mingi vânătorilor astfel încât rațele să fie nevoite să-și creeze și ele strategii de cooperare, să-și sporească atenția, viteza de reacție, etc.).

**BAGĂ LA CAP!**



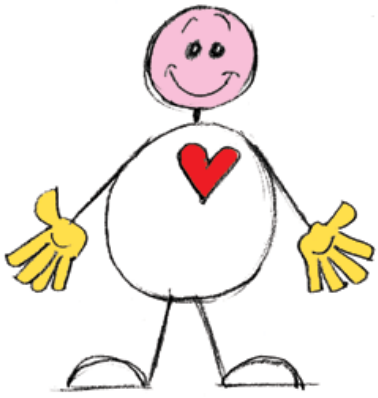
Este suficient să se modifice una sau mai multe dintre aceste caracteristici (scop, reguli, roluri, cadru) pentru ca un joc să fie diferit și să faciliteze învățarea în plan fizic, mental, psiho-social.

ATENȚIE! – Rețineți și faceți distincția între SCOPUL (ceea ce participanții au de făcut) și OBIECTIVELE jocului (abilitățile/competențele pe care doriți ca participanții să le dezvolte).

## B. FIXAREA OBIECTIVELOR – cei 3 H

Obiectivele sunt de fapt abilitățile/competențele pe care dorim ca participanții să le dezvolte în **timpul** jocului. Acestea urmăresc dezvoltarea persoanei ca întreg urmărind cele 3 planuri enunțate mai sus: fizic, mental, psiho-social.

Un mic truc pentru a identifica cele 3 planuri este asocierea cu *„cei 3 H"* (inițialele din limba engleză pentru: **H**ead, **H**eart, **H**ands).



**Head (cap) = mental**

**Heart (inimă) = psihosocial**

**Hands (mâini) = fizic**



**Head** = EU GÂNDESC = **abilități mentale**

Exemple de abilități mentale pe care le puteți dezvolta prin intermediul jocurilor/activităților:

1. cunoaştere de sine
2. concentrare, observare
3. învăţare, memorie
4. analiză, reflecţie strategică
5. gândire creativă, imaginaţie
6. relaxare



**Heart** = EU SUNT / EU SIMT = **abilități psiho-sociale**

Exemple de abilități psiho-sociale pe care le puteți dezvolta prin intermediul jocurilor/activităților:

1. adaptare, flexibilitate
2. exprimarea emoţiilor
3. simţul responsabilităţii
4. încredere
5. respect
6. fairplay
7. comunicare
8. afecţiune
9. cooperare
10. gestionarea problemelor şi a conflictelor



**Hands** = EU FAC = **abilități fizice**

Exemple de abilități fizice pe care le puteți dezvolta prin intermediul jocurilor/activităților:

1. coordonare, agilitate
2. viteză
3. forţă
4. rezistenţă
5. supleţe
6. reacţie
7. ritm
8. echilibru
9. precizie
10. cunoaşterea propriului corp

## C. PRINCIPII DE BAZĂ

Este important să facem deosebirea între organizarea unui joc tradițional, a unei partide de fotbal sau orice altă activitate ludică și punerea în practică a unui joc cu caracter psihosocial. Fără a spune că organizarea celor dintâi nu aduce nici un beneficiu participanților (ba dimpotrivă, uneori este folositor să le permitem celorlalți să joace doar pentru plăcerea jocului și a face mișcare astfel încât să ne menținem în formă), este important de precizat că, pentru a avea un caracter psihosocial, o activitate fie ea creativă, fizică sau ludică, trebuie să respecte următoarele principii de bază:

1. **fixarea obiectivelor** care urmăresc dezvoltarea unor aptitudini la cel puţin două din trei nivele (mental, psihosocial şi fizic) – **cei 3 H**;

2. utilizarea celor **trei etape de învăţare**, adică experimentarea jocului, realizarea unui feedback şi reluarea jocului incluzând elemente din feedback-ul participanților;

3. punerea în aplicare a unor jocuri axate pe **cooperare şi integrare** mai mult decât pe competiţie şi excludere;

4. **complicarea progresivă a activităţii** pe parcursul desfăşurării, de la uşor la mai dificil;

5. favorizarea **participării active şi constante**, în jocuri şi la feedback-uri;

6. includerea **varietăţii** şi a **creativităţii**.

***O* sugestie**: obișnuiți-vă să vă evaluați, în gând, activitatea în baza acestor principii, răspunzând la întrebările:



1. *Mi-am atins **obiectivele** și grupul meu a evoluat în asimilarea a cel puțin două aptitudini?*

2. *Am oprit jocul pentru **feedback**, apoi am **reexperimentat** jocul aplicând sugestiile participanților?*

3. ***Cooperarea** a fost mai prezentă decât competiția?*

4. *Am complicat activitățile progresiv sau sarcina a fost dificilă de la început?*

5. *Participanții au fost **activi**, sau au existat momente lungi fără acțiune? A vorbit toată lumea la feedback?*

6. *Activitățile propuse au adus și elemente noi, **variate**, motivante?*

Dacă puteți răspunde afirmativ la întrebările de mai sus, înseamnă că activitatea organizată de voi a fost un adevărat succes.

## D. PLANIFICAREA ACTIVITĂȚII

*"In preparing for battle I have always found that plans are useless, but planning is indispensable.[2]" — Dwight D. Eisenhower*

De ce planificarea este un moment esențial atunci când dorim să organizăm un joc sau o activitate psiho-socială? O să observăm că planificarea ne ajută să ne fixăm obiectivele și să lucrăm pentru atingerea lor, să respectăm niște etape sau pași esențiali în derularea unei activități, să pregătim cadrul cu tot ce ține de acesta (teren, materiale, timp etc.). Îmbunătățirea calității activităților viitoare depinde în mare măsură și de punerea în practică a observațiilor și lecțiilor învățate de la activitatea pe care tocmai am derulat-o.

Fişa de planificare este un fel de foaie de parcurs care conţine elemente esenţiale, adică obiectivele sesiunii, activităţile concrete care îi vor ajuta pe participanți să atingă aceste obiective, materialul necesar şi durata fiecărei activităţi. (vezi Anexa)

Este clar că o planificare poate suporta ajustări în timpul punerii în aplicare. Capacitatea voluntarului de a adapta, a ajusta, a modifica în funcţie de ce vede şi simte, este la fel de importantă ca şi aceea de a anticipa şi a planifica.

Planificarea unei activități psihosociale este structurată în trei etape principale:

1. **iniţierea sau intrarea în subiect**, cu un ritual de bun venit, fixarea obiectivelor, joc scurt sau mică activitate, prin care se face **încălzirea** pentru activitatea ce urmează să fie abordată;

[2] *În pregătirea pentru luptă am observat întotdeauna că planurile sunt inutile dar planificarea este esențială.*

2. **partea principală** cu exerciţii, jocuri sau activităţi creative, care conduc la o acumulare de cunoştinţe sau la o reflecţie; aici este momentul în care folosiți cu precădere principiul celor 3 etape de învățare, al complicării progresive a activității, al varietății și creativității.

3. **revenirea la calm sau relaxarea**, cu întinderi, respiraţii iar pentru activităţile creative – împărtășirea în grup a elementelor importante ale creaţiilor.

Deși nu este numerotat la finalul celor trei etape, un rol extrem de important îl joacă **feedback-ul** sesiunii, în general. Feedback-ul se face întotdeauna după revenirea la calm sau relaxare. Este momentul esențial în care participanții au ocazia să-și exprime emoțiile sau trăirile personale din timpul jocului dar și opinii cu privire la cele întâmplate în timpul activității, punctând comportamente sau lucruri concrete. Tot în acest moment, participanții pot propune schimbări care să ducă la îmbunătățirea calității activității. Acesta este motivul pentru care feedback-ul încheie întotdeauna activitatea. Participanții pot împărtăși inclusiv opinii despre momentul de relaxare. De aceea feedback-ul este esențial pentru autoevaluarea voluntarului și adaptarea activităților viitoare.

**INTRĂ-N JOC! PRACTICĂ! APLICĂ**



**Exercițiul nr. 1. Fotbal extraterestru**

**Ce urmărim?** Fişă de planificare a unei sesiuni este un exemplu de activitate psihosocială descrisă, cu demonstrație de încălzire, activitate principală și relaxare.

**Timp necesar**: 45 minute.

**Materiale necesare:** 8 mingi (1 pentru 2 copii legaţi unul de altul), conuri, veste, bentiţe, fulare sau pânze pentru a lega mâinile (Atenţie: pânză suficient de lată, 5-10 cm., pentru a nu se răni).

**Numărul şi vârsta participanților**: 16 copii de 10 ani şi mai mult.

**Tema sesiunii**: ***Fotbal extraterestru*** sau Fotbal bazat pe cooperare (deoarece, uniţi câte doi, participanţii *au 2 capete, 4 picioare şi 4 mâini.*).

**Aptitudini de dezvoltat**. Subliniaţi cel puţin două aptitudini, dintre care una din prima categorie:

• aptitudini psihosociale: încredere, respect, simţul responsabilităţii, exprimarea emoţiilor, adaptare, flexibilitate, gestionarea problemelor şi a conflictelor, fairplay, cooperare, comunicare, afecţiune;

• aptitudini mentale: observare, concentrare, analiză, reflecţie strategică, gândire creativă, imaginaţie, învăţare, memorare, relaxare, destindere, cunoaşterea de sine;

• aptitudini fizice: viteză, forţă, rezistenţă, supleţe, coordonare, agilitate, reacţie, ritm, echilibru, precizie, cunoaşterea propriului corp.

**Obiective (comportamente observabile):**

• a fi capabil să se pună de acord asupra direcţiei de urmat (participanţii nu sunt separaţi, unul mergând la dreapta şi celălalt la stânga);

• a fi capabil să vadă unde sunt celelalte perechi partenere, pentru a le da pase (cooperare);

• a fi capabil să rămână în acţiune până la finele jocului, nimeni nu cade la pământ (coordonare, agilitate).

| | ACTIVITĂŢI *(exerciţii, jocuri, sport, creativitate)* | ORGANIZARE *(material, aşezare etc.)* |
|---|---|---|
| ÎNCĂLZIREA *(prezentarea, fixarea obiectivelor, jocuri scurte, exerciţii)* | **1. Cerc de primire şi transmiterea obiectivelor (5 min.)**<br>Activitate de coordonare, agilitate (a învăţa să evolueze câte doi, fără a cădea, a gestiona bine mingea) şi de cooperare (a se pune de acord, a se înţelege privind direcţia în care se deplasează<br>şi a fi atent la celelalte perechi de pe teren).<br>**2. Punerea la picior în doi (10 min.)**<br>A se deplasa în perechi cu o minge într-un spaţiu larg, dându-şi unul altuia pase. Trei instrucţiuni pentru desfăşurarea jocului:<br>Marte. Jucătorii încearcă, timp de 10 secunde, să ia mingea celuilalt şi invers (driblare). Apoi se reiau pasele.<br>Venus. Jucătorii se ţin de un braţ, ca în timpul unui dans în doi, unul lângă altul, privind în direcţia opusă. Unul ia mingea şi trebuie să o păstreze un tur. Apoi celălalt face la fel. După care se reiau pasele<br>Jupiter. Schimbarea partenerilor. | 1 minge pentru 2 participanţi.<br>Conuri pentru delimitarea terenului. |
| PARTEA PRINCIPALĂ *(activităţi, jocuri)* | **3. Meci de fotbal extraterestru (20 min.)**<br>Faceţi 4 echipe a câte 2 sau 3 perechi (reluaţi numele de planete) şi organizaţi, în paralel, 6 meciuri de 5 min. fiecare, pe două terenuri mici (1. A-B, C-D; 2. A-C, B-D; 3. A-D, B-C).<br>Între fiecare meci, faceţi un feedback asupra celor învăţate, a momentelor reuşite, a dificultăţilor şi eşecurilor. Observaţi, cum a funcţionat cooperarea şi ce strategii au fost folosite, pentru a depăşi constrângerea legării cu pânză unul de altul. Dacă aţi constatat că echipele obosesc, măriţi terenul şi regrupaţi echipele câte două A - B şi C - D, pentru a face un meci cu mai mulţi participanţi. | Ţesături, fulare, veste.<br>2 terenuri de cca. 18 x 10 m. (de adaptat conform spaţiului). |
| REVENIREA LA CALM *(stretching, relaxare, feedback)* | **4. Întinderi câte doi (5 min.)**<br>a. Stretching al coapselor (cvadriceps). Puneţi mâna stângă pe umărul stâng al partenerului (faţă în faţă), rămânând cu spatele drept. Ţineţi propriul picior pliind genunchiul la maximum.<br>Apoi poziţia se schimbă, pentru a realiza o mişcare inversă pe piciorul stâng.<br>b. Stretching al interiorului piciorului (aductori). Aşezaţi faţă în faţă, cu picioarele îndepărtate pe cât e posibil, se ţin de mână şi trag uşor partenerul spre înainte, respirând profund. Apoi<br>situaţia se inversează.<br>Atenţie: Se vor respecta posibilităţile partenerului. Poziţiile se menţin cca. 10 sec. Fiecare poziţie se repetă de două ori. Corectarea poziţiilor se va face în mod individual.<br>**5. Feedback (5 min.)**<br>Perechile pot schimba păreri despre comportamentul cel mai constructiv/eficient şi acela care a stimulat cel mai puţin colaborarea/înţelegerea în timpul meciurilor. Reveniţi asupra desfăşurării activităţilor şi a celor învăţate, cu întrebări de tipul:<br>*Cum a funcţionat perechea voastră? Cum aţi comunicat? Cine a avut iniţiativa la luarea deciziilor?*<br>*Ce schimbări aţi observat privind coordonarea voastră, strategia voastră?*<br>*Cât de diferit aţi perceput echipa sau jocul, fiind legaţi de un alt jucător?*<br>*Ce a fost cel mai dificil?*<br>*- Ce aţi învăţat în timpul acestui joc etc.?* | sau singur, în cazul în care contextul nu permite contacte fizice. |
| **Feedback al copiilor** | **Autoevaluarea animatorului şi sugestii pentru ameliorarea activităţii** | |

# CAPITOLUL 7. MANAGEMENTUL PROIECTELOR

*Motto: În managementul proiectelor nu există obstacole, există dar noi provocări!!!*

**CONCEPTE CHEIE**



**Orice proiect are șanse mari de succes dacă îndeplinește câteva condiții:**

- Oamenii la care vă gândiți chiar au nevoie de intervenție; motivația voastră e nevoia lor, nu nevoile voastre;
- V-ați planificat foarte bine activitățile;
- Aveți cu ce să faceți treabă (oameni, materiale, tehnologie, bani – dacă e cazul);
- Echipa de proiect funcționează;
- Vă urmăriți obiectivele conform unui grafic și vă țineți de el;
- Înregistrați corect și realist rezultatele și mai corectați unde nu merge exact cum v-ați dorit;
- La final întrebați oamenii dacă le-ați fost de folos, învățați din răspunsurile lor și faceți mai bine data viitoare.

**PORNEȘTE DE LA TINE**



E ziua fratelui tău mai mic cu un an și vrei să-i faci o petrecere surpriză. Scrie un *„proiect"* al petrecerii. Ia în calcul următoarele: crezi că-i va face plăcere? Cine ar trebui invitat? Când începi pregătirile? Ar fi bun și un grafic, să nu te trezești că vine ziua lui și nu ai reușit să organizezi totul. Cine îți este „aliat": părinții, prietenii, prietena lui, colegii de clasă, alte rude? Poate ar fi bine să ai o *„echipă de proiect"*, câțiva prieteni care să te ajute, fiecare cu sarcini precise și termene de asemenea. De ce resurse ai nevoie: oameni, cadouri, mâncare și băuturi, spațiu, muzică etc.?

Poate părea amuzant dar dacă vei ține cont numai și de câteva elemente din capitolul *„management de proiect"* de mai jos, vei vedea că orice activitate, aparent simplă, poate solicita multe resurse pentru a te asigura că va avea succes. La o *„petrecere surpriză"* pot apărea multe *„surprize"* neplăcute dacă nu te-ai gândit la ele. Tu nu-i știi pe toți prietenii fratelui tău; dacă nu îi rogi pe ei să facă lista de invitați, s-ar putea să-i omiți pe unii foarte importanți. Poate nu aveți aceleași gusturi în muzică, ar fi bine să fii sigur că muzica e pentru el, nu pentru tine. Poate nu ar fi rău să te uiți un pic și la prognoza meteo, dacă plănuiești o petrecere în aer liber... și tot așa, exemplele pot continua. Și, nu uita, mai multe minți gândesc mai bine decât una singură, deci fă-ți o echipă!

Chiar dacă organizarea unei petreceri nu pare a necesita mult efort, totuși orice mică activitate poate constitui un proiect, dacă îți propui să exersezi sau, de ce nu, să faci toate lucrurile *„ca la carte"*. Uneori nu vei avea timp, chef sau energie să respecți toate etapele sau să mai recitești Ghidul ăsta pentru a-ți aminti ce și cum, dar atunci cât planifici lucruri mai mari, care au efect asupra mai multor oameni, care presupun timp, materiale, energie, oameni implicați și poate chiar resurse financiare, ar fi bine să ții cont

de ce afli aici. Așa, ai șanse mult mai mari să obții rezultatele dorite și să te bucuri de ele, alături de ceilalți.

**ESENȚA ESENȚELOR**



Este un pic mai diluată la capitolul acesta, pentru că managementul de proiect a ajuns deja o adevărată știință. Ca în orice știință, există curente și școli diferite, care uneori se contrazic atroce. Oricum ar fi, informația pur teoretică din paginile următoare vă poate fi de folos, integral sau pe bucăți, în orice lucru pe care îl veți face de acum înainte. Utilizați-o în activități simple, de zi cu zi, pentru a vă obișnui cu ea, apoi încercați-vă abilitățile și norocul în proiecte mai mari, și chiar în cereri de finanțare. Chiar dacă uneori pare greu, în timp lucrurile vor deveni mai facile și voi veți deveni mai pricepuți. O ultimă atenționare înainte de a purcede la citit: scrierea proiectului e doar primul pas, implementarea rămâne munca cea grea.

**Structura și etapele proiectului**

Pentru elaborarea proiectelor, trebuie să aveți în vedere **definiția** proiectului, ca ***investiție de resurse pe o perioadă determinată, având ca scop realizarea unui obiectiv sau unui set de obiective precise***. Obiectivele se realizează printr-un set de activități care conduc la obținerea unor rezultate.

Proiectele vor conține secțiuni separate, care să prezinte motivația, scopul și obiectivele, strategiile, căile de realizare, activitățile, responsabilitățile, resursele umane și financiare, termenele de realizare, rezultatele și metodele de evaluare și monitorizare.

**BAGĂ LA CAP!**



Proiectele trebuie să conțină următoarele **elemente de bază**:

a) *ideea* proiectului sau problema ce se dorește a fi rezolvată prin proiect;
b) *motivația* proiectului;
c) *titlul* proiectului;
d) *scopul* proiectului;
e) *obiectivele* proiectului;
f) *resursele* solicitate fie pe obiective, fie descrise pentru fiecare activitate în parte;
g) *grupul-țintă* al proiectului și/sau cine beneficiază de rezultatele punerii lui în practică;
h) *activitățile* care duc la realizarea obiectivelor, cu descrierea lor și stabilirea întinderii în timp și a dependențelor dintre ele;
i) *rezultatele* de bază ale proiectului, care se stabilesc pentru fiecare obiectiv;
j) *impactul* proiectului;
k) *bugetul* proiectului, care poate fi defalcat pe fiecare activitate și pe fiecare sursă în parte, pe perioade de realizare a proiectului și în final pentru întregul proiect;
l) *indicatorii* prin care rezultatele pot fi urmărite;
m) *modalități de monitorizare și evaluare a rezultatelor* proiectului;
n) descrierea căilor/ modalităților prin care pot fi *diseminate* informațiile despre rezultatele proiectului și cum pot fi valorizate acestea;
o) *sustenabilitatea* proiectului - descrierea modului în care poate fi asigurată continuitatea proiectului la sfârșitul perioadei de finanțare (dacă este cazul unui astfel de proiect) sau *prognozarea* în timp a evoluției produsului/ rezultatului proiectului.

Schematic, structura proiectului arată așa:

| Întrebări - cheie | Componentele propunerii |
|---|---|
| **CE** încearcă acest proiect să realizeze?<br>**CE** veţi schimba sau influenţa prin intermediul acestui proiect? | **Scopuri și obiective** |
| **DE CE** sunteţi cel mai potrivit pentru a realiza proiectul?<br>**CUM** veţi realiza proiectul? | **Justificarea urgenţei rezolvării problemei și a capacităţii organizaţiei de a o rezolva.** |
| **CUM** va fi condus proiectul?<br>**UNDE** se va desfășura proiectul?<br>**CÂND** se vor desfășura activităţile proiectului? | **Planificarea în timp și spațiu a proiectului și a modului de implementare.** |
| **CUM** veţi controla realizarea proiectului în derulare?<br>**CUM** veţi măsura eficienţa?<br>**CUM** veţi transmite celorlalţi ceea ce aţi făcut? | **Monitorizare, evaluare și raportare.** |
| **CÂT** de mult va costa proiectul?<br>**CE** resurse vor fi necesare? | **Bugetul proiectului.** |
| **CUM** va fi continuat proiectul?<br>**CE** se va întâmpla după ce proiectul iniţial va fi încheiat? | **Durabilitate / Sustenabilitate** |
| **CE** alte materiale puteți oferi în sprijinul propunerii? | **Materiale de susținere** |

**BAGĂ LA CAP!**



Etapele în implementarea unui proiect sunt:

1. *Identificarea, prioritizarea și justificarea problemei (inclusiv stabilirea cadrului geografic și analiza cererii existente);*
2. *Alegerea scopului și a obiectivelor*
3. *Selectarea persoanelor care fac obiectul intervenţiei.*
4. *Planul de implementare, inclusiv metodele şi tehnicile de utilizat.*
5. *Monitorizarea și evaluarea.*
6. *Asigurarea continuităţii și sustenabilităţii*
7. *Feed-back-ul. În funcţie de rezultatele obţinute, trebuie să introducem modificări în fiecare dintre paşii anteriori pentru a îmbunătăţi intervenţiile viitoare.*

## *7.1. IDENTIFICAREA, PRIORITIZAREA ŞI JUSTIFICAREA PROBLEMEI*

### *7.1.1 Identificarea problemei*

Identificarea unei probleme specifice și foarte clar definite este primul pas critic spre implementarea cu succes a unui proces de rezolvare a problemei. Strategia de îmbunătăţire a calităţii serviciilor implică rezolvarea problemelor într-o ordine de priorități.

**SĂ-ȚI DAU UN SFAT!**



De ce este important ca problemele să fie prioritizate?

- **Resursele și timpul sunt limitate.** Nu pot fi rezolvate toate problemele în același timp, de aceea eforturile ar trebui focalizate, inițial, pe cea mai importantă problemă.
- Pentru a câștiga experienţă și a acumula expertiză în procesul de rezolvare a problemelor, prima problemă pe care ar trebui să lucraţi ar trebui să fie una care să poată fi ușor studiată și rezolvată. **Alegeţi o problemă pentru care sunt disponibile multe informaţii.**
- **Dacă rezolvarea primei probleme are succes, acea soluţie poate fi reprodusă ușor la nivel local sau naţional**.

O problemă apare atunci când există o diferenţă între ceea ce *„ar trebui să fie"* și ceea ce *„este"*; între ideal și situaţia actuală.

Puteţi selecta o problemă folosind una din următoarele tehnici:

- o tehnica de observare directă, precum sondajele populaţiei;
- o tehnică de consens, prin care alegem în echipă care dintre problemele comunității este cea mai importantă și / sau urgentă;
- o tehnică de analizare a datelor.

De exemplu, în comunitatea în care este liceul nostru există familii nevoiașe, familii dezorganizate cu mulți copii, abandon școlar la copiii săraci și bătrâni singuri acasă care au nevoie de îngrijire. Pentru a se asigura că proiectul în care investește resurse va fi unul de succes, o echipă de voluntari SNAC trebuie să aleagă ce problemă e mai urgentă și mai importantă și care poate fi abordată de elevi și profesorii lor.

### *7.1.2 Prioritizarea problemei*

**Matricea priorităţilor** este o metoda ce ne va ajuta în stabilirea acelei probleme pe care urmează să o abordeze proiectul nostru. Vom lua toate problemele pe care le-am identificat și le vom prioritiza. Problema cu cea mai mare prioritate va fi aceea care **apare cel mai frecvent,** este cea **mai importantă** iar abordarea ei de către noi este cea mai **fezabilă** (stă în puterea noastră s-o rezolvăm cu resursele pe care le avem la îndemână).

Stabilirea importanței problemelor va fi realizată **implicând grupul ţintă** al proiectului. Implicarea beneficiarilor în acest proces va asigura că vom găsi problema cea mai importantă pentru aceștia.

### *7.1.3 Justificarea problemei*

Justificarea unei problemei pornește întotdeauna de la misiunea și scopul grupului sau organizaţiei cu care trebuie să fie în relaţie. Problema trebuie să facă parte din aria geografică și domeniul de activitate în care grupul/organizaţia acţionează.

Explicaţi de ce voi sunteți în măsură să abordați problema și să o rezolvați. Exemple cu succesele anterioare sunt binevenite, acestea aducând un plus de credibilitate. Dorinţa de a soluţiona sau ameliora problema trebuie să stea la baza construirii proiectului.

Problema justificată trebuie să fie reală. De aceea se descrie situaţia actuală într-un anumit loc și perioadă, precum și grupul afectat de problemă. Se prezintă problema sau nevoia care se cere a fi rezolvată, motivul pentru care este necesară rezolvarea ei și modul în care se va ameliora aceasta după

încheierea proiectului. Este importantă descrierea strategiei prin care se ajunge de la situaţia actuală în care există problema la situaţia dorită.

Pentru a fi credibilă problema, se prezintă dovezi, date concrete, ușor verificabile în favoarea acesteia: studii, analize statistice, cercetări în domeniu, articole de presă, opiniile experţilor din domeniul respectiv, alte documente oficiale etc. Se recomandă folosirea acestui tip de dovezi pentru a evita considerarea problemei ca fiind nefondată, fără temei. Nu faceţi presupuneri cu privire la existenţa problemei și nu inventaţi dovezi.

O problemă existentă are susţinerea comunităţii. De aceea este bine să fie sprijinită de autorităţi și de comunitatea în care există. Sprijinul din partea acestora este realizat cu ajutorul scrisorilor oficiale de susţinere. Problema trebuie prezentată din perspectiva beneficiarilor iar rezolvarea ei trebuie dezvoltată tot din această direcţie.

În fine, forma pe care justificarea problemei o va avea este importantă. Persoana care citește acest capitol trebuie să aibă o imagine clară asupra contextului problemei. Astfel justificarea trebuie să fie cât de simplă posibil, să fie interesantă de citit, să nu conţină elemente de jargon și să aibă dimensiuni rezonabile (adică să nu încerce să rezolve toate problemele din lume).

*Identificarea necesităţilor şi priorităţilor şi stabilirea cadrului geografic.* Odată cunoscute problemele existente, pasul următor este să stabilim pentru care din acestea există deja mecanisme de soluţionare aflate în derulare. Dacă există astfel de mecanisme şi sunt suficiente, înseamnă că nu este vorba de o necesitate. Prin eliminare, se vor determina apoi necesităţile încă nerezolvate, care nu trebuie confundate cu problemele. Astfel de necesităţi se dovedesc a fi foarte numeroase şi de multe ori nu se pot rezolv simultan, caz în care devine indispensabilă stabilirea unei ordini de priorităţi. Este indispensabilă determinarea limitelor geografice pe care trebuie să le aibă intervenţia preventivă (țară, regiune, cartier, școală etc.)

*Analiza cererii existente*

Uneori intervenţia preventivă poate fi proactivă (urmând o planificare profesionistă care caută să anticipeze problemele) sau reactivă (reacţionează la problemele deja existente şi la cererile de soluţionare provenite de la diverşi actori sociali). Este posibilă implementarea programelor de prevenire și în absenţa unei solicitări sociale explicite. Există, de asemenea şi o altă realitate, la fel de frecventă: cererea neadecvată care necesită intervenţii coercitive. Astfel, se întâmplă să se solicite finanţare pentru cereri foarte punctuale (de exemplu puncte de informare în școli) şi fundamentate pe paradigme demonstrate a fi ineficiente în prevenire (de exemplu oferirea de informaţii se presupune că va schimba comportamentele).

## *7.2. IDENTIFICAREA SCOPULUI ŞI OBIECTIVELOR PROIECTULUI*

### *7.2.1. Scopul proiectului*

Scopul proiectului este ceea ce dorim să realizăm după desfășurarea lui, adică starea la care vrem să ajungem. Atunci când îl formulăm ne gândim la întrebarea: *„Unde vrem să ajungem?".*

În general, proiectele se adresează unei probleme majore și își propun să rezolve problema dacă e posibil, sau să amelioreze situaţia creată de existenţa problemei respective. **Scopul este stadiul în care dorim să ajungă problema în urma implementării proiectului.**

Scopul proiectului este **unic** și se stabilește în conformitate cu misiunea echipei / organizației cu strategia sa de dezvoltare, dar și cu contextul în care se desfășoară, cu nevoile și problemele comunităţii.

Când formulăm scopul, acesta trebuie:

| Să conţină | Să nu conţină |
|---|---|
| Un **enunţ clar și concis**<br>Un **ideal**<br>Un **rezultat** urmărit pe termen lung<br>Un **verb** la forma conjunctivă: *„să realizeze…"* sau un substantiv verbal: *„realizarea…"* | Elemente măsurabile<br>Conjuncția „și" - desparte 2 scopuri<br>Cuvântul „prin" - descrie metoda |

**Întrebări de verificare a scopului:**

Reiese schimbarea pe termen lung din formularea scopului?

Scopul este clar? Poate fi înţeles de cineva care nu cunoaște proiectul?

### *7.2.2. Obiectivele proiectului*

Imaginaţi-vă că scopul este destinaţia la care doriţi să ajungeți. **Obiectivele sunt calea prin care ajungeţi la destinaţie**.

Obiectivele sunt **paşi** necesari pentru atingerea scopului. Un obiectiv trebuie să fie **realizabil, specific, concret, atins într-o perioadă de timp, măsurabil**. El trebuie să fie în mod logic legat de problemă și scop. Obiectivul conţine grupul ţintă, adică grupul de implementare a proiectului. Astfel, din formularea obiectivelor trebuie să reiasă faptul că proiectul își propune atingerea unor rezultate.

Pentru o construcţie corectă a obiectivului, vă propun un exerciţiu simplu din 7 pași.

**a. Stabilirea rezultatelor.**

Rezultatul este dovada concretă ca un obiectiv a fost îndeplinit. Pentru a fi siguri că obiectivul poate fi îndeplinit, ne stabilim ce rezultate dorim să avem. Rezultatul determină o schimbare, o îmbunătăţire pe care proiectul a produs-o asupra beneficiarilor.

Întrebarea la care trebuie să răspundem este: *Care sunt rezultatele pe care dorim să le atingem la sfârşitul proiectului?* Exemplu de rezultat: 1 curs de instruire realizat, 1 conferinţă de presă realizată, o clădire renovată, 20 de maşini achiziţionate, 16 participanţi la curs care au primit certificat de manager de proiect.

**b. Determinarea indicatorului de performanţă**

Performanţa este nivelul la care dorim să se realizeze un rezultat. Indicatorul de performanţă este unitatea de măsură a rezultatului. El ne ajută să vedem cât de aproape am ajuns comparativ cu rezultatele anticipate. Pentru a determina indicatorul, trebuie să răspundem la întrebarea: *Cu ce măsurăm rezultatul pe care l-am stabilit?* Exemplu de indicator al rezultatului – bucată, kilogram, zile (merele se măsoară în bucăţi sau kilogram; cursul de instruire se măsoară în zile)

**c. Determinarea standardului de performanţă**

Standardul reprezintă cantitatea unităţii de măsură. El ne arată care ar trebui să fie valoarea indicatorilor de performanţă pentru a fi siguri că am atins rezultatul. De exemplu: 2 mere, 7 zile, etc.

**d. Determinarea beneficiarilor**

Beneficiarul este persoana în folosul căreia se realizează proiectul. Beneficiarul trebuie descris clar în obiectiv pentru a putea fi verificat. De exemplu, în programul de finanţare a Asociației Bucuria Vieții pentru un proiect de prevenire a delincvenţei juvenile, beneficiarii pot fi persoane cu vârsta cuprinsă între 12 și 18 ani.

**e. Determinarea timpului necesar pentru atingerea rezultatului**

Timpul trebuie să fie exprimat clar, astfel încât să se știe în ce interval de timp vom desfășura proiectul. Timpul poate fi exprimat în ore, zile, luni. De exemplu, în programul de finanţare al Primăriei Oradea proiectul trebuie să se încheie cel târziu la 31 decembrie a anului în care a început proiectul.

**f. Scrierea obiectivului**

Acest pas presupune combinarea informaţiilor rezultate din parcurgerea celor 5 pași anteriori. Enunţul care exprimă obiectivul trebuie să fie coerent și clar.

**g. Evaluarea obiectivului**

Pentru a verifica dacă **obiectivul** este corect trebuie să răspundem la câteva întrebări de verificare:

| | | |
|---|---|---|
| ***Ce? Când? Unde? Pentru cine?*** (Realizarea, elaborarea, reabilitarea...etc.) | **Obiectiv specific** | **S** |
| ***Ce cantitate de rezultat voi obține?*** | **Obiectiv măsurabil** | **M** |
| *Rezultatul pe care ţi l-ai propus poate fi îndeplinit de organizaţia ta cu resursele de care dispune? (persoane, timp, bani)?* | **Obiectiv Abordabil**, adică poate fi **atins** | **A** |
| *Există în realitate posibilitatea să îndeplinești rezultatul pe care ţi l-ai propus?* (ex. dacă îţi propui să călătorești pe planeta Jupiter, chiar dacă ai persoanele, timpul și banii suficienţi, în realitate nu poţi să faci această călătorie). | **Obiectiv Realist** | **R** |
| *Obiectivul exprimă clar intervalul de timp* (în zile sau luni) *necesar pentru realizarea sa?* | **Obiectiv încadrat în Timp** | **T** |

**Câte obiective putem avea într-un proiect?**

E bine de reţinut că un număr mare de obiective nu înseamnă că proiectul este bun. În general se recomandă scrierea unui număr de

3 obiective SMART într-un proiect.

### *7.3. DETERMINAREA BENEFICIARILOR/GRUPULUI ŢINTĂ*

***Grup ţintă - Beneficiari direcţi - Beneficiari indirecţi***

Definirea corectă a acestor categorii de persoane este importantă pentru ca finanţatorul să înţeleagă cine va realiza proiectul și cui i se vor adresa activităţile din cadrul acestuia, rezultatele lui.

7.4. **Grup ţintă -** reprezintă grupul prin intermediul căruia acţiunea își atinge scopul. El va fi reprezentat mereu de un singur grup de persoane. Atunci când se definește grupul ţintă trebuie precizate următoarele:

- numărul exact al membrilor grupului, vârsta lor;
- elemente de identificare a grupului, caracteristica lor comună.

Grupul de beneficiari sunt persoanele fizice sau juridice în folosul cărora se produce schimbarea urmărită. Categoria beneficiarilor poate fi subclasificată în categoria beneficiarilor direcţi și cea a beneficiarilor indirecţi.

7.5. **Beneficiari direcţi -** reprezintă segmentul de populaţie, instituţiile, structurile care beneficiază în mod direct, nemijlocit de rezultate/efecte. El va fi reprezentat mereu de unul sau mai multe grupuri de

persoane fizice clar diferenţiate (să nu existe între ele legătură directă de tip întreg-parte) sau de persoane juridice.

Atunci când se definesc beneficiarii direcţi, persoane fizice, trebuie precizat numărul rotunjit al membrilor grupului, vârsta lor (dacă e posibil) și elemente multiple de identificare a grupului, caracteristicile lor comune cât mai exacte.

Atunci când se definesc beneficiarii direcţi, persoane juridice, trebuie precizat numele complet al acesteia, fără abrevieri (de exemplu Liceul Teoretic „Nicolae Iorga") și o scurtă descriere a modului în care acestea vor beneficia de pe urma proiectului.

Trebuie precizat numărul rotunjit al beneficiarilor direcți. Exagerările vor fi depunctate de finanţator, în plus, din raportul final va reieși numărul real al beneficiarilor, deci ar fi bine să faceți un calcul realist al beneficiarilor proiectului vostru de la bun început. Dacă numărul beneficiarilor va fi mai mare decât numărul prevăzut iniţial, în proiectul scris, acest lucru nu reprezintă neapărat un punct negativ, însă dacă numărul acesta va fi mult mai mic decât cel prevăzut, asta denotă lipsa voastră de realism sau de capacitate organizatorică.

7.6. **Beneficiari indirecți -** reprezintă segmentul de populaţie care beneficiază în mod indirect de rezultate/efecte, urmare a efectului multiplicativ. El va fi reprezentat mereu de unul sau mai multe grupuri de persoane fizice clar diferenţiate (să nu existe între ele legătura directă de tip întreg-parte) sau de persoane juridice.

Atunci când se definesc beneficiarii indirecţi, persoane fizice, trebuie precizat trebuie precizat numărul rotunjit al membrilor grupului, vârsta lor (dacă e posibil), elemente multiple de identificare a grupului, caracteristicile lor comune cât mai exacte și o scurtă descriere a modului în care vor beneficia de pe urma proiectului.

Atunci când se definesc beneficiarii indirecți, persoane juridice, trebuie precizat numele complet al acesteia, fără abrevieri și o scurtă descriere a modului în care vor beneficia de pe urma proiectului.

Dat fiind că nu aveţi controlul direct asupra acestei categorii de beneficiari, gradul de aproximare poate fi mai ridicat în cazul acestora. Precizarea cât mai multor elemente de identificare a grupului, precum și descriere modului în care grupul va beneficia de pe urma proiectului, arată însă că ştiţi exact cui vreţi să vă adresaţi, cine vreţi să beneficieze de pe urma proiectului vostru.

### *7.7. PLANUL DE ACTIVITATE*

Planul se referă la modalitatea în care proiectul se va desfășura și va rezolva problema.

Descrieţi activităţile, oferiți informații asupra obiectivelor proiectului, asupra numărului de activităţi pe care le veţi face într-o perioadă de timp, câte întâlniri cu câţi membri ai grupului ţintă etc. Asiguraţi-vă că nu vă asumați lucruri care nu pot fi îndeplinite. Activitățile pot fi împărțite în subactivități, pentru simplificarea procesului și pentru claritatea proiectului.

Activităţile trebuie să fie bine definite, trebuie să rezulte din obiective și să ducă la îndeplinirea lor. Ele trebuie să includă implementarea efectivă; locul de desfăşurare; resurse; metodologie; persoane responsabile; mod de evaluare.

| **CE** | **Care vor fi activităţile principale în cadrul proiectului?** |
|---|---|
| **CUM** | Metodele și tehnicile de lucru. Alegerea metodelor trebuie să se bazeze pe o serie de principii, cum ar fi:<br>*Realizarea unei acoperiri maxime a populaţiei ţintă.* |

| | |
|---|---|
| | *Obţinerea unei eficienţe maxime cu privire la obiectivele alese.*<br>*Realizarea acestora cu cel mai mic cost relativ posibil.*<br>*Revizuirea alternativelor având în vedere principiile etice ce trebuie să ghideze intervenţiile.*<br>*Planificarea intervenţiei, analizarea resurselor materiale şi umane aflate la dispoziţie.* |
| **UNDE** | Locul de desfășurare al fiecărei activități |
| **CÂND** | Perioada de desfășurare a proiectului și principalele termene cheie |
| **CU CE** | Resurse umane, materiale, logistice |
| **CÂT DE BINE** | Evaluare |

**7 paşi în scrierea activităţilor**

**Pasul 1:** Identificați rezultatele pe care le aveţi la fiecare obiectiv. Fiţi atenţi căci acestea pot fi mai multe atât la nivel de individ cât și la nivel de organizaţie.

**Pasul 2:** Identificaţi cel puţin un **indicator măsurabil** pentru fiecare rezultat. Indicatorii fac rezultatele observabile. Ei descriu rezultatele în termeni măsurabili și includ deseori numere şi/sau procente.

**Pasul 3:** Scrieţi **rezultatele** aşteptate, într-un tabel, cuprinzând și indicatorii identificaţi.

**Pasul 4:** Identificaţi activitatea / activităţile care duc la realizarea rezultatului. Specificaţi în mod clar procesul sau seria de evenimente care duc la realizarea ei.

**Pasul 5:** Identificaţi **resursele** de care aveţi nevoie pentru a îndeplinii activitatea.

**Pasul 6:** Identificaţi de cât **timp** aveţi nevoie, cine este responsabil pentru fiecare activitate.

**Pasul 7:** Revizuiți planului de acțiune. Vor duce activităţile la realizarea rezultatelor? Activităţile și rezultatele duc la realizarea obiectivelor?

Subliniaţi trăsăturile inovatoare care pot fi considerate distincte faţă de altele. De câte ori este posibil, folosiţi anexe pentru a da detalii, informaţii suplimentare și informaţii pentru o analiză în amănunt. Aceste tipuri de informaţie, deşi necesare cererii, dacă sunt incluse în plan, pot îngreuna lecturarea acestuia. Anexele oferă cititorului un acces imediat la detalii dacă sau când clarificarea unei idei sau concluzii este necesară. Orare, planuri de lucru, activităţi, metodologii, acte juridice, date autobiografice, scrisori de recomandare și aprobări sunt exemple de anexe.

### *7.8. EVALUAREA*

Evaluarea are doua părţi: a produsului și a procesului.

7.9. **Evaluarea produsului** oferă rezultate care pot fi atribuite proiectului, precum şi măsura în care proiectul şi-a atins obiectivele.

7.10. **Evaluarea procesului** arată cum a fost condus proiectul, în legătură cu planul de acţiune stabilit și cu eficienţa diverselor activităţi din plan.

Evaluările pot fi conduse de un membru din interiorul organizaţiei, de o firmă de evaluare sau de amândoi. Trebuie precizată durata necesară pentru evaluare, cum va fi distribuit feedback-ul în cadrul grupului ţintă, și un program pentru revizuire și comentarii asupra acestui tip de comunicare. Planurile de evaluare se pot realiza la începutul, mijlocul sau sfârşitul proiectului.

**De ce e nevoie de un proces de evaluare?**

Cum veţi şti dacă aţi obţinut impactul dorit? Dacă aţi făcut treabă bună, tot ce trebuie să faceţi este să descrieţi informaţiile adunate pentru a vedea cât de mult v-aţi îndeplinit scopul. Veţi ţine evidenţa

telefoanelor primite? Îi veţi pune pe voluntari să ţină un jurnal al orelor lucrate? Îi veţi mai consilia pe beneficiari la şase luni după ce au părăsit programul pentru a vedea cum stau?

*8.* **BUGETUL**

**Ce este un buget?** Un buget este un plan financiar al unui proiect. Un astfel de document trebuie să includă o preconizarea a cheltuielilor și a veniturilor legate de proiect. El reprezintă un document a cărui fezabilitate depinde de susţinerea din partea unui finanţator sau a unui partener.

**Ce trebuie să conţină un buget?**
- planul financiar pentru toată durata proiectului, inclusiv contribuţiile în natură, contribuţiile beneficiarilor și ale organizaţiei, fondurile cerute/furnizate de către donatori.
- o scurtă descriere a modului cum vor fi gestionate fondurile în cadrul organizaţiei, banca folosită, sistemul de raportare financiară, persoana responsabilă cu contabilitatea în cadrul organizaţiei
- de ce sumă este nevoie și cum va fi alocată această sumă.

Pentru că, cel mai probabil, proiectele voastre nu vor dezvolta această componentă prea mult, nu voi insista cu ea. În cazul în care depuneți o cerere de finanțare, capitolul „Buget" este unul dintre cele mai importante, de aceea toate precizările din „Ghidul solicitantului" și alte documente de sprijin trebuie citite cu foarte mare atenție.

*9.* **CONTINUARE / SUSTENABILITATE**

Întrebările la care trebuie să răspundeţi în acest capitol sunt următoarele:
- *Ce se va întâmpla cu proiectul după încheierea activităţilor propuse?*
- *Cum se va manifesta impactul proiectului după ce acesta s-a încheiat?*
- *S-au creat sau sunt posibilităţi de identificare a altor resurse pentru continuarea proiectului??*
- *Cum va fi administrat proiectul după ce se încheie activităţile finanţate (unde este cazul)?*
- *Cum vor continua activitatea persoanele implicate?*

Din punct de vedere financiar, finanţatorii doresc să ştie cum veţi asigura finanțarea proiectului după ce se termină fondurile primite de la ei. Ei doresc să ştie dacă este cazul să investească în proiectul vostru. Pentru a nu le da impresia că banii lor vor fi aruncaţi pe geam, trebuie să le oferiţi perspective de viitor palpabile. De aceea este cazul să vă gândiţi la o strategie de finanţare pe termen lung.

Din punct de vedere instituţional trebuie să arătaţi dacă organizaţiile implicate în proiect vor mai avea dispoziţia și resursele (umane, materiale) de a continua proiectul. Nu trebuie să lăsaţi impresia că nu vă interesează prea mult, în timp, ce se va întâmpla cu problema pe care încercaţi să o rezolvaţi, ce se va întâmpla cu nevoile grupului ţintă. Interesul vostru faţă de problema abordată trebuie să fie cu bătaie lungă, mai lungă decât durata acestui proiect punctual.

Puteţi și trebuie să arătaţi care vor fi **efectele pe termen lung** ale proiectului vostru, **impactul** pe care îl va avea și dincolo de perioada de desfășurare/pentru care aţi semnat contractul de finanţare. **Schimbarea** pe care o aduce proiectul vostru nu trebuie să fie trecătoare. Dacă ulterior derulării proiectului se va reveni la situaţia problematică anterioară, proiectul nu şi-a atins cu adevărat scopul.

## INTRĂ-N JOC! PRACTICĂ! APLICĂ



Ca să pui mai ușor în practică toate informațiile de mai sus, îți propunem câteva exerciții mai serioase sau mai amuzante, care să te familiarizeze cu ideea de proiect.

### Exercițiul nr. 1. Ce fel de coordonator ești?

**Ce urmărim?** Aplicația are două obiective: să identificați împreună ce stiluri de leadership există în echipa voastră și care este diferența între imaginea voastră despre voi înșivă și imaginea celorlalți despre voi.

**Timp necesar**: 60 min.

**De ce avem nevoie?** Un spațiu pentru echipa voastră (poate fi și în aer liber), scaune pentru toți membrii echipei, coli A4, deja printate cu animalele din aplicație sau albe, foarfecă.

**Numărul şi vârsta participanților**: 6 – 12 participanți, 14 – 18 ani.

**Cum se desfășoară?** Adună-ți gașca de prieteni (sau, și mai bine, trupa de voluntari SNAC) și faceți împreună un experiment. Tăiați bucăți de hârtie pe care desenați (sau, dacă nu va pricepeți, scrieți pur și simplu, chiar dacă nu e la fel de amuzant) următoarele creaturi: rechin, bufniță, ciocănitoare, delfin, iepure. Faceți mai multe exemplare din fiecare cartonaș și împărțiți-le între voi. Fiecare va pune apoi în dreptul celorlalți și al său câte un cartonaș, cu fața în jos, în funcție de ce fel de coordonator crede el/ea că este fiecare. Rechinul = șeful autoritar, de care tuturor le este teamă, obsedat de control; bufnița = coordonator autoritar, atoatecunoscător, respectat pentru câte știe, stă cocoțat pe creanga lui și doar dă indicații; ciocănitoarea = șeful cicălitor, veșnic critic, expresia lui favorită este *„nimic nu faceți cum trebuie, trebuie să fac totul singur/ă"*; delfinul - șeful democrat, sociabil, vesel, care muncește cot la cot cu echipa; iepure = șeful fricos, care nu e capabil să ia decizii, fuge când apar probleme, mereu dă vina pe ceilalți.

**Ce am învățat?** Analizați ce rezultă din exercițiu, verificați dacă imaginea voastră despre voi înșivă este comună cu imaginea celorlalți despre voi. Identificați calitățile fiecăruia dintre voi și încercați să vă imaginați ce rol ar putea avea fiecare într-o echipă de proiect.

### Exercițiul nr. 2. GANTT-ul proiectului meu

**Ce urmărim?** Aplicația vă provoacă la documentare și are ca scop exemplificarea importanței pe care o joacă planificarea în succesul unui proiect.

**Timp necesar**: 90 min

**De ce avem nevoie?** Câteva coli A3, creioane, markere, scaune, o masă de lucru.

**Numărul şi vârsta participanților**: 6 – 12 participanți, 14 – 18 ani

**Cum se desfășoară?** Căutați pe internet ce este o schemă Gantt. Completați o astfel de schemă, pentru o excursie de 3 zile la Paris/Roma/Londra/Istanbul. Nu uitați să împărțiți ziua pe ore și încercați să atingeți cât mai multe obiective turistice și să simțiți și viața orașului. Puteți include în schemă inclusiv activitatea pe pregătire a excursiei și împărtășirea ulterioară a impresiilor. Fiți creativi, e o excursie imaginară, puteți face orice vă doriți!

**Ce am învățat?** Analizați împreună rezultatul muncii voastre. Încercați să descoperiți avantajele unei planificări schematice, să vă atribuiți roluri și sarcini pentru fiecare activitate din schema voastră

(conform preferințelor și abilităților fiecăruia), imaginați-vă și alte domenii în care puteți aplica noile cunoștințe.

**Exercițiul nr. 3. RESURSE mele**

**Ce urmărim?** Aplicația face referire la una dintre componentele esențiale ale proiectului: resursele. Identificarea corectă și realistă a acestora face un proiect fezabil. Voluntarii au tendința de a face două greșeli: fie se subestimează (nu putem asta, e prea mult), fie se supraestimează (putem face orice). Lucrând împreună, puteți evalua corect ce puteți și ce nu puteți face la un moment dat, cu resursele disponibile în interiorul echipei și în afara ei.

**Timp necesar**: 120 min

**De ce avem nevoie?** Câteva coli A4, creioane, markere, scaune, masă de lucru.

**Numărul şi vârsta participanților**: 6 – 12 participanți, 14 – 18 ani

**Cum se desfășoară?** La o întâlnire a echipei voastre de voluntari, identificați probleme din comunitatea voastră (nu legate neapărat de beneficiarii cu care lucrați). Faceți o listă, alegeți una sau două considerate prioritare și identificați resurse din comunitate care ar putea contribui la rezolvarea acestora. Includeți oameni, instituții, mediu, caracteristici locale, surse de finanțare, media etc. Justificați fiecare resursă, discutând cum vă poate ajuta. Una dintre cele mai bune resurse sunteți voi înșivă, așa că faceți o listă cu calitățile și defectele voastre și cum pot fi ele cel mai bine folosite într-un proiect. Nu vă speriați de defecte, adeseori ele constituie puncte tari ale unei echipe, mai ales dacă au și corespondentul lor în calități prezent în echipă. De exemplu, cel care critică tot timpul poate identifica probleme din timp, în timp ce veșnicul fericit nu vede de ce am face un proiect, de vreme ce totul e bine. Fiecare dintre voi își va găsi perfect locul în echipă, dacă faceți un inventar sincer al calităților și defectelor, astfel încât să folosiți eficient și cu plăcere tot ce are fiecare de oferit. Dacă artistul echipei primește sarcini grele și de responsabilitate va fi nefericit, dar dacă are sarcina să facă toate materialele promoționale, va fi în elementul lui. Dacă îl alegeți pe silitor să fie responsabil cu atingerea rezultatelor, el va motiva fiecare membru al echipei și va menține ritmul ridicat. Dacă alegeți o fată drăguță și cu talent oratoric să fie purtătorul de cuvânt la director și la eventuali sponsori, șansele de reușită cresc. Nu se întâmplă la fel dacă fata e drăguță dar și timidă foc.

**Ce am învățat?** Proiectele se implementează în echipă, unde fiecare are rolul lui bine stabilit. Dacă fiecare face lucrurile care îi plac și la care se și pricepe, moralul echipei e ridicat și sunteți pe drumul cel bun. Nimic nu e perfect, veți mai schimba rolurile, vor ieși și intra noi membrii în echipă, rețeta este însă aceeași.

**BIBLIOGRAFIE SELECTIVĂ**




Project Management T-kit - Council of Europe DG IV and European Commission 2000
Dezvoltarea abilităţilor ONG - Managementul proiectului – Centrul Regional de Mediu pentru Europa Centrala și de Est, 2002
http://www.referat.ro/teste_online/Testare_din_Managementul_proiectelor_13.html
http://www.managementul-proiectelor.ro/Knowledge-Base/Tips-Tricks/Cele-6-palarii-de-gandire-pentru-managerii-de-proiect.html
http://www.cdm.ro/proiecte/?lang=en

# CAPITOLUL 8. PROIECTE COMUNITARE

*Fii tu schimbarea pe care vrei să o vezi în lume!* -Mahatma Gandhi

## CONCEPTE CHEIE



Eşti tânăr, plin de speranţe şi doreşti să faci din lumea în care trăieşti un loc mai frumos. Vrei un *„loc mai frumos"* sufleteşte, moral, în care întrajutorarea, altruismul, empatia să fie caracteristici normale manifestate în relaţiile interumane.

Sunt mulţi copii şi adulţi care au nevoie de sprijinul şi încurajare în comunitatea ta!

- În ce gen de proiecte ai putea să te implici ca să-i ajuţi?
- Care sunt caracteristicile acestor proiecte?
- Care sunt problemele principale pe care le poate aborda un proiect comunitar?

Acestea sunt câteva întrebări la care te vom ajuta să răspunzi în continuare.

## PORNEȘTE DE LA TINE



Cu siguranţă în comunitatea ta există persoane pentru care, simplul fapt de a merge la şcoală, constituie un efort foarte mare, atât din punct de vedere financiar cât şi fizic. Ştiai că sunt mulţi copii care iarna nu merg la şcoală pentru că nu au încălţări potrivite? Ai auzit de copii care nu sunt lăsaţi să meargă la şcoală pentru că trebuie să-i ajute pe părinţi la muncile din gospodărie? Ai auzit despre cazurile unor copii cu dizabilităţi care sunt discriminaţi? Sau poate despre bătrânii singuri? Exemplele de acest gen pot continua.

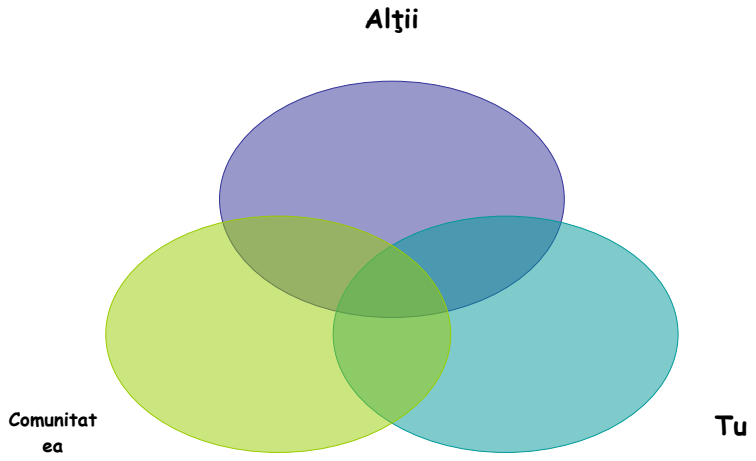
Crezi că ai putea face ceva pentru ei şi pentru comunitatea din care faci parte?

## ESENȚA ESENȚELOR



***Proiectul comunitar este un instrument - construit de o echipă sau de o persoană - menit să contribuie la rezolvarea unor probleme cu care se confruntă o anumită comunitate sau un grup din comunitate***.

În figura de mai jos, o să observi direcţiile prin care se realizează educaţia asupra ta:
- tu eşti principalul actor al educaţiei tale!
- cei din jur (familie, şcoală, prieteni, mass media s.a. ) intervin în realizarea educaţiei tale!
- comunitatea în care trăieşti intervine în educaţia ta prin mentalităţile şi acţiunile sale!




Tu - ca elev - vrei ca şcoala să-ţi ofere mai mult decât cunoştinţe teoretice şi practice, vrei să-ţi ofere posibilitatea de a-ţi putea dezvolta **abilitatea de a trăi împreună cu ceilalţi** într-o comunitate unită şi solitară.

Pe această direcţie nouă se înscriu şi proiectele comunitare.

Fiecare comunitate are necesităţile ei. Aceste necesităţi pot fi emoţionale, sociale, materiale, financiare, spirituale etc. La fel ca şi fiecare comunitate, fiecare individ are necesităţi. Unele dintre acestea sunt aceleaşi pentru fiecare persoană, altele sunt diferite şi speciale.

**O acţiune comunitară presupune împărtăşirea a ceea ce o persoană sau mai multe pot face pentru cei care au nevoie. Acest lucru se poate realiza sub forma unui proiect comunitar.**

Beneficiarii acţiunilor comunitare pot fi copiii cu deficienţe, copiii cu dificultăţi de învăţare, copiii abandonaţi, bătrâni, bolnavii, etc. Tu, ca voluntar, poţi împărţi puţin din timpul tău liber cu beneficiarii şi poţi să-ţi pui în valoare talentele şi experienţa pe care o ai.

Orice proiect comunitar poate fi organizat de tine, împreună cu o echipă sau singur, coordonaţi de un adult/cadru didactic.

Un proiect comunitar reprezintă o experienţă de natură să-ţi formeze caracterul şi este un beneficiu reciproc pentru toţi cei implicaţi. Acesta se bazează şi pe experienţa ta pe care ai dobândit-o în şcoala sau în afara ei.

**BAGĂ LA CAP!**



Atunci când să scrii un proiect comunitar să ai în vedere următoarele aspecte privind beneficiarii proiectului:

Poţi ajuta beneficiarii (copii şi adulţi cu dizabilităţi, persoane din grupuri defavorizate social, persoane vârstnice ș.a.) să se integreze mai bine în comunitatea locală;

Beneficiarii îşi pot câştiga încrederea în forţele proprii; îi poţi ajuta să devină indivizi echilibraţi prin faptul că vor câştiga siguranţă şi încredere personală şi emoţională;

Unii dintre ei pot să-şi dezvolte abilităţile creative şi expresive (muzică, teatru, dans, pictură, sport s.a.) prin stimularea unor activităţi diverse mentale şi fizice.

În construirea unui proiect comunitar poţi să ai în vedere următoarele tipuri de activităţi: sportive, muzicale, de socializare (zile de naştere, sărbători, festivităţi, onomastici, vizite, excursii), arte plastice, teatru, dans, activităţi manuale, activităţi de socializare, activităţi de învăţare.

De multe ori, copiilor şi adulţilor aflaţi în dificultate, le lipseşte "*partenerul*" cu care să vorbească din când în când, care să îi ajute la teme sau la diferite treburi casnice, care să le ofere puţinul de care au nevoie, din punct de vedere material, pentru a-şi continua viaţa într-un mod decent.

Activităţi care pot fi desfăşurate în acest sens:

- Identificarea resurselor locale
- Identificarea copiilor neşcolarizaţi sau cu abandon şcolar
- Identificarea copiilor cu situaţii materiale speciale sau precare
- Identificarea persoanelor aflate în situaţii de criză

Activităţile desfăşurate în cadrul activităţilor comunitare desfăşurate cu ajutorul elevilor, sunt foarte importante pentru elevi deoarece învaţă multe lucruri noi, utile pentru devenirea lor ca adulţi şi pe care nu le întâlnesc în manuale:

- învaţă să comunice şi să se relaţioneze cu oamenii din comunitate, copii şi adulţi, cu persoane fizice şi cu instituţii;
- învaţă că, deşi toţi oamenii sunt egali în faţa legilor şi în faţa lui dumnezeu, nu toţi oamenii se nasc egali din punct de vedere fizic, intelectual şi social;
- învaţă să se implice în viaţa comunităţii, să descopere care sunt problemele oamenilor şi care ar putea fi soluţiile de rezolvare ale acestor probleme;
- îşi asumă responsabilităţi faţă de oamenii cu care interacţionează;
- învaţă să respecte oamenii şi valorile sociale;
- dăruiesc din timpul, afecţiunea şi atenţia lor celor care au nevoie de sprijin.

Implicarea elevilor în programe de acţiuni comunitare, reprezintă o parte valoroasă a experienţei educaţionale şi poate conduce la formarea unor valori morale de mare însemnătate pentru viaţa elevilor, ca viitori oameni ai societăţii.

Prin participarea elevului la activităţile legate de comunitatea în care trăieşte, elevul poate să se integreze mai uşor în comunitatea locală, să câştige încredere în forţele proprii, să aprecieze şi să fie apreciat, să dezvolte abilităţi creative şi expresive şi poate cel mai important, să devină indivizi echilibraţi prin faptul că vor câştiga siguranţă şi încredere personală şi emoţională.

**Exemplu de plan de activitate pentru proiect comunitar:**

<table>
<tr><th>Data</th><th>Activitatea</th><th>10-10.50am</th><th>11.15-12.15</th><th>12.30-1.30</th><th>2-5pm</th><th>5-6 pm</th><th>Seara</th></tr>
<tr><td rowspan="6">Marţi 8 Iulie</td><td>Arta</td><td rowspan="6" colspan="2">Lucru pe ateliere</td><td>A</td><td rowspan="6">Analiza activităţii<br>Timp liber</td><td>B</td><td rowspan="6">Program de voie</td></tr>
<tr><td>Dans/Teatru</td><td>B</td><td>C</td></tr>
<tr><td>Lucru manual/Desen</td><td>C</td><td>D</td></tr>
<tr><td>Sport</td><td>D</td><td>E</td></tr>
<tr><td>Muzică</td><td>E</td><td>A</td></tr>
</table>

Anexa 1 Model de planificare activitate

Titlul: Prietenii mei

Data:

Colaboratori/parteneri: unitatea de învăţământ de masă şi şcoala specială

Locul de desfăşurare: şcoala specială

Durata: 2 ore

Scopul activităţii: îmbunătăţirea înţelegerii şi conştientizarea nevoilor cu care se confruntă elevii din şcoala specială

Obiective:- să confecţioneze împreună animalele preferate;

- să înveţe nume de animale pe care nu le cunosc.

Pregătirea pentru activitate: elevii au învăţat să confecţioneze animale din hârtie colorată

Materiale folosite: film desene animate (animale domestice/sălbatice), hârtie colorată, creioane, foarfece, carioca

Desfăşurarea activităţii:

- se vizionează filmul;
- se denumesc animale;
- elevii vor fi împărţiţi pe grupe de lucru;
- se alege liderul de grup;
- se prezintă materialele care vor fi utilizate;
- liderul de grup demonstrează modul de confecţionare;
- se confecţionează animalele;
- expunerea produselor obţinute;
- recompense.

Planificarea de comun acord a următoarei întâlniri.

***Anexa 2* Model de organizare a unei campanii de strângere de fonduri**

**Campania " Un rinichi pentru Alina"** (*fictiv*)

*Clasa/ grupa de elevi care iniţiază campania……*

*Sloganul campaniei: "Un rinichi pentru Alina"*

| **Etape** | **Acţiuni** |
|---|---|
| Scopul acţiunii | Strângere de fonduri pentru operaţia Alinei |
| Bugetul estimat | 100 lei |
| Perioada | O săptămână |
| Oportunităţi de finanţare | - vânzarea obiectelor confecţionate în şcoală;<br>- sponsori;<br>- părinţi. |

| | |
|---|---|
| Grup ţintă | Elevi şi adulţi |
| Promovare | Afişe, fluturaşi, mass-media |
| Planul acţiunii pe zile | Luni – desfacerea produselor în faţa şcolii, orele 14-17<br>Marţi – desfacerea produselor în faţa magazinului…. orele 14-17<br>Miercuri - desfacerea produselor în faţa primăriei, orele 14-17<br>Joi - desfacerea produselor în faţa şcolii, orele 14-17<br>Vineri - confecţionarea altor produse<br>Sâmbătă - desfacerea produselor în faţa pieţei centrale, orele 14-17 |
| Rezultate financiare/realizări/ evaluarea | |

**BIBLIOGRAFIE SELECTIVĂ**




Bârzea, C., *Arta şi ştiinţa educaţiei,* Editura Didactică şi Pedagogică, Bucureşti, 1995

Bunescu, V., *Educaţia morală şi formare personalităţii,* Editura Didactică şi Pedagogică, Bucureşti, 1991

Chiş V., *Provocările Pedagogiei Contemporane*, Presa Universitară Clujeană, 2002.

Chiş, V., Ionescu, M., *Fundamentări teoretice şi abordări praxiologice în ştiinţele educaţiei,* Editura Erikon, 2009

Cucoş, C., *Pedagogie*, Editura Polirom, Iaşi, 1996, 1998

Debesse, M., *Etapele educaţiei,* Editura didactică şi Pedagogică, Bucureşti, 1981

Geissler, E., *Mijloace de educaţie,* Editura Didactică şi Pedagogică, Bucureşti, 1997

Grigoraş, I., *Personalitatea morală,*Editura Ştiinţifică şi Enciclopedică, Bucureşti, 1982

Huszar, T., *Morală şi societate,* Editura Didactică şi Pedagogică, Bucureşti, 1967

Morin, L., *Philosophie de l' education*, Les presses de L' universite Laval De Boeck Universite, 1996

Piaget., J., *Judecata morală la copii,* Editura Didactică şi Pedagogică, Bucureşti, 1968

# CAPITOLUL 9. METODE ŞI TEHNICI DIN ARTA ACTORULUI

**CONCEPTE CHEIE**



Copiilor le place să joace teatru. Fac acest lucru în mod spontan. Împreună, în joaca lor, ei întruchipează roluri diferite: mamă, tată, copil, vrăjitoare, tâlhar sau prinţesă. De sute de ani, jocul de teatru al copiilor are loc şi sub îndrumare pedagogică. Pedagogul şi directorul de şcoală Christian Gryphius a trăit din 1649 până în 1706, a fost fiul poetului Andreas Gryphius (1616 – 1664) şi este considerat primul dramaturg de teatru şcolar.

**ESENȚA ESENȚELOR**



Teatrul cu copii înseamnă a le oferi o posibilitate de dezvoltare, depăşind astfel cu mult simpla memorare a unui text dat. Pentru a juca teatru, copiii şi tinerii nu doar învaţă texte pe de rost. Mai învaţă multe alte lucruri: să se concentreze, să interacţioneze cu alţii şi să se exprime clar, articulat. Pe lângă acestea, ei învaţă, pe de o parte, să se integreze într-un grup şi, pe de altă parte, să se impună acestuia printr-un solo. Îşi dezvoltă simţul limbii şi al situaţiilor sociale. Ei experimentează comportamentul emoţional, exersează mişcări şi îşi dezvoltă atât conştiinţa de sine, creativitatea şi fantezia, cât şi un sentiment diferenţiat al percepţiei corporale. Trebuie să îşi concentreze atenţia pe perioade mai lungi de timp şi să ducă un proiect la bun sfârşit, cu seriozitate. Adulţii care fac teatru cu tinerii au avut astfel mereu confirmarea că, în principiu, nu există nimic mai bun pentru dezvoltarea sănătoasă a corpului, sufletului sau spiritului omenesc decât jocul de teatru. Pe scurt: jocul de teatru are un efect benefic asupra componentelor intelectuale, emoţionale şi sociale ale personalităţii copilului.

În urma unui studiu efectuat în 2008 în Austria s-au obținut următoarele rezultate:

REZULTATELE OBȚINUTE au demonstrat o îmbunătățire semnificativă de până la 50% în ceea ce privește: Creşterea memoriei verbale, îmbunătăţirea percepţiei corporale, îmbunătăţirea capacităţii de percepere a episoadelor (premisă a gândirii anticipative şi sistematice), nivel ridicat al atenţiei în general, diminuarea distragerii atenţiei, creşterea flexibilităţii atenţiei, creşterea stabilităţii puterii de concentrare, diminuarea numărului de greşeli la testul de concentrare.

Alte îmbunătăţiri: îmbunătăţirea capacităţii de a face legătura între percepţiile din diferite domenii senzoriale (22%), creşterea preciziei percepţiilor auditive şi vizuale (văz: 25%, auz: 10%), îmbunătăţirea percepţiei spaţiale bidimensionale (10%), creşterea sentimentului de valoare de sine în interiorul familiei (12%).

**PORNEȘTE DE LA TINE**



Având în vedere cele spuse mai sus, sper ca nu te-am plictisit prea tare…am o propunere: pornește de la tine!! Hai, încearcă un prim exercițiu…dar mai întâi să-ți explic de ce!!!

A învăţa să înveţi este una din competenţele cheie în societatea de astăzi, care este o societate bazată pe cunoaştere. În prezent, domeniul cunoaşterii este imens, evoluţia tehnologică are loc foarte repede şi nevoile sociale sunt în continuă modificare. Pentru a se putea adapta unei astfel de societăţi, persoanele trebuie să ştie cum să înveţe. Modelul tradiţional al educaţiei, bazat pe transmiterea cunoştinţelor de la vechea generaţie la cea nouă, nu mai este actual, întrucât informaţiile sunt în continuă schimbare şi nu sunt valabile pentru mult timp. În consecinţă, persoanele trebuie să dobândească abilităţi de învăţare permanentă, care să le permită adaptarea la o societate în schimbare. Iar ceea ce le ajută să facă asta este JOCUL. Ești ok cu asta???

Jocul este o formă colectivă naturală care asigură implicarea şi totodată libertatea personală necesară pentru experimentare. Jocurile dezvoltă tehnici şi aptitudini personale necesare fiecărui joc în parte, prin intermediul practicării lui. Aptitudinile se dezvoltă chiar în momentul în care o persoană gustă întreaga plăcere şi însufleţire pe care o poate oferi un joc – este exact momentul în care persoana este cu adevărat deschisă să le primească.

Gata cu teoria!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!

**INTRĂ-N JOC! PRACTICĂ! APLICĂ**



**Exerciţiul nr. 1. "Să construim o maşină"[3]**

**Cum se desfășoară?** Pentru acest exerciţiu de ritm şi improvizaţie, un copil vine în faţă şi începe să efectueze o mişcare însoţită de un sunet în repetiţie continuă. Apoi vine următorul copil, cu o altă mişcare, şi un alt sunet şi, la fel, repetă această mişcare în ritm propriu. În acest fel, venind copil după copil, ia naştere o maşină. Este reușit atunci când ritmurile sunt corelate consecutiv sau în contratimp.

**Ce am învățat?**

"Să construim o mașină" este unul dintre cele mai creative exerciții de ritm. Copiii trebuie să învețe să se asculte reciproc și vină cu idei creative pentru a crea un sunet și imagine comune. Fiecare copil ar trebui să-și găsească locul, atât în spațiu, adică în "mecanica" mașinii, precum și în structura ritmică: pentru ambele este nevoie de o anumită capacitate de a cultiva conștient o nouă mișcare într-un ritm existent.

**Exerciţiul nr. 2: 10 ani de acum înainte**

**Cum se desfășoară?** Spuneţi participanţilor că astăzi veţi face o călătorie imaginară în viitor. Rugaţi-i să îşi imagineze că sunt cu 10 ani mai în vârsta şi vorbesc despre vieţile lor de acum (peste 10 ani).

[3] acest exercițiu este propus de Sylvia Rotter în cartea ei "Sus Cortina pentru viață!"

Dacă vi se pare 10 ani o perioadă de timp prea lungă, modificaţi situaţia în"*5 ani de acum înainte*". Invitaţi-i să se gândească în linişte câteva minute la această situaţie. Încurajaţi-i să fie optimişti şi să scrie despre propriile vise, interese şi dorinţe. Invitaţi participanţii să îşi împărtăşească ideile. Întrebaţi participanţii ce cred că pot face ca să îşi îndeplinească visele.

**Exerciţiul nr. 3. Ascultarea sunetelor din jur.**

Punct de concentrare: asupra auzirii sunetelor din jurul nostru. Toţi stau în linişte un minut şi ascultă sunetele din imediata apropiere. Apoi compară sunetele auzite: păsări, traficul străzii, scârţâitul scaunelor etc. Daţi acest exerciţiu ca temă pentru acasă zilnic câteva minute.

**Exerciţiul nr 4. Joc de identificare a obiectelor**

Punct de concentrare: pipăirea obiectului.

Jucătorii stau în cerc. Un jucător este chemat în centru, unde stă cu mâinile la spate. Profesorul îi pune uşor un obiect în mâini. Folosindu-şi simţul tactil, el trebuie să ghicească ce fel de obiect este. Este recomandabil să se aleagă obiecte uşor de recunoscut, totuşi nu acelea pe care le folosesc zilnic (o carte de joc, o ascuţitoare, un toc de piepten, o ştampilă). Indicaţii pe parcurs: Ce culoare are? Ce formă are? Ce dimensiune? La ce foloseşte?

**Exerciţiul nr. 5. Acţiune fără mâini**

Punct de concentrare: pe fizicalizarea şi manipularea obiectului fără a folosi mâinile. Doi sau mai mulţi jucători se decid asupra unui obiect animat sau inanimat între ei, pe care trebuie să-l pună în mişcare fără a-şi folosi mâinile. Exemple: împingerea unei stânci, împingerea unei maşini, mişcarea unui tobogan, escaladarea unui munte, etc.

**Exerciţiul nr. 6. Animal, pasăre sau peşte**

Jucătorii stau pe scaune aşezate în cerc. Unul este în centru. Cel din centru indică pe unul din parteneri şi zice: *„Animal, pasăre sau peşte?"* şi apoi repetă una din cele trei categorii – de exemplu „Peşte" – şi numără până la 10. Jucătorul indicat trebuie să denumească o specie de peşte până când celălalt numără până la 10. Dacă nu reuşeşte sau repetă ceva ce s-a mai spus, merge în centru, iar cel din centru îi ia locul.

**Exerciţiul nr. 7. Când o să plec în vacanţă…**

Echipe de 4-6 jucători stau în cerc.

**Partea I** Primul jucător zice: „Când o să plec în vacanta, o să-mi iau zmeul" (sau orice alt obiect). Al doilea jucător zice: „Când o să plec în vacanta, o să-mi iau zmeul şi pălăria." Al treilea îşi ia zmeul, pălăria şi adaugă un nou obiect. Jucătorul care greşeşte iese din joc şi jocul continuă până când rămâne unul singur.

**Partea a II-a** Se joacă la fel, dar cu o nouă serie de obiecte, care nu se mai numesc, ci se fizicalizează: în loc ca jucătorul să zică „o să-mi iau pantofii", el îşi pune pantofii (invizibili). Următorul repetă acţiunea sa şi adaugă un nou obiect – cântă la un flaut. Şi jocul continuă tot aşa, non-verbal.

**Exerciţiul nr. 8. Cuvinte rimate**

Jucătorii sunt aşezaţi în cerc şi unul stă în centru. El spune un cuvânt format dintr-o silabă şi indică către un coleg care, până ce el numără până la zece, trebuie să spună un cuvânt care rimează cu cuvântul său. Dacă jucătorul nu reuşeşte să zică un cuvânt la timp, ia locul celui din centru. Dacă reuşeşte, jocul continuă. Este considerată greşeală şi folosirea unui cuvânt care s-a mai zis.

**Exerciţiul nr. 9. Nu da drumul mâinii**

Jucătorii formează o linie ţinându-se de mâini. Copilul din capăt începe să meargă prin spaţiu, conducând linia după el, Ia curbe, face serpentine, trece peste alte puncte ale liniei, până ce linia devine un nod ce nu se mai poate mişca. Acum, cel de la capătul celălalt al liniei începe să desfacă ghemul până ce linia e descurcată. (joc numit la noi „maţele-ncurcate".)

**Exerciţiul nr. 10. MaMeMiMoMu**

Pentru acest joc cu ritm şi bătăi din palme, copiii stau în cerc cu faţă îndreptată către mijlocul cercului. Îndrumătorul de joc rosteşte „Ma-Me-Mi-Mo-Mu, iar copiii repetă. Pentru a exersa, ei repetă şirul de silabe de aproximativ 3 ori. Îndrumătorul de joc începe jocul rostind silaba „Ma", se uită la copilul care se află în cerc la dreapta lui şi, în acelaşi moment, bate din palme în direcţia lui. Rostirea silabei, bătutul din palme şi răsucirea părţii superioare a corpului către vecinul din dreapta au loc simultan, foarte energic şi cu încordare. Următorul copil trebuie să reacţioneze destul de repede, şi cu multă încordare, rosteşte silaba „Me", bate din palme şi se uită la vecinul lui din dreapta. Astfel, silabele „Ma", „Me", „Mi", „Mo", „Mu" parcurg cercul una după alta, fiind adresate direct vecinului din dreapta. În momentul în care cercul funcţionează într-o direcţie, se poate schimba direcţia.

"Oricine poate juca. Oricine poate improviza. Oricine vrea poate juca teatru şi poate învăţa să devină „apt pentru scenă". Învăţăm din experienţă şi prin experimentare şi nimeni nu învaţă pe nimeni nimic. Acest lucru este adevărat atât pentru copilul care trece de la mişcări dezordonate la mersul în patru labe şi apoi la primii paşi, cât şi pentru omul de ştiinţă cu ecuaţiile sale."-Viola Spolin.



**SĂ-ȚI DAU UN SFAT!** Copiii simt instinctiv dacă se descurcă sau nu la un joc, o sarcină, în relaţie cu ei înşişi. Critica trebuie să îi sprijine şi să îi ajute să se orienteze pentru a se cunoaşte pe ei înşişi. Ei acceptă critica directă, atunci când li se confirmă că pot să facă ceva şi mai bine. Critica constructivă înseamnă „Cred în tine. Ştiu de ce eşti capabil", şi întăreşte conştiinţa de sine şi sentimentul propriei valori.

Deoarece diferitele exerciţii şi jocuri sunt acceptate în mod diferit de către fiecare copil sau grupă, programul de lucru ar trebui elaborat, pe cât posibil, în mod variat. Dacă un exerciţiu nu funcţionează bine, este de preferat ca acesta să fie întrerupt pentru a putea începe, pe cât posibil motivaţi, un alt exerciţiu.

**BIBLIOGRAFIE SELECTIVĂ**



Surse pentru exerciții: Sylvia Rotter, Viola Spolin, E. Boyd și personale.

# CAPITOLUL 10.COMUNICARE ȘI MEDIA

***Moto:*** ***Comunicarea*** *este drumul spre* ***comunitate****, adică spre înțelegere, căldură interumană și aprecierea valorilor noastre comune.*

Rollo May[4]

**CONCEPTE CHEIE**



Secolul în care trăim este, fără îndoială, unul dedicat comunicării. Odată cu apariția mijloacelor de comunicare în masă, acest aparent simplu act al comunicării a atins o multitudine de posibilități, beneficiind de noi sensuri și de noi canale de exprimare. În trecut, termenul comunicare era folosit ca sinonim pentru informație. În prezent însă, comunicarea este mult mai mult decât simpla transmitere de informații. Ea a devenit o emblemă a personalității comunicatorului, fie el o persoană sau o instituție. Mai mult decât atât, acest comunicator nu mai este doar un jurnalist privilegiat sau expertul de la departamentul relații publice. În lumea contemporană, datorită accesului la noile media, el poate fi oricare dintre noi.

Dincolo de a reprezenta un mijloc prin care transmitem ceva, comunicarea în secolul XXI reprezintă un mod de a fi, de a spune o poveste, de a transmite entuziasm și de a-i inspira pe ceilalți prin acțiunile și mesajele noastre. O comunicare eficientă devine într-adevăr premisa comunității, doar atunci când ea inspiră societatea.

Munca de voluntariat pentru care ai ales să dedici energia ta, este unul dintre cele mai frumoase moduri de a participa la viața comunității. Cu ajutorul instrumentelor comunicării vei reuși să valorifici la maxim potențialul extraordinar al tuturor proiectelor tale. Reține câteva lucruri esențiale și vei avea cheia comunicării:

- ***Comunicarea este inevitabilă*** – aceasta este prima axiomă formulată de către reprezentanții Școlii de la Palo Alto[5]. Comunicarea este așadar un act pe care îl desfășurăm permanent și pe care este imposibil să îl oprim. Aparenta tăcere sau blocare a comunicării este tot un mesaj pe care îl transmitem. Așadar, nu uita că tot ceea ce faci sau nu faci este purtător de sens;
- ***Mediul este mesajul*** – sintagma folosită de Marshall McLuhan[6] a revoluționat înțelegerea relației dintre instrumentele folosite și actul în sine al comunicării. Tot ceea ce facem transmite sens și este o parte importantă a comunicării. Indiferent că folosim internetul sau un afiș de promovare, de la cuvintele alese până la culori sau imagini, fiecare aspect al canalului de comunicare ales este asimilat ca făcând parte din mesaj. Mijlocul de comunicare este la fel de important ca mesajul, așadar alege mediul în funcție de ceea ce vrei să transmiți;
- ***Spune o poveste*** – canalul de comunicare este la fel de important precum contextul. Oamenilor nu le place informația simplă și seacă. Găsește un cadru prin care să o faci atractivă, dă-i viață și personalitate. Astăzi toată lumea este copleșită de informație, fă în așa fel încât mesajul tău să

[4] Rollo May a fost un vestit psiholog american, unul dintre promotorii curentului existențialist în psihoterapie.
[5] Reunește primul grup de cercetători în domeniul comunicării.
[6] Filosof canadian, specialist în teoria comunicării. Unul dintre cei mai importanți autori în domeniul media și comunicare.

atragă atenția. Informația se adresează creierului, povestea se adresează inimii. Pentru ca mesajul tău să aibă succes, el trebuie să atingă inimi;

- ***Concepe mesajul ţinând cont de publicul tău*** – nu transmite un mesaj general, ci unul care să fie scris și conceput în așa fel încât să fie pe înțelesul publicului țintă. Atunci când comunici, nu uita niciodată *ce transmiți, de ce* și mai ales *cui;*
- ***Crede în ceea ce transmiţi! Fii creativ, pozitiv şi entuziast*** – pentru a avea impact comunicarea trebuie să fie o permanentă explozie de încredere și bucurie;
- ***Fii memorabil*** – acum că ai mediul, contextul, motivația și mai ales mesajul perfect, nu uita că el trebuie să dăinuie. Pentru ca mesajul să ajungă la publicul țintă el trebuie să atragă (prin mediu, context, poveste, etc.), dar pentru a rămâne în memoria lui, el trebuie să fie răspunsul unei importante nevoi a acestuia. Aici, munca unui voluntar reprezintă contextul perfect! Te adresezi tocmai nevoilor comunității, încerci să le împlinești, bucuri oameni și ești în permanent contact cu ei. Experții in publicitate formează uneori nevoi false tocmai pentru a avea impact asupra publicului. Tu ai șansa de a răspunde nevoilor reale ale societății. Nu uita să fructifici această minunată menire!

**PORNEȘTE DE LA TINE**



Cele mai frumoase povești sunt cele sincere. Pornește de la tine atunci când comunici. Așa vei stabili cel mai repede și simplu relația cu publicul țintă care va citi mesajul, sau cu auditoriul care este chiar în fața ta. Le vei câștiga încrederea, vei naște admirație pentru sinceritatea ta și vei reuși să le transmiți o stare de relaxare.

Te invit să faci chiar acum o încercare!

*Imaginează-ți că ai puterea să faci întreaga lume să se oprească pentru 5 minute pentru a te asculta. Gândește-te ce ai vrea să le transmiți? Ce crezi că este important ca ei să știe? Alege nu doar un lucru pe care să îl comunici, ci și metoda cea mai potrivită pentru a face asta. Poate vrei să le povestești ceva despre tine, poate vrei sa afle ceva despre un proiect la care te-ai gândit sau un lucru foarte frumos pe care l-ai văzut sau citit. Pune pe hârtie câteva idei. Apoi imaginează-ți care ar fi cea mai bună formulă de transmitere a mesajului. Evaluează punctele tale forte și bazează-te pe ele. Poate nu te simți confortabil să vorbești în public, cu atât mai mult în fața lumii întregi, dar poate îți place enorm să cânți sau să desenezi. Cum crezi că ar arăta mesajul tău într-o imagine? Lasă creativitatea liberă. Imaginează-ți toate detaliile: ce zi ar fi mai potrivită, unde ai vrea să se întâmple totul, cum ar putea mesajul tău să aibă cel mai bun impact. După ce ești mulțumit de toate lucrurile pe care le-ai stabilit, acționează. Desigur că nu va fi posibil să faci toată lumea să se oprească, dar poți să strângi un grup de prieteni si să începi prin a le comunica lor mesajul tău. Apoi provoacă-i și pe ei să pregătească un asemenea moment.*

În esență, orice comunicare, fie ea scrisă, verbală sau nonverbală, ar trebuie să fie o mică variantă a acestui exercițiu. Gândește-te că vorbești întregii lumi, că trebuie să transmiți ceva important, care să îi motiveze pe ceilalți și să aibă impact pozitiv și cel mai important: *pornește de la tine!* Asta înseamnă: pornește de la ceva în care tu crezi, de la ceva care are importanță pentru tine, de la ceva ce cunoști și crezi că e important să cunoască și ceilalți. Pune în mesaj o parte din tine, ceva din personalitatea ta, și fă în așa fel încât formula finală să trezească emoție.

*Pornește de la tine* dar nu uita că *mesajul final trebuie să fie întotdeauna pentru ceilalți.* Ține cont că ceea ce pleacă de la tine trebuie să aibă impact general. Identifică așadar partea mesajului tău cu care s-ar putea identifica și ceilalți și pune accent pe aceasta.

Un alt motiv important pentru *a porni de la tine* este încrederea. Întotdeauna vei avea mai puține emoții și mai mult succes atunci când vei vorbi despre ceva ce cunoști și îndrăgești!

În următoarele pagini, vei regăsi argumentele teoretice pentru cele prezentate până acum și multe alte lucruri care să te ajute. Așa este, urmează puțină teorie, însă atunci când vine vorba de comunicare, ai să te convingi că până și partea teoretică este atractivă și prietenoasă!

**ESENȚA ESENȚELOR**



*Comunicarea eficientă reprezintă 20% ceea ce cunoști, iar 80% ceea ce simți despre ceea ce cunoști.*

Jim Rhon

***Delimitări și clarificări conceptuale***

**Definiția**. Universul comunicării este mult prea complex pentru a putea fi conținut într-o singură definiție general valabilă, dar, în sensul cel mai general, atunci când vorbim de comunicare ne referim la două elemente (emițător și receptor) între care există un flux de mesaje. Acestea pot să fie extrem de variate, de la limbaj scris sau vorbit, până la imagini, elemente nonverbale sau simple semnale. "Se vorbește de comunicare de fiecare dată când un sistem, respectiv o sursă influențează alt sistem, în speță un destinatar, prin mijlocirea unor semnale alternative care pot fi transmise prin canalul care le leagă" (Charles E.Osgood în *A Vocabulary for Talking about Communication*). Spre deosebire de comunicare, **informația** este ceea ce se transmite prin procesul comunicării. Ea este asimilată cu mesajul sau știrea.

În cadrul comunicării, se pot delimita mai multe fațete ale acesteia din perspectiva scopului urmărit: ***comunicare publicitară*** sau ***advertising*** – reprezintă "procesul plasării unor reclame identificabile, în media, bine definite, contra unor costuri cunoscute ale spațiilor sau timpilor folosiți pentru aceasta" (Baker, 1998); ***promovarea*** sau ***publicity*** – este publicitatea neplătită prin care o organizație sau o persoană oferă către mass-media diverse informații cu caracterul de știri. Dacă sunt de interes, acestea vor fi publicate fără a mai fi plătite; ***comunicarea publică*** – este un tip de comunicare socială, care vizează promovarea unor comportamente "ideale" ale cetățenilor. Ea are ca obiective acțiunile de prevenire în favoarea sănătății și securității, promovarea resurselor patrimoniale, etc.; ***PR-ul*** sau ***relațiile publice*** – reprezintă "efortul planificat și susținut de a stabili și menține o stare de simpatie și înțelegere între o organizație și mediul ei" (Jefkins, 1994). Este vorba așadar de comunicarea instituțională.

O altă clarificare importantă se referă la **noile media**. Apariția acestora a transformat universul comunicării prin două aspecte majore: 1. Dacă înțelegem comunicarea ca fiind transmiterea de informații, noile media au redefinit această activitate prin jocul cu imaginea. Este vorba despre tranziția de la comunicarea preponderent scrisă, la comunicarea preponderent vizuală; 2. Noile media reprezintă, odată cu apariția internetului, accesul tuturor la platforme de comunicare în masă. Odată cu această etapă, comunicarea a schimbat din nou fața lumii. Este important să reținem că noile media, nu se referă doar la internet și nici doar la mediile contemporane. Exemple sunt de asemenea tiparul, un alt element revoluționar al timpului său, radioul sau televiziunea.

➢ ***Elemente ale comunicării***

Așa cum probabil ai înțeles deja, în procesul comunicării este nevoie de un emițător și de un receptor, dar acestea două nu sunt singurele elemente. Literatura de specialitate prezintă schema lui H.D.Lasswell ca **model standard** de analiză a comunicării. Aceasta prezintă legătura dintre elementele comunicării și funcțiile acestora. De asemenea, este un instrument extrem de folositor de fiecare dată când concepem un mesaj, deoarece ne oferă lista de întrebări prin care verificăm claritatea comunicării noastre:

| EMIȚĂTOR | MESAJ | MEDIU | RECEPTOR | IMPACT |
|---|---|---|---|---|
| *Cine?* | *Ce spune?* | *Prin ce mijloc?* | *Cui?* | *Cu ce efect?* |

➢ ***Forme ale comunicării***

Aceste forme pot fi clasificate în funcție de participarea indivizilor la procesul comunicațional, după contextul mesajelor, după instrumentele sau obiectivele comunicării. Iată o listă cu principalele forme ale comunicării:

| | |
|---|---|
| **ANALOGICĂ** | Include orice formă de comunicare prelingvistică, paralingvistică sau nonlingvistică și se bazează pe principiul asemănării sau al analogiei: limbajul gestual, mimica, postura, intonația, privirea, efectele sonore, imagini vizuale, desene, diagrame, culoare, poziție, formă, etc. |
| **DIGITALĂ** | Utilizează limbajul convențional: semnul lingvistic – cuvântul sau limbajele logico-matematice (limbajele numerice și binare), |
| **INTRAPERSONALĂ** | Se referă la universul interior al fiecărui individ – gânduri,emoții, sentimente și felul în care ne definim pe noi înșine. În acest tip de comunicare suntem în același timp emițătorul și receptorul. O altă denumire posibilă ar fi *vocea interioară*. |
| **INTRAPERSONALĂ** | Este comunicarea care se realizează între cel puțin două persoane. Ea reprezintă o punte de legătură între noi și cei din jurul nostru. Este poate cea mai uzuală formă de comunicare. |
| **NONVERBALĂ** | Se realizează prin mijloacele nonverbale (mișcări ale corpului, poziționarea în spațiu, imagine). În urma studiilor se pare că actul comunicațional este alcătuit din 55% elemente nonverbale, 38% elemente paraverbale și Doar 7% elemente verbale. Mijloacele nonverbale cu impactul cel mai mare sunt: zâmbetul și stabilirea contactului vizual. Nu uita să le folosești cât mai des pentru a stabili o comunicare eficientă! În ceea ce privește poziția corpului, cele mai importante semnale vin în sensul deschiderii spre dialog sau al respingerii acestuia. Observă dacă interlocutorul are o postură închisă (mâini și picioare încrucișate) sau deschisă (este relaxat). Deoarece interpretarea comunicării nonverbale se bazează preponderent pe asocieri, în cele mai multe cazuri, poți avea încredere în emoțiile pe care ți le transmite limbajul corporal al interlocutorului. Fii atent la schimbări sau gesturi care se repetă. |
| **PARAVERBALĂ** | Susține comunicarea verbală și este definită prin însușiri care însoțesc cuvântul: ritm, intensitate, debitul vorbirii, intonația, etc. Cel mai important lucru de care trebuie să ți cont este alternanța! În acest fel, publicul nu se va plictisii, vei stârni interesul și vei ține atenția trează. |

➢ ***Stiluri de comunicare***

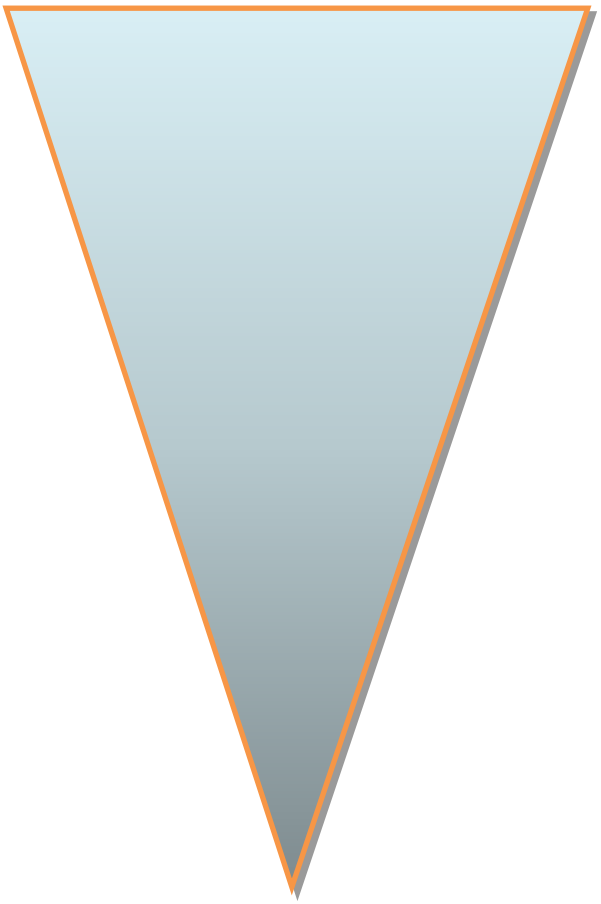
1. **Neutru** – este independent de stările sufletești și este prezent preponderent în relațiile oficiale;
2. **Solemn** – are la bază un ceremonial specific contextului și este prezent în momente deosebite;
3. **Beletristic** – bogat în sensuri, favorizează imaginația. Îl regăsim în operele literale, narative;

4. **Științific** – predomină limbajul de specialitate specific domeniului abordat. Predomină stilul de judecată rațională, deductivă;
5. **Administrativ** – bazat pe cerințe instituționale;
6. **Publicistic** – informația este centrul comunicării;
7. **Managerial** – centrat pe gestionarea și rezolvarea problemelor.

Indiferent de stilul abordat, ține minte **calitățile pe care trebuie să le aibă orice comunicare**: claritate, corectitudine, adecvare, puritate, concizie și precizie!

- ***Cum scriu...un comunicat de presă, o știre, un anunț?***

Cea mai importantă regulă în conceperea unei comunicări scrise este **piramida inversă**. Aceasta se referă la distribuția informațiilor în corpul textului și are ca scop principal captarea atenției cititorului. Piramida inversă ne arată că informația trebuie să aibă o anumită așezare pentru a avea cel mai bun impact. Este vorba despre o ordine descrescătoare în ceea ce privește importanța ei:



- **prima frază/introducerea** ⇨ trebuie să conțină esența mesajului (de obicei răspunde la întrebările *când? unde? ce?*), rolul ei este de a stârni interesul cititorului;

- **primul paragraf** ⇨ este un rezumat concentrat al știrii și conține cuvintele cheie;

- **paragrafele de susținere** ⇨ dezvoltă mai multe detalii despre fiecare element al știrii, susțin introducerea, stabilesc contextul pentru elementele deja prezentate, oferă informații secundare, aici putem introduce și o scurtă prezentare a organizației care dă comunicatul, o descriere a edițiilor anterioare a unui eveniment anunțat, etc.;

- **finalul** ⇨ este la fel de important ca introducerea. Acesta trebuie să fie memorabil și să ancoreze informația în memoria cititorului printr-o formulare scurtă și de impact;

- **date de contact** ⇨ dacă scriem un comunicat de presă, vom trece la final datele de contact (putem scrie *"Pentru mai multe informații:…."*). Se vor menționa datele de contact ale unei persoane care poate oferi mai multe informații cu privire la comunicat, număr de telefon, adresă de mail, adresă web, etc.

O altă indicație utilă se referă la **conținut**. Niciodată nu scrie un comunicat sau un articol prin care să încerci să acoperi 2 sau mai multe subiecte. Fiecare știre trebuie să aibă propriul ei spațiu de comunicare. În caz contrar, riști să naști confuzie în rândul cititorilor, iar informația va fi distorsionată. De asemenea, amintește-ți că **mesajele puternice stau în comunicate scurte**! În general, un comunicat de presă bun depășește rareori o pagină.

Fii, de asemenea, atent la **cuvinte și formulări**! Indiferent de canalul de comunicare, chiar dacă este vorba de internet sau de rețele de socializare, cuvintele reprezintă succesul sau eșecul unei comunicări. Dacă te

adresezi comunității de prieteni de pe Facebook, poți să modifici puțin introducerea sau chiar întreaga structură a mesajului pentru a-l face mai prietenos. Internetul ne permite să ne jucăm cu abordări diferite, însă alegerea cuvintelor este esențială! Nu folosi superlative (preferă să fi obiectiv în știre și lasă cititorii să dea verdictul de oau!); ai grijă la informațiile incorecte, neverificate sau controversate și mai bine renunță la ele dacă nu ești sigur de adevărul sau de mesajul lor pozitiv; menține știrea curată, fără informații inutile; recitește, recitește, recitește și nu lăsa să îți scape nimic din ceea ce nu ai vrut să transmiți (greșeli gramaticale, formulări neclare, informații lipsă, etc.). Eventual poți ruga o altă persoană să citească știrea înainte de publicare pentru a verifica feedback-ul.

Chiar dacă suntem la capitolul scris, nu uita de **vizual**! Asta înseamnă în primul rând impactul vizual al comunicatului sau al articolului. Dacă este vorba de un comunicat de presă, asigură-te că ai trecut în partea superioară a paginii: titlul comunicatului, data și locul, informații esențiale despre cine emite comunicatul (este cel mai bine să folosești un antet oficial sau logo-ul organizației). De asemenea, fii atent la așezarea în pagină. Ai grijă ca frazele sau paragrafele să nu fie prea lungi, iar amplasarea lor să nu obosească privirea. În al doilea rând, vizualul înseamnă documente atașate. Însoțește comunicatul sau articolul de imagini! Poți să trimiți un afiș al evenimentului/proiectului, fotografii ale persoanelor menționate în știre sau imagini de la un eveniment care deja a avut loc. Astfel, informația va deveni mult mai atractivă.

- ***Înainte să pornești la drum!***

**Fii pozitiv, onest și entuziast** – a comunica reprezintă o responsabilitate față de toți cei la care ajunge mesajul tău. Mai ales în această eră în care suntem zilnic copleșiți de o mulțime de știri, ai grijă ca informațiile trimise de tine să fie pline de bucurie, sinceritate, energie și lucruri pozitive;

**Fii simplu** – cele mai memorabile mesaje, branduri sau produse din ultimele decenii, reprezintă cuvinte scurte sau prescurtări. Gândește-te doar de câte ori ai spus Mac în loc de Macintosh. Cel mai puternic impact îl au mesajele scurte și clare, fie că este vorba de comunicarea interumană sau de promovare;

**Fii o parte armonioasă din orchestră** – un alt model propus de Școala de la Palo Alto este cel al orchestrei. Această metaforă traduce comunicarea printr-o rețea complexă de interacțiuni între diverse instrumente (comunicatorii). Depinde de toți participanții ca această partitură invizibilă să fie în armonie și nu în disonanță;

**Inspiră** – prin orice act al comunicării, oferă idei noi, soluții creative și cât mai multe zâmbete!

**INTRĂ-N JOC! PRACTICĂ! APLICĂ**



**Exercițiul nr. 1. Prezentare în imagini/Cartea de vizită în imagini**

**Ce urmărim?** "Prezentarea în imagini" facilitează cunoașterea între participanți, folosind specificul comunicării nonverbale. Acest exercițiu este foarte potrivit într-un grup nou format, pentru prezentarea celor participanți, pentru a încuraja comunicarea și o atmosferă deschisă.

**Timp necesar**: 10-15 min, în funcție de numărul de participanți

**De ce avem nevoie?** Foi de hârtie, creioane sau carioci colorate

**Numărul şi vârsta participanților**: 15-25 participanți cu vârste peste 10 ani

**Cum se desfășoară?** Împarte participanților câte o foaie de hârtie. Așează creioanele sau cariocile colorate astfel încât oricine dorește să le poată folosi. Roagă fiecare participant să deseneze pe foaie ceva ce îl reprezintă sau ceva ce ar vrea să transmită celorlalți. Poate să fie chiar și un desen abstract sau un mesaj scris. Încurajează-i să fie cât mai creativi și cât mai dedicați sarcinii. Este ca și cum și-ar confecționa o altfel de carte de vizită, mai prietenoasă și mai atractivă. Apoi, invită fiecare participant să treacă pe rând pe la fiecare coleg pentru a-și prezenta "cartea de vizită". Regula este că nimeni nu are voie să vorbească. Cel care își prezintă desenul va trece încet prin dreptul fiecărui coleg, ținând foaia astfel încât toată lumea să vadă desenul. După ce s-au încheiat "prezentările" roagă participanții să spună cum s-au simțit în fiecare ipostază, cum a fost atunci când au trecut prin fața colegilor și de asemenea ce au înțeles despre ceilalți colegi din desenele prezentate. Încurajează implicarea tuturor.

**Ce am învățat?** Cât de multe spune o imagine; cât de importante sunt mesajele noastre chiar și atunci când nu folosim cuvinte; cât de ușoară este comunicarea atunci când am mesajul pregătit.

### Exercițiul nr. 2. Numără în grup

**Ce urmărim?** Acest joc este folositor la începutul unui atelier de lucru, oricare ar fi acesta. El urmărește concentrarea atenției și stabilirea coeziunii grupului. De asemenea, poate fi folosit chiar și în timpul unui atelier, atunci când observați că grupul este plictisit sau nivelul de concentrare a scăzut. În acest caz, puteți începe prin câteva exerciții de energizare. Apoi, pentru a readuce concentrarea, folosiți "număratul în grup".

**Timp necesar**: 10-15 min

**De ce avem nevoie?** Un spațiu aerisit și destul de mare pentru a putea forma un cerc din toți participanții.

**Numărul şi vârsta participanților**: 15-20 participanți cu vârste peste 10 ani

**Cum se desfășoară?** Roagă participanții la exercițiu să alcătuiască un cerc în așa fel încât să aibă o distanță generoasă între ei și să se poată privi unul pe altul. Apoi, se pot așeza jos, cu picioarele încrucișate. Regula este ca ei să înceapă să numele cu voce tare, pe rând, urmărind să ajungă la o cifră cât mai mare. Nu vor număra, însă, în ordinea în care sunt așezați. Câte o singură persoană, aleatoriu, va spune cu voce tare o cifră. Participanții trebuie să se pună de acord, fără să comunice verbal, cine va spune următoarea cifră. După ce grupul reușește să numere măcar până la 20-25 sau din contră dacă grupul are eșecuri repetate, se poate trece la următoarea etapă a exercițiului în care participanții vor încerca același instructaj dar de această dată cu ochii închiși.

**Ce am învățat?** Inițial participanții vor încerca să se grăbească pentru a fi cât mai eficienți, însă cheia exercițiului este răbdarea, atenția la celălalt, concesia și cooperarea. Vor învăța cât de importantă este comunicarea non-verbală și atenția în echipă.

### Exercițiul nr. 3. Mașina de scris

**Ce urmărim?** Asemănător exercițiului anterior, "*Mașina de scris*" aduce atenție și concentrare în grup și în același timp facilitează exersarea comunicării nonverbale.

**Timp necesar**: 15-20 minute.

**De ce avem nevoie?** Un spațiu aerisit și generos.

**Numărul şi vârsta participanților**: 15-25 participanți cu vârste peste 12 ani.

**Cum se desfășoară?** Participanții alcătuiesc un cerc, stând așezați într-o poziție confortabilă. Desemnează o persoană de la care va începe alfabetul. Mergând în direcția acelor de ceasornic, fiecare

persoană va fi câte o literă din alfabet (incluzând "ă", "â", "ș", "ț"). Atunci când se termină literele, continuați cu semne de punctuație. Desemnați câte un semn pentru următoarele persoane din cerc, în ordine. În funcție de numărul de participanți, se poate întâmpla ca o persoană să aibă și o literă și un semn de punctuație de care este responsabil. Grupul este acum o mașină de scris. Începeți cu un cuvânt pe care grupul îl va scrie, apoi puteți să treceți la o frază. Scrierea se va puncta prin pronunțarea cu voce tare a literei de către persoana responsabilă de respectivul semn al alfabetului și prin ridicarea ambelor mâini deasupra capului. Urmărim să existe un ritm de scriere constant, fără pauze între litere și fără greșeli (de exemplu, suprapunerea mai multor litere). Cine greșește, va ridica o mână sus și va spune "eu", apoi scrierea se reia de la început.

**Ce am învățat?** Grija pentru armonia întregului grup; atenția îndreptată către ceilalți, comunicarea eficientă în echipă, importanța comunicării nonverbale.

### Exercițiul nr. 4. Poveste de grup

**Ce urmărim?** Acest exercițiu are ca scop antrenarea participanților pentru a dezvolta o poveste de la câteva elemente existente. De cele mai multe ori, comunicarea pe care o facem nu pornește de la zero. Ea trebuie construită pe câteva informații care sunt fixe și de la care nu ne putem abate. De aici încolo, munca de promovare/comunicare înseamnă a contribui cu imaginație și creativitate pentru a transmite mesajul cât mai eficient, dar urmărind același scop.

**Timp necesar**: 20-30 minute.

**De ce avem nevoie?** Scaune pentru participanți.

**Numărul şi vârsta participanților**: 15-20 participanți cu vârste peste 12 ani

**Cum se desfășoară?** Participanții sunt așezați pe scaune, în cerc. Unul dintre ei va începe să apună liber o poveste, o întâmplare. Aceasta nu trebuie să fie reală și poate de asemenea să aibă elemente fantastice. Este bine ai dăm un subiect de la care să se plece sau un cuvânt impus pentru prima frază. Pe rând, fiecare participant, va dezvolta povestea timp de 2-3 minute. Următoarea persoană, preia ultima propoziție și apoi continuă povestea adăugând alte elemente, dezvoltând firul narativ și personajele oricum dorește. După ce se încheie o tură de cerc în acest mod și fiecare a contribuit cu o bucățică de narațiune la poveste, vom impune fiecăruia câte un stil de comunicare pe care trebuie să îl respecte atunci când îi va veni rândul (neutru, solemn, beletristic, științific, etc.). Încurajați participanții să asume cât mai mult acest stil. Puteți să îi rugați să se ridice în picioare, să se plimbe prin sală, să facă orice cred că este în acord cu acel stil. Urmărim creativitatea, dar în același timp și coerența poveștii. Coordonați participanții în așa fel încât să țină cont de structura de bază a oricărei povești (introducere, cuprins, încheiere).

**Ce am învățat?** Să dezvoltăm o comunicare pornind de la câteva elemente date; am exersat stilurile de comunicare și am dezvoltat imaginație. De asemenea, am urmărit atenția la grup (trebuie să fiu atent la povestea celorlalți pentru a o putea continua pe a mea), coordonarea ideilor în funcție de narațiunea principală, dar și stimularea creativității și generarea de idei noi.

### Exercițiul nr. 5. Expert în lucruri care nu există

**Ce urmărim?** Dezvoltarea spontaneității, a imaginației și a exprimării verbale, dar și a abilităților de comunicare și de promovare a unui obiect/produs/serviciu care nu există

**Timp necesar**: 20-30 minute.

**De ce avem nevoie?** Scaune pentru participanți, un bol sau o căciulă, hârtie și creioane.

**Numărul şi vârsta participanților**: 15-20 participanți cu vârste peste 10 ani.

**Cum se desfășoară?** Împarte fiecărui participant două bucăți de hârtie. Roagă-i să scrie pe acestea câte un obiect sau o meserie inventată de ei. Regula este ca acest obiect/produs/serviciu/etc., să fie ceva absolut inedit, ceva care nu există. Strânge apoi toate hârtiile și pune-le în bol. De aici înainte, participanții pot lucra individual sau în echipe de câte două, trei persoane. Prima persoană sau echipă desemnată, va trece în fața grupului și va deveni Expertul. Acesta trebuie să extragă din bol, un bilețel cu obiectul sau meseria în care va deveni Expert atotcunoscător. De exemplu, putem avea un Expert în fructe care cresc pe raft, Expert în mașina care merge singură, Expert în ființele de pe planeta Marte, Expert în medicamentul care vindecă orice boală, Expert în istoria furnicilor, etc. Puteți să vă folosiți imaginația cât mai mult. Apoi, Expertul trebuie să țină un discurs, în fața grupului, în care să prezinte "cunoștințele" sale. Este vorba despre un exercițiu de imaginație. Expertul trebuie să dea cât mai multe detalii astfel încât ceilalți participanți să înțeleagă foarte bine obiectul prezentat. Participanții vor pune diverse întrebări Expertului legate de orice aspect pe care nu l-au înțeles. Această parte este desigur o provocare de creativitate și pentru Expert care trebuie să răspundă prompt și cât mai detaliat.

**Ce am învățat?** Să ne adaptăm discursul pentru orice tip de comunicare, să avem încredere în ceea ce prezentăm și să convingem audiența. Acest exercițiu este un antrenament de discurs public, spontaneitate și imaginație. Dacă suntem capabili să devenim convingători atunci când vorbim despre lucruri care nu există, cu atât mai ușor ne va fi atunci când vom comunica în sfera lucrurilor care sunt reale.

### Exercițiul nr. 6. Discurs simultan

**Ce urmărim?** Antrenarea concentrării, creativității și abilităților de comunicare în public.

**Timp necesar**: 30 min

**De ce avem nevoie?** Scaune pentru participanți

**Numărul şi vârsta participanților**: 10-15 participanți cu vârste peste 15 ani

**Cum se desfășoară?** Roagă două persoane să vină în fața grupului. Vor sta în picioare, la distanță de aproximativ 1-2 m unul de celălalt. Restul grupului stă pe scaune în rața lor. Cei doi au sarcina de a spune fiecare un discurs simultan cu celălalt coleg, încercând fiecare să păstreze coerența și ritmul povestirii, dar să și capteze atenția publicului. Discursul poate să fie o amintire sau chiar ceva inventat. Invită apoi toți participanții, în perechi de câte o persoane, să treacă prin această experiență. La fina, cere feedback de la fiecare persoană: cum s-a simțit în timpul exercițiului; ce a fost complicat; ce a fost de ajutor; cât își mai amintește din discursul partenerului, dacă este posibil cere să reproducă ceva. La final cere și părerea publicului pentru a vota care discurs a fost mai convingător, dar mai ales roagă-i să argumenteze și astfel să evidențieze câteva reguli de aur pentru vorbitul în public.

**Ce am învățat?** Atunci când trebuie să vorbim în fața unor oameni pentru a transmite un mesaj sau pentru a face o prezentare, întâmpinăm o mulțime de factori care ne perturbă atenția, de la emoții până la întâmplări neprevăzute. Acest exercițiu ne stimulează să găsim cele mai bune soluții pentru a ieși din impas și ne arată cât de importantă este creativitatea și siguranța de sine pentru ca mesajul nostru să capteze atenția publicului.

### Exercițiul nr. 7. Afiș – colaj sau provocarea creativității

**Ce urmărim?** Dezvoltarea creativității prin comunicarea în imagini.

**Timp necesar**: 30-40 minute.

**De ce avem nevoie?** Cinci mese, coli mari de hârtie (minim A3), diverse imagini decupate din reviste, creioane și carioci colorate, foarfece, lipici.

**Numărul şi vârsta participanților**: 15-25 participanți cu vârste peste 12 ani

**Cum se desfășoară?** Împarte participanții în grupe de câte 5 persoane. Fiecare echipă v-a primi o temă sau un eveniment pentru care trebuie să confecționeze un afiș-colaj pentru prezentarea temei/evenimentului. Așează pe fiecare masă câte o coală de hârtie, lipici și foarfece. Într-un colț al spațiului așează bucățile decupate din reviste. După ce primește tema, fiecare echipă va avea 5 minute să gândească o idee pentru afiș, 30 de secunde pentru a-și alege apoi imaginile cele mai potrivite pentru a alcătui colajul (fiecare echipă trebuie să folosească cel puțin 5 imagini, iar restul poate fi scris/desenat cu creioane) și 10 min pentru a confecționa afișul. Fiecare echipă v-a alege apoi 2 reprezentanți care vor prezenta creația în fața colegilor, vorbind despre ideea aleasă și despre cum a decurs alcătuirea afișului. Încurajează colegii să se implice cât mai mult și să ofere feedback.

**Ce am învățat?** De cele mai multe ori creativitatea este stimulată atunci când avem resurse limitate (imaginile disponibile sau timpul). Căutarea permanentă de soluții și adaptarea la resursele existente este foarte importantă în orice comunicare.

**BIBLIOGRAFIE SELECTIVĂ**




1. Tran, Vasile și Stanciugelu, Irina – *Teoria comunicării*, Ed. Tritonic, București, 2015
2. Georgiu, Grigore – *Cultură și comunicare*, SNSPA, București, 2008-2009
3. Spolin, Viola – *Improvizație pentru teatru* – UNATC Pres, București, 2008



Implicã-te!

# Fii voluntar pentru comunitatea ta!

Conţinutul acestui material nu reprezintă în mod necesar poziţia oficială a granturilor SEE 2009 – 2014.

Titlul proiectului Fii voluntar pentru comunitatea ta! proiect finanţat prin granturile SEE 2009 – 2014, în cadrul Programului Fondul ONG în România – Componenta 1 Implicare / Subcomponenta 1.2 Voluntariat (număr de referinţă 2014/ C1.2_34(1231))

www.eeagrants.org și www.fondong.fdsc.ro