

Ghid de facilitare - Primul ajutor psihologic pentru familiile APP



Changing
THE WAY WE
care

Despre instruire:

Această instruire a fost concepută pentru asistenții sociali din Moldova care lucrează cu asistenții parentali profesioniști care au în plasament copii și adolescenți neînsoțiți și separați, veniți aici din cauza crizei din Ucraina. Prezentul ghid și prezentarea care îl explică se bazează pe cadrul de prim ajutor psihologic inspirat din Ghidul de prim ajutor psihologic pentru lucrătorii din teren al Organizației Mondiale a Sănătății (2011). Conținutul integrează, de asemenea, principiile bazate pe cunoștințele legate de traumă („Substance Abuse and Mental Health Services” - Servicii pentru abuzul de substanțe și sănătatea mentală) (2014) și informațiile din „Parenting a Child who has Experienced Trauma” (A fi părintele unui copil care a trecut prin traumă) de la Child Welfare Information Gateway (2014).

Ghidul a fost conceput pentru a putea fi predat atât în cadrul instruirilor online, cât și a celor cu prezență fizică, desfășurate de specialiști cu o înțelegere fundamentală a abilităților de sprijin psihosocial (SPS), și include, de asemenea, un cadru privind modul de abordare a SPS într-un context de urgență.

La final, este important de remarcat că structura de facilitare se bazează pe principiile învățării în rândul adulților în vederea asigurării unei implicări eficiente a participanților. Structura prezentării este interactivă, participanții fiind implicați în mod intenționat prin intermediul întrebărilor, urmărindu-se valorificarea experienței acestora și asigurarea relevanței. Facilitatorii ar trebui să utilizeze această metodă pentru a implica formabilii, a încuraja schimbul de informații și a consolida cunoștințele existente, bazându-se mai puțin pe predarea de tip prelegere.

Timp necesar:

6 – 6 ½ ore

Obiective cheie:

- Dobândirea cunoștințelor despre conceptele cheie, cum ar fi experiențele adverse din copilărie (EAC) și traumă
- Dezvoltarea abilităților de identificare a dificultăților unui copil sau adolescent (a privi) și de răspuns adecvat (a asculta)
- Clarificarea privind serviciile de sprijin pentru familiile APP (a conecta)

Pregătire + Materiale recomandate:

- În cazul desfășurării online, facilitatorul ar trebui să decidă înainte de formare cum va colecta feedback-ul și ce software sau formulare suplimentare vor fi necesare. Cele două opțiuni utilizate de obicei sunt: Menti + Jamboard. Prin urmare, sondajele, panourile, linkurile, toate ar trebui să fie configurate în avans.
- În cazul desfășurării offline (în sală): flipcharturi, notițe autocolante, markere, pixuri, proiector, materiale de suport (scenarii, fișa cu ce trebuie să faci/nu trebuie să faci, reacții frecvente la stres în funcție de vârstă).
- Toate: prezentare PowerPoint, fișa de lucru pentru crearea unui mediu de susținere, scenarii de joc de rol, exemple de tehnici de consolare și fișa de lucru pentru planificarea grijei de sine.

Note de facilitare

**1: Crearea unei baze comune de concepte cheie - Aurelia
80 minute**

Timp	Metodă	Note de facilitare
15 minute	Deschidere + Introducere	Prezentați-vă în calitate de facilitator (adaptați slide-ul) + explicați obiectivele cheie ale sesiunii
20 minute	Activitate de grup	Prezentați slide-urile cu termenii cheie - (Primul ajutor psihologic, Experiențe adverse din copilărie + Traume, Protecție + Îngrijire bazată pe cunoștințe legate de traumă)

		<p>Ce înseamnă aceste noțiuni pentru dumneavoastră? (15 min)</p> <p>Pentru participanții prezenți în sală: atribuiți fiecărui grup (3) unul sau câteva concepte și ruțați grupurile să discute și să noteze definiția asupra căreia au căzut de acord, pe care apoi să o prezinte grupului extins cu ajutorul notițelor autocolante sau JamBoard, Menti, verbal, în chat, dacă evenimentul este hibrid).</p> <p>Pentru participanții online: atribuiți câte un concept fiecărui participant sau subgrup (împărțit pe săli de discuții / breakout room) cu sarcina de a discuta și nota definiția asupra căreia au căzut de acord, pe care apoi să o prezinte grupului extins folosind notițe autocolante sau JamBoard, Menti, verbal, chat-ul, dacă evenimentul este hibrid).</p> <p>Enumerați punctele-cheie pentru fiecare concept.</p>
30 minute	Prezentarea conceptelor cheie + Discuții frontale încorporate	<p>Prezentați slide-urile cu privire la următoarele aspecte, valorificând ceea ce a fost deja prezentat de către participanți.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ce este PAP (vorbind din perspectiva familiilor APP) • Ce NU este PAP • EAC (ce sunt + cum se acumulează pentru a avea impact asupra persoanei) <p>Rugați grupul să își împărtășească ideile cu privire la „Care sunt tipurile de experiențe adverse din copilărie pe care credeți că este posibil să le fi trăit copiii și tinerii care vin din Ucraina?”</p> <p><i>Notă: În funcție de timp, vă puteți limita la 2-3 răspunsuri.</i></p> <p><i>Puteți face referire la un studiu din 2015 privind abuzul asupra copiilor în Ucraina, conform căruia -</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - 65 % dintre cei cu vârste cuprinse între 12 și 17 ani au fost expuși la o formă de violență - 45 % au suferit de abuz emoțional - 27 % au suferit abuz fizic <p><i>Faceți legătura cu ideea că aceste experiențe anterioare expun copiii și tinerii la un risc mai mare atunci când trec prin experiențe traumatice cauzate de criza din Ucraina.</i></p> <p>Rugați 1-2 persoane din grup să spună ceea ce înțeleg prin cuvântul traumă.</p> <p>Prezentați slide-ul cu definiția traumei.</p> <p>Întrebați grupul: „De ce este important să înțelegem aceste concepte?”</p>

		<p>Prezentați slide-ul privind schimbarea abordării - de la o abordare de tipul „ce este în neregulă cu tine” la una de înțelegere.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aplicarea principiilor bazate pe cunoștințe legate de traumă - evidențiați doar aspectele cheie + verificați dacă sunt necesare clarificări. <p>Prezentați următoarea definiție a protecției: „Prevenirea și răspunsul la abuzul, exploatarea, neglijarea și violența împotriva copiilor și adulților vulnerabili”, apoi întrebați „Care sunt riscurile la care vă gândiți în mod special în cazul acestor copii (copiii neînsoțiți și separați care se refugiază din Ucraina)?”</p> <p>Prezentați slide-ul cu privire la unele informații colectate în urma evaluărilor, ascultării partenerilor, grupurilor de lucru.</p>
15 minute	Prezentare Reflecție individuală	<p>+ Spuneți grupului că dorim să începem să reflectăm despre cum aceasta arată în practică.</p> <p>Prezentați întrebările de reflecție despre cunoștințele legate de traumă. Solicitați grupului să răspundă la 3-4 dintre ele, în funcție de timp.</p> <p>Prezentați slide-ul „Nu face rău”.</p> <p><i>(Reflecție individuală 10 minute)</i></p> <p>Distribuiți fișa de lucru privind crearea unui mediu sigur și de susținere și adresați întrebarea „Ce înseamnă pentru dumneavoastră un mediu sigur și de susținere?”. Acordați timp pentru reflecție și notițe și rugați câțiva participanți care doresc să prezinte.</p>

Sesiunea 2: PRIVEȘTE- Lilia 55 minute

10 minute	Înviorare/cafea	<p>Propuneți o scurtă „pauză pentru creier”</p> <p>Câteva idei pentru inspirație (sau inventați propriile activități!)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Puneți niște muzică și dansați câteva clipe împreună. • 5-4-3-2-1 – Faceți o mișcare pe care participanții să o repete de 5 ori, apoi altă mișcare pe care să o repete de 4 ori, și încă una repetată de 3 ori etc. • 3 poziții de yoga rapide • Găsește rapid (privește în jur și găsește în 30 de secunde: ceva alb, ceva moale, etc.) + Ridică obiectul în sus; se poate repeta de 2-3 ori
-----------	-----------------	--

		<ul style="list-style-type: none"> • Mâzgălituri – participanții au la dispoziție 2 minute pentru a mâzgăli ceva pe o foaie (o floare, un fluture, o pisică, etc.) pe care apoi să o prezinte tuturor membrilor grupului • Exercițiu de respirație - recitați o poezie sau efectuați împreună câteva cicluri de respirație profundă (inspirăm până la 4, reținem aerul până la 4, expirăm până la 4)
30 minute	<p>Prezențați întrebările pentru reflecție + discuție</p> <p>Activitate de grup privind stresul puternic/suferința</p>	<p>Prezențați slide-ul cu acțiunile PAP (Privește, Ascultă, Conectează) și explicați că acesta este modul prin care putem sprijini copiii și tinerii și că vom analiza pe rând fiecare acțiune.</p> <p>Prezențați slide-ul privind reacțiile la evenimentele de criză - Întrebați - Ce factori influențează modul în care cineva reacționează în situații de criză?</p> <p>Evidențiați următoarele elemente:</p> <ul style="list-style-type: none"> »» Experiența în legătură cu evenimente stresante anterioare »» Sprijinul pe care persoana îl primește din partea celorlalți »» Sănătatea fizică »» Istoricul personal și familial de probleme de sănătate mintală »» Trecutul și tradițiile culturale »» Vârsta (de exemplu, copiii din diferite grupe de vârstă reacționează diferit) <p>Prezențați diapozitivul și întrebați „Care pot fi reacțiile la un stres puternic” în diferite grupe de vârstă (0-5 ani, 6-12 ani și 13-17 ani).</p> <p>Explicați grupului că acesta va fi un exercițiu rapid de brainstorming (furtună de idei) și că nu trebuie să se gândească prea mult timp.</p> <p><u>Discuții în grup (10 minute)</u></p> <p>Pentru participanții prezenți în sală: atribuiți fiecărui grup (3) unul sau câteva concepte și ruzați grupurile să discute și să noteze definiția asupra căreia au căzut de acord, pe care apoi să o prezinte grupului extins cu ajutorul notițelor autocolante sau JamBoard, Menti, verbal, în chat, dacă evenimentul este hibrid).</p> <p>Pentru participanții online: atribuiți câte un concept fiecărui participant sau subgrup (împărțit pe săli de discuții / breakout room) cu sarcina de a discuta și nota definiția asupra căreia au căzut de acord, pe care apoi să o prezinte grupului extins folosind notițe autocolante sau JamBoard, Menti, verbal, chat-ul, dacă evenimentul este hibrid).</p>

		<p>Parcurgeți pe scurt notițele și apoi analizați următoarele slide-uri, subliniind orice punct care a fost omis:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 0-5 ani - 6-12 ani - 13-18 ani <p><i>Notă: Reamintiți grupului că unele dintre aceste indicii arată că o persoană este mai „activate”, dar altele poate părea că persoana este „blocată/închisă”. Este important să fiți atenți la ambele situații.</i></p> <p>Întrebați grupul - ce se întâmplă dacă copilul sau tânărul prezintă doar unul dintre semne, sau manifestă o astfel de reacție doar o singură dată?</p> <p>Rețineți că este vorba despre depistarea comportamentelor care compromit siguranța sau a tiparelor care devin îngrijorătoare. În caz de îndoială, ar trebui de discutat cu asistentul social!</p>
15 minute	Reflecție finală + discuții privind aspectele suplimentare	<p>Prezentați slide-ul + întrebați: La ce alte riscuri ar trebui să fim atenți în timpul unei situații de urgență? Notați câteva dintre problemele cheie care apar:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bariere lingvistice - Accesul la comunicare (SIM, internet) – rețele sociale - Discriminare din partea semenilor/bullying - Lipsa de acces pentru persoanele cu dizabilități (rampe, dușuri/baie, somn) - Probleme de confidențialitate între membrii familiei - Lipsa opțiunilor de conectare cu familia biologică - Riscuri pentru sănătate/COVID - Lipsa documentelor - Sentimente de vinovăție/rușine <p>Spuneți grupului: Amintiți-vă că, dacă copilul sau adolescentul face ceva care îi pune în pericol siguranța, acest lucru trebuie abordat de urgență.</p> <p>Prezentați slide-ul + întrebați: Cine ar putea avea nevoie de asistență specială suplimentară pentru a accesa serviciile?</p> <p>„Persoanele deosebit de vulnerabile” - asistență pentru accesarea serviciilor... asistență pentru a nu deveni victimă a violenței sau exploatării:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Persoane cu afecțiuni cronice sau cu dizabilități (femei însărcinate, bătrâni, persoane imobilizate, persoane cu deficiențe de vedere sau auz) - Persoane expuse riscului de discriminare sau violență (femei, persoane din anumite grupuri etnice)

Sesiunea 3: ASCULTĂ - Silvia

2 ORE

20 minutes	Discuție frontală	<p>Explicați conceptele cheie ale acțiunii „Ascultă”</p> <p>Prezentați următorul slide și întrebați „Ce sfaturi aveți pentru o bună comunicare?”.</p> <ul style="list-style-type: none">- Pentru copiii din clasele primare?- Pentru adolescenți? <p>Întrebați: Care sunt unele provocări anticipate?</p> <p>Rugați participanții să își împărtășească ideile fie verbal (sau în chat), fie pe rând.</p> <p>Anunțați grupul că urmează să parcurgeți o lista cu „Ce trebuie să facem” și că trebuie să observe dacă lipsește ceva din listă și să propună completări la sfârșit.</p> <p>Întrebați ce ar mai putea adăuga.</p> <p>Prezentați slide-ul cu „Ce nu trebuie făcut”</p>
30 minute	Jocuri de rol	<p>Divizați participanții în grupuri a câte două și trei persoane (în sală sau online), explicându-le că urmează să realizăm un joc de rol pentru a exersa abilitățile de ascultare.</p> <p>Repartizați câte un scenariu fiecărui grup (se poate repeta). Anunțați-i că fiecare grup va avea la dispoziție 10 minute pentru a rolul de „asistent parental profesionist”, apoi vor schimba rolurile pentru alte 10 minute.</p> <p>UNU. Trei frați în vârstă de 4, 5 și 16 ani, toți cu dizabilități, au fost plasați în asistența parentală profesionistă în Moldova. Unul dintre copii are o dizabilitate de dezvoltare. Înainte de a veni în Moldova, copiii locuiau împreună cu tatăl lor într-un sătuc liniștit. Deși aveau o relație foarte apropiată cu tatăl, acesta obișnuia să consume foarte mult alcool și uneori striga la copii. Este a doua zi în care copiii se află în casa dumneavoastră, când, brusc, băiatul de 16 ani strigă la frații săi mai mici în timpul cinei. Nu este clar de ce este atât de supărat. Cum reacționați?</p> <p>DOI: O adolescentă de 14 ani de etnie romă a traversat frontiera spre Moldova împreună cu prietenul ei mai mare, dar s-au despărțit. El decide să plece mai departe, fără ea, într-o altă țară. Fata este</p>

plasată în APP. După o lună în care a stat în mare parte în camera ei și a vorbit foarte puțin cu dumneavoastră, vă spune că este nefericită și că vrea să plece. Cum reacționați?

TREI: Doi frați de 3 și 5 ani au văzut bombardamentele și au auzit multe lupte și focuri de armă în Ucraina. Părinții lor au decis să îi trimită în Moldova împreună cu un prieten de familie. Când au ajuns, au fost plasați în APP. În una din zile, fiul dumneavoastră biologic, în vârstă de 7 ani, se juca copilul de 5 ani. Dintr-o dată se aude un zgomot puternic de pocnituri afară. Copilul de 5 ani începe să plângă incontrolabil, iar fiul dumneavoastră se supără și spune că ar trebui să înceteze să se mai comporte ca un „bebeluș”. Cum reacționați?

PATRU: Un băiat de 16 ani se află în grija dumneavoastră. În primele trei zile nu prea a vorbit, cu excepția unor răspunsuri simple de genul da sau nu. Apoi, din senin, vă spune că prietenul său cel mai bun a murit în urma bombardamentelor și că nu a avut ocazia să meargă la înmormântare. Spune că se cunoșteau de când erau copii mici și că nu știe ce se va face fără el. Cum reacționați?

CINCI: O fetiță de 10 ani, care și-a pierdut ambii părinți la o vârstă fragedă și care locuia cu bunica sa, tocmai a ajuns în Moldova. Bunica, rămasă în Ucraina, a trimis nepoțica din țară împreună cu un grup de persoane din sat. Copila, plasată în APP, nu vrea să iasă din camera ei și deseori refuză să mănânce. Într-o dimineață vine la micul dejun și este clar că a plâns din nou. Cum reacționați?

ȘASE: Doi frați se află în plasament în casa dumneavoastră. Sora mai mare are 15 ani, iar mezinul are 12 ani. Înainte de a ajunge în Moldova, ei locuiau cu mătușa lor. Mătușa a decis să trimită copiii cu un grup de la biserică, deoarece a considerat că vor fi mai în siguranță în afara țării. Grupul și-a continuat calea spre România, copiii fiind lăsați în Moldova. Sora mai mare este foarte protectoare față de cel mic și devine neliniștită atunci când acesta joacă fotbal cu alți copii. Într-o zi, îi acordați permisiunea copilului de 12 ani să participe la un eveniment extrașcolar organizat de un ONG local. Sora rămâne acasă, dar este clar că nu poate fi liniștită. Nu este în stare să stea locului și pare foarte agitată. Cum reacționați?

		<p>Rugați fiecare persoană să reflecteze asupra următoarelor întrebări, apoi să-și împărtășească răspunsurile cu ceilalți participanți:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Ce ați observat și ce ați apreciat la abilitățile de ascultare ale colegului/colegei dumneavoastră? 2) Numiți un element pe care l-ați fi putut face diferit?
15 minute	Discuții pe marginea jocului de rol	<p>Explicați grupului că nu vom solicita sfaturi și recomandări de la fiecare participant în parte, ci mai degrabă vom împărtăși prin discuții cu tot grupul câteva dintre „bunele practice” pe care le-am remarcat în timpul jocurilor de rol.</p> <p>Rugați grupul să prezinte câteva aspecte pe care le-a observat și apreciat la abilitățile de ascultare ale colegului/colegei.</p> <p>Rugați grupul să menționeze ce ar putea face diferit în viitor, dacă ar avea ocazia.</p>
15 minute	Discuție frontală	<p>Rugați participanții să definească ceea ce înțeleg prin cuvântul confidențialitate.</p> <p>Apoi întrebați de ce este important?</p> <p><i>Notă:</i> <i>Contribuie la dezvoltarea relațiilor de încredere.</i> <i>Copiii vor să se integreze.</i> <i>Ajută copilul să se simtă respectat.</i></p> <p>În continuare, întrebați cum arată aceasta în practică - sau, mai exact, „Ce sfaturi aveți pentru a respecta confidențialitatea atunci când prietenii sau familia vă întreabă despre copilul din APP sau când vă aflați în medii sociale?”</p> <p><i>Notă: Împărtășiți recomandările care nu au fost menționate de grup.</i> SFATURI <i>Cum putem răspunde la întrebări?</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Nu este povestea mea pentru a o spune. - Redirecționați --- Vorbiți despre dumneavoastră și despre motivul pentru care ați ales să deveniți APP. - Schimbați subiectul <p><i>Alte sugestii/sfaturi:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Prezentați copilul doar pe numele mic - nu îl identificați ca „copil în APP” - Comunicați detalii doar celor autorizați să le primească

		<ul style="list-style-type: none"> - <i>Reorientați-vă proprii copii dacă îi auziți că comunică prea multe detalii altora</i>
25 minute	Discuție + Joc de rol	<p>Rugați grupul să își imagineze că copilul lor a suferit un stres puternic - poate că este furios și țipă sau poate că plânge incontrolabil.</p> <p>Întrebați: „Care sunt tehnicile de „consolare” pe care le puteți folosi pentru a ajuta pe cineva care a suferit un stress puternic”?</p> <p>Menționați următoarele recomandări:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Păstrați o voce moale și calmă - Asigurați persoana că sunteți acolo pentru a o sprijini, transmitându-i acest mesaj prin limbajul corpului și prin ascultare reflexivă (Înțeleg că ești foarte tulburat(ă)/afectat(ă) în acest moment, dar vreau să te sprijin). - Dacă persoana este foarte tulburată, cereți permisiunea înainte de a iniția o tehnică de ancorare. Amintiți-vă să nu vă grăbiți și să oferiți persoanei timp și posibilitatea de a alege. <p>Oferiți câteva exemple:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Respirație: Respirați de câteva ori adânc împreună. Pe măsură ce inspirați, mișcați brațele în sus, iar când expirați, coborâți brațele în jos. - 5 – 4 – 3 – 2 – 1: Numește 5 lucruri pe care le vezi, 4 lucruri pe care le auzi, 3 lucruri pe care poți atinge, 2 lucruri pe care le poți mirosi, 1 lucru pe care îl poate încerca la gust. - Relaxare fizică: Săriți în sus/topăiți, treceți mâinile prin apă rece, strângeți o minge sau un obiect. <p>Explicați grupului că, în mod ideal, acestea ar trebui să fie lucruri pe care să le practicați în mod regulat, nu doar în cele mai dificile momente.</p> <p>Rugați participanții să lucreze din nou în perechi sau câte trei (online sau în sală) și să practice cel puțin una dintre tehnicile de ancorare oferite. Pentru idei despre tipurile de reacții pentru care ar putea folosi aceste tehnici (furie, plâns, anxietate), participanții se pot referi la scenariile unu, trei sau șase.</p> <p>Întrebări finale?</p>
15 minute	Prezentare	<p>Prezentați slide-urile care trec în revistă ideile finale privind modul de implicare a familiei + pentru a oferi stabilitate prin diverse idei.</p> <p>Verificați din nou dacă sunt întrebări finale pentru a încheia sesiunea „Ascultă”.</p>

Sesiunea 4: CONECTEAZĂ, Grija de sine și Încheierea - Dorina 60 minute

5-10 minute	Pauză pentru creier / Cafea	<p>Câteva idei pentru inspirație (sau inventați propriile activități!)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Puneți niște muzică și dansați câteva clipe împreună. • 5-4-3-2-1 – Faceți o mișcare pe care participanții să o repete de 5 ori, apoi altă mișcare pe care să o repete de 4 ori, și încă una repetată de 3 ori etc. • 3 poziții de yoga rapide • Găsește rapid (privește în jur și găsește în 30 de secunde: ceva alb, ceva moale, etc.) + Ridică obiectul în sus; se poate repeta de 2-3 ori • Mâzgălituri – participanții au la dispoziție 2 minute pentru a mâzgăli ceva pe o foaie (o floare, un fluture, o pisică, etc.) pe care apoi să prezinte tuturor membrilor grupului • Exercițiu de respirație - recitați o poezie sau efectuați împreună câteva cicluri de respirație profundă (inspirăm până la 4, reținem aerul până la 4, expirăm până la 4)
5 minute	Prezentare	<p>Oferiți informații cu privire la procesul la care se pot aștepta părinții APP în ceea ce privește sprijinul pentru a identifica și a răspunde nevoilor copiilor și cum să ia legătura cu serviciile.</p>
25 minute	Plenară/Frontală	<p>Prezentați slide-ul privind implicarea membrilor familiei și acordați fiecărui participant timp pentru a reflecta asupra modului în care ar putea face acest lucru.</p> <p>Întrebați dacă cineva din grup dorește să-și împărtășească ideile.</p> <p>Întrebați care ar putea fi provocările, încurajând intervențiile din partea participanților care au avut deja copii în APP.</p> <p><i>Notă: Amintiți-vă să vă concentrați pe sfaturi și soluții.</i></p> <p><i>Sfaturi:</i></p> <p><i>Fiți sincer/ă și realist/ă în ceea ce privește așteptările privind relația</i></p> <p><i>Manifestați răbdare</i></p> <p><i>Crearea de roluri + responsabilități pentru diferiți membri ai gospodăriei/familiei poate ajuta la instaurarea unui sentiment de unitate</i></p> <p><i>Activități de familie împreună - rutine care stabilesc un sentiment de predictibilitate</i></p> <p><i>Solicitarea sprijinului asistentului social atunci când este nevoie</i></p> <p><i>Încurajați copiii să se joace unii cu alții</i></p>

		<i>Concentrați-vă pe reguli pozitive pentru disciplină, dacă este necesar</i>
20 minute	Frontal + Reflecție individuală	<p>Prezentați slide-ul și citatul „Nu poți turna dintr-un pahar gol” și întrebați ce ar însemna aceasta.</p> <p>Distribuiți materialul despre grija de sine și rugați fiecare participant să analizeze individual fișa, făcând notițe:</p> <p><u>Fișă de reflecție (individuală)</u>. Notați: Trei activități pe care le întreprindeți pentru a vă ajuta să vă simțiți liniștit/ă. Cât de des le puteți practica? Trei persoane la care puteți apela pentru sprijin. Două mesaje pozitive pe care vi le puteți spune și care vă ajută să vă simțiți mai bine atunci când sunteți în situații dificile.</p> <p>Verificați dacă sunt întrebări sau idei finale de discutat pe marginea acestui subiect?</p>
5 minute	Sondaj	<p>Realizați un scurt sondaj/feedback online sau cu ajutorul notițelor autocolante cu următoarele întrebări:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ce a fost cel mai util la acest atelier? - Ce a fost mai puțin util? - Ce întrebări mai aveți? - Pe o scară de la 0 la 10 (0 = deloc, 10 = extrem de mult), cât de încrezut/ă sunteți că puteți aplica abilitățile pe care le-ați învățat astăzi? <p>Încheiere</p>

Vreți să aflați mai multe? Contactați Changing the Way We Care la info@ctwwc.org sau vizitați changingthewaywecare.org.

Pentru a oferi feedback cu privire la această resursă, scanați codul QR.



Inițiativa Changing The Way We CareSM (CTWWC) este implementată de Catholic Relief Services și Maestral International împreună cu alți parteneri globali, naționali și locali care colaborează pentru a schimba modul în care copiii sunt îngrijiți în întreaga lume. Principalii noștri parteneri globali sunt Better Care Network și Faith to Action. CTWWC este finanțat parțial de Alianța Globală pentru Dezvoltare a USAID, Fundația MacArthur și Fundația GHR.

Elaborarea acestei fișe informative a fost posibilă datorită suportului din partea Fundației MacArthur și a Fundației GHR, totodată și datorită sprijinului generos al poporului american prin intermediul Agenției Statelor Unite pentru Dezvoltare Internațională (USAID). Conținutul este responsabilitatea inițiativei Changing the Way We Care și nu reflectă neapărat punctul de vedere al USAID sau al Guvernului Statelor Unite.

Fotografiile din această publicație sunt folosite doar în scopuri ilustrative; ele nu reflectă vreo stare de sănătate, statut individual sau îngrijire rezidențială din partea vreo unei persoane care apare în fotografii.

© 2022 Catholic Relief Services. Toate drepturile sunt rezervate. Acest material nu poate fi reprodus, afișat, modificat sau distribuit fără permisiunea scrisă prealabilă expresă a deținătorului drepturilor de autor. Pentru permisiune, scrieți la info@ctwwc.org.