

*Popescu Ioana-Mirela  
Popescu Ioan-Valentin  
David Corina  
Banciu Alexandra  
Aydin Alper  
Onbaşı Menekşe*

*Akduhan Handan  
Tok Nermin  
Curci Sara  
Vellani Elisa  
Saguto Giada  
Sanfilippo Manfredi*



# RAISING PARENTS

DEALING WITH STRESS

**Ghid de activități**



ISBN 978-973-0-44202-1

Alba Iulia

2026

*Popescu Ioana-Mirela  
Popescu Ioan-Valentin  
David Corina  
Banciu Alexandra  
Aydin Alper  
Onbaşı Menekşe*

*Akduhan Handan  
Tok Nermin  
Curci Sara  
Vellani Elisa  
Saguto Giada  
Sanfilippo Manfredi*



# **RAISING PARENTS**

**DEALING WITH STRESS**

**Ghid de activități**

**ISBN 978-973-0-44202-1**

**Alba Iulia**

**2026**

Activitate în cadrul proiectului cu nr.  
2024-2-RO01-KA210-ADU-000290814



Proiect coordonat de

**PSIHO**it

în parteneriat cu



**Funded by  
the European Union**

Finanțat de Uniunea Europeană. Punctele de vedere și opiniile exprimate aparțin, însă, exclusiv autorului (autorilor) și nu reflectă neapărat punctele de vedere și opiniile Uniunii Europene sau ale Agenției Naționale pentru Programe Comunitare în Domeniul Educației și Formării Profesionale (ANPCDEFP). Nici Uniunea Europeană și nici ANPCDEFP nu pot fi ținute răspunzătoare pentru acestea.

## CUPRINS

<b>CONSTRUIREA GRUPULUI ȘI CUNOAȘTEREA RECIPROCĂ. ÎMBUNĂTĂȚIREA COMUNICĂRII PĂRINTE-COPIL.....</b>	<b>4</b>
Un adevăr, o minciună .....	4
Nevoi și așteptări.....	4
Acordul comunității.....	5
Cărți de identitate .....	5
Joc de memorie despre comunicarea eficientă.....	6
Jurnal zilnic .....	6
Copacul magic.....	7
Harta vieții.....	7
Fii atent/ă la cel/cea de lângă tine! .....	8
Comunicarea în oglindă .....	9
Povești fără cuvinte .....	10
Balonul meu invizibil.....	10
Sculpturile tăcute.....	10
Desenând vocile noastre.....	11
Prezentări creative .....	11
<b>EXPLORAREA PROVOCĂRILOR EMOȚIONALE PRIN ARTĂ .....</b>	<b>12</b>
Comportamente noi, situații vechi .....	12
Prognoza meteo .....	13
Pe dos .....	13
Culorile călătoriei mele ca părinte .....	14
Emoții din lut.....	14
Masca pe care o port ca părinte.....	15
Emoții în culori.....	15
Linia timpului emoțional.....	16
Emoții din Lego.....	16
Brainstorming grafic .....	17

Peisajul emoțional al părintelui .....	17
Harta emoțională zilnică.....	18
Explorarea provocărilor emoționale prin colaj artistic.....	18
<b>CONSTRUIREA REZILIENȚEI, ÎNCREDERII ȘI EMPATIEI .....</b>	<b>21</b>
Scara parentingului.....	21
Rucsacul interior .....	22
Perspective diferite în pantofii copiilor.....	23
Rețeaua de sprijin .....	24
În pantofii copilului meu.....	24
Copacul rezilienței.....	25
Plimbarea încrederii .....	25
Empatia în acțiune.....	26
Călătoria rezilienței .....	26
Trusa de reziliență a părintelui .....	27
Podul empatiei.....	28
O scrisoare către mine copil.....	29
<b>GESTIONAREA STRESULUI .....</b>	<b>30</b>
Recunoștință în cuvinte și culori .....	30
Cartografierea stresului meu .....	31
Stând cu emoțiile.....	31
Comutatorul de la stres la calm .....	32
Recipientul meu de stres .....	33
Grădina resurselor mele .....	33
Timp pentru... ..	34
Peisajul stresului.....	34
Repetiția stresului.....	35
De la stres la conexiune.....	35
Cuvinte care construiesc (sau distrug) .....	36
<b>GESTIONAREA SITUAȚIILOR DE CRIZĂ ȘI CONFLICT .....</b>	<b>37</b>
Care este opinia ta? .....	37
Navigând printr-o criză .....	38

De la conflict la conexiune.....	39
Inversarea rolurilor în conflict.....	40
Butonul de pauză.....	41
Sculpturile conflictului.....	41
Cercul adevărului – Cuvinte care rănesc.....	42
Reluarea crizei, roluri diferite .....	42
Scaunul fierbinte .....	43
Busola crizei.....	43
Semaforul crizei .....	45
Educația pozitivă pentru gestionarea crizei.....	45
<b>EVALUAREA COMPETENȚELOR, PUNEREA ÎN PRACTICĂ A UNOR NOI COMPETENȚE .....</b>	<b>47</b>
Linia timpului amintirilor.....	47
Uși glisante.....	48
O carte poștală pentru a ne aminti călătoria .....	48
Sunt, pot, am puterea.....	49
3-2-1: Reflectează .....	50
Călătoria mea prin program.....	50
Zidul dorințelor și obiectivelor.....	52
Cutia cu instrumente parentale.....	53
Teatrul playback al parentingului.....	53
Contractul meu pentru pasul următor.....	54
Insula ideală.....	54
Piața competențelor .....	55
Râul competențelor .....	55

## CONSTRUIREA GRUPULUI ȘI CUNOAȘTEREA RECIPROCĂ. ÎMBUNĂTĂȘIREA COMUNICĂRII PĂRINTE-COPIL

### Obiective:

- Dezvoltarea abilităților de comunicare verbală și non-verbală eficiente în relațiile părinte-copil.
- Consolidarea încrederii, empatiei și conexiunii emoționale între participanți.
- Încurajarea autoexprimării, a ascultării active și a interacțiunii colaborative.

### Un adevăr, o minciună

**Obiectiv:** Facilitarea coeziunii de grup și încurajarea participanților să se familiarizeze unii cu ceilalți într-un mod relaxat și captivant.

**Durată:** 30 de minute

**Materiale necesare:** Nu sunt necesare materiale.

### Descrierea activității:

Participanții stau într-un cerc. Fiecare persoană împărtășește două afirmații despre sine: una adevărată și una falsă. Afirmațiile pot fi legate de hobby-uri, familie, muncă, activități preferate sau experiențe personale. Restul grupului ghicește care afirmație este adevărată și care este falsă. Activitatea încurajează interacțiunea, curiozitatea și deschiderea, ajutând participanții să se simtă mai confortabil în cadrul grupului.

### Nevoi și așteptări

**Obiectiv:** Explorarea așteptărilor, nevoilor emoționale și obiectivelor de învățare ale participanților legate de program.

**Durată:** 30 de minute

**Materiale necesare:** 3 coli mari de hârtie, markere

### Descrierea activității:

Facilitatorul pregătește trei postere cu următoarele întrebări:

- Ce aș dori să FAC în cadrul acestui proiect
- Ce aș dori să SIMT în cadrul acestui proiect
- Ce aș dori să ȘTIU sau să ÎNVĂȚ

Participanții rotesc între postere, adăugând idei și reflecții. Urmează o discuție în grup care le permite participanților să își împărtășească așteptările și să identifice teme comune.

### Acordul comunității

**Obiectiv:** Stabilirea colaborativă a unui mediu de grup sigur, respectuos și de susținere.

**Durată:** 30 de minute

**Materiale necesare:** Coală mare de hârtie, markere, notițe autoadezive (post-it)

#### Descrierea activității:

Fiecare participant scrie pe un post-it ceva ce poate oferi grupului (o intenție) și pe un alt post-it ceva de care are nevoie din partea grupului (o solicitare).

Participanții împărtășesc apoi reflecțiile lor în plen și creează colaborativ un acord de grup bazat pe valori comune precum respectul, confidențialitatea, ascultarea activă, empatia și participarea. Acordul final este decorat și afișat în sală pe tot parcursul programului.

### Cărți de identitate

**Obiectiv:** Încurajarea autoexprimării, consolidarea coeziunii grupului și sprijinirea conexiunii interpersonale.

**Durată:** 45 de minute

**Materiale necesare:** hârtie colorată, markere, muzică

#### Descrierea activității:

Participanții își scriu numele pe carduri și creează autoportrete simbolice folosind desene, culori sau simboluri.

Cardurile sunt apoi amestecate și redistribuite aleatoriu. În timp ce muzica cântă, participanții se mișcă prin sală. Când muzica se oprește, încearcă să identifice și să găsească proprietarul cardului primit.

În a doua etapă, participanții completează indicații suplimentare pe propriile carduri, cum ar fi:

- Înălțimea viselor mele
- Greutatea responsabilităților mele
- O lecție pe care mi-a dat-o viața
- Ceva față de care am devenit imun/ă

Participanții formează perechi și discută reflecțiile lor. Activitatea promovează conștiința de sine, empatia și comunicarea autentică.

### Joc de memorie despre comunicarea eficientă

**Obiectiv:** Creșterea conștientizării barierelor de comunicare și promovarea strategiilor constructive de comunicare părinte-copil.

**Durată:** 45-60 de minute

**Materiale necesare:** Carduri de comunicare tipărite:

- <https://shorturl.at/BIhLl> (față);
- <https://shorturl.at/mPDmQ> (verso);
- <https://shorturl.at/FdswG> (întrebări).

#### Descrierea activității:

Facilitatorul introduce conceptul de comunicare eficientă și prezintă pe scurt obstacolele de comunicare ale lui Gordon.

Participanții sunt împărțiți în echipe și joacă un joc de memorie cu perechi care implică cele 12 obstacole de comunicare ale lui Gordon. Ori de câte ori o pereche este identificată, grupul răspunde la o întrebare reflexivă legată de comunicarea părinte-copil sau explică de ce comportamentul identificat poate împiedica comunicarea eficientă.

Facilitatorul încurajează discuția și reflecția asupra unor abordări mai sănătoase de comunicare.

### Jurnal zilnic

**Obiectiv:** Încurajarea autorefecției, a conștientizării emoționale și a evaluării competențelor dobândite.

**Durată:** 10 minute

**Materiale necesare:** Formulare de reflecție și pixuri

#### Descrierea activității:

La sfârșitul zilei, participanții completează un jurnal reflexiv scurt focalizat pe:

- Competențe dobândite sau exersate
- Emoții trăite în cadrul activităților
- Perspective obținute
- Activitățile pe care le-au considerat cele mai semnificative

Jurnalul sprijină creșterea personală și conștiința de sine continuă pe parcursul programului.

### Copacul magic

**Obiectiv:** Ajutarea părinților să recunoască resursele personale, sistemele de sprijin și aspirațiile, și să reflecteze asupra relației dintre resursele și obiectivele lor.

**Durată:** 30 de minute

**Materiale necesare:** Coli albe de hârtie, pixuri sau creioane

#### Descrierea activității:

Participanții desenează un copac care îi reprezintă.

- Rădăcinile simbolizează calitățile personale și persoanele de sprijin din viața lor.
- Trunchiul reprezintă identitatea și stabilitatea interioară.
- Ramurile simbolizează obiectivele personale, familiale sau legate de parenting.

După finalizarea desenului, participanții reflectează dacă “rădăcinile” lor actuale sunt suficient de puternice pentru a le susține aspirațiile și identifică zonele în care poate fi necesară o creștere suplimentară.

Activitatea promovează conștiința de sine, reziliența și reflecția asupra dezvoltării personale.

### Harta vieții

**Obiectiv:** Sprijinirea părinților în reflectarea asupra experiențelor de viață semnificative, a provocărilor emoționale și a creșterii personale.

**Durată:** 50 de minute

**Materiale necesare:** Coli albe de hârtie, pixuri sau creioane

#### Descrierea activității:

Facilitatorul invită participanții: Luați o coală de hârtie și desenați linia vieții voastre. Poate fi dreaptă, ascendentă sau descendentă. Marcați cu un X unde vă aflați astăzi. Adăugați evenimente importante din viața voastră, începând cu cele mai vechi amintiri. Folosiți următoarele simboluri pentru a reflecta asupra fiecărui eveniment:

- (^) pentru experiențe pozitive sau favorabile
- (\*) pentru experiențe negative sau dificile
- (!) dacă ați învățat ceva valoros din aceasta
- S / SS / SSS pentru a indica cât de stresant a fost (puțin / mediu / foarte)

- (R) dacă momentul a implicat un risc
- (A) dacă a fost alegerea voastră personală
- (X) dacă a fost singura opțiune disponibilă

Odată ce linia este completă, participanții sunt încurajați să găsească un partener și să împărtășească părți din linia vieții lor. Întrebările de reflecție sugerate includ:

- Ce spune această linie despre modul în care am trăit până acum?
- Ce am învățat din experiența mea de viață?
- Cine a luat de obicei deciziile în viața mea?

Această activitate favorizează introspecția, îi ajută pe părinți să înțeleagă modul în care povestea lor personală le influențează comportamentele și convingerile și deschide spațiu pentru conexiuni semnificative cu ceilalți din grup.

### **Fii atent/ă la cel/cea de lângă tine!**

**Obiectiv:** Cultivarea empatiei, deschiderii și conexiunii interpersonale între participanți.

**Durată:** 30 de minute

**Materiale necesare:** Fișe tipărite cu numele participanților, pixuri sau creioane

#### **Descrierea activității:**

Fiecare participant primește o fișă cu un tabel care include numele tuturor membrilor grupului. Lângă fiecare nume există două căsuțe. În 15 minute, participanții interacționează între ei pentru a descoperi și a nota **o asemănare** și **o diferență** între ei și fiecare altă persoană. De exemplu, dacă A, B și C participă la activitate, A va găsi un lucru comun cu B și o diferență, apoi va repeta procesul cu C — și tot așa.

La sfârșitul exercițiului, participanții reflectează asupra:

- Lucrurilor noi pe care le-au descoperit despre ceilalți
- Ce i-a surprins cel mai mult
- Cum contribuie asemănările și diferențele la diversitatea grupului

Activitatea încurajează curiozitatea, empatia și conexiunea socială.

### Jocul meu preferat din copilărie

**Obiectiv:** Reconnectarea participanților cu amintiri pozitive din copilărie și încurajarea reflecției asupra nevoilor și experiențelor emoționale ale copiilor.

**Durată:** 30 de minute.

**Materiale necesare:** Coli de hârtie, markere sau pixuri, flipchart sau tablă albă

#### Descrierea activității:

Participanții lucrează în perechi și reflectează asupra unui joc sau activități preferate din copilărie asociate cu sentimente de bucurie, libertate, siguranță sau conexiune.

Fiecare participant creează un desen care reprezintă amintirea aleasă și apoi împărtășește povestea din spatele acesteia cu partenerul/partenera.

Activitatea se încheie cu o discuție de grup care explorează teme comune precum imaginația, apartenența, creativitatea și siguranța emoțională.

Participanții sunt încurajați să reflecteze asupra modului în care propriile experiențe din copilărie îi pot ajuta să înțeleagă mai bine nevoile copiilor lor.

### Comunicarea în oglindă

**Obiectiv:** Dezvoltarea conștientizării comunicării non-verbale și consolidarea responsivității empaticе.

**Durată:** 20 de minute

**Materiale necesare:** Nu sunt necesare materiale

#### Descrierea activității:

Participanții lucrează în perechi. Un participant acționează ca “lider”, realizând gesturi lente și expresii faciale, în timp ce celălalt oglindește mișcările cât mai fidel posibil.

După câteva minute, participanții schimbă rolurile.

Urmează o reflecție de grup, concentrată pe:

- Experiența de a conduce și de a urma
- Importanța limbajului corporal
- Cum comunică copiii emoțiile non-verbal

Facilitatorul subliniază rolul observației atente și al rezonanței emoționale în relațiile părinte-copil.

### Povești fără cuvinte

**Obiectiv:** Îmbunătățirea expresiei non-verbale, creativității și înțelegerii emoționale.

**Durată:** 25 de minute

**Materiale necesare:** Obiecte mici sau imagini (de ex., jucării, carduri, obiecte casnice)

#### Descrierea activității:

Participanții selectează un obiect sau o imagine și folosesc doar gesturi, mișcare și expresii faciale pentru a reprezenta o poveste sau situație legată de parenting.

Grupul încearcă să interpreteze povestea înainte ca participantul să explice semnificația acesteia.

Facilitatorul conduce o reflecție despre modul în care copiii comunică adesea emoțiile și nevoile prin comportamente, mai degrabă decât prin cuvinte.

### Balonul meu invizibil

**Obiectiv:** Consolidarea conexiunii emoționale și evidențierea importanței interacțiunii jucăușe.

**Durată:** 20 de minute

**Materiale necesare:** Nu sunt necesare materiale fizice.

#### Descrierea activității:

Participanții își imaginează că țin un balon invizibil și îl transmit în cerc folosind gesturi exagerate și mișcări corporale.

Pe măsură ce balonul își schimbă forma, dimensiunea sau greutatea, participanții își adaptează mișcările corespunzător.

Activitatea se încheie cu o reflecție despre modul în care imaginația, jucăușenia și atenția comună contribuie la relații mai puternice între părinți și copii.

### Sculpturile tăcute

**Obiectiv:** Explorarea dinamicilor părinte-copil prin expresie non-verbală și limbaj corporal.

**Durată:** 25 de minute

**Materiale necesare:** Spațiu deschis, accesorii opționale (eșarfe, scaune).

#### Descrierea activității:

Participanții lucrează în perechi. Un participant modelează celălalt într-o “sculptură” care reprezintă o interacțiune părinte-copil, cum ar fi căutarea confortului, solicitarea atenției sau exprimarea frustrării.

Participanții inversează apoi rolurile.

O reflecție de grup explorează:

- Emoțiile transmise prin postură și poziționare
- Mesajele comunicate fără cuvinte
- Rolul empatiei și al prezenței în relații

### Desenând vocile noastre

**Obiectiv:** Creșterea conștientizării stilurilor de comunicare și a tonului emoțional în interacțiunile părinte–copil.

**Durată:** 30 de minute

**Materiale necesare:** Hârtie, creioane colorate sau markere, muzică de fundal.

#### Descrierea activității:

Participanții reprezintă vizual propria voce atunci când comunică cu copilul lor, folosind culori, linii, forme și simboluri.

Apoi creează un al doilea desen care reprezintă vocea copilului lor.

În perechi sau grupuri mici, participanții discută asemănările, diferențele și impresiile emoționale. Activitatea încurajează reflecția asupra tonului vocii, climatului emoțional și congruenței dintre cuvinte și emoții.

### Prezentări creative

**Obiectiv:** Încurajarea autoexprimării autentice și explorarea diverselor stiluri de comunicare.

**Durată:** 30 de minute

**Materiale necesare:** Hârtie, markere (opțional).

#### Descrierea activității:

Participanții se prezintă folosind una dintre cele trei metode de comunicare:

- Prezentare verbală
- Expresie non-verbală prin mișcare sau gesturi
- Reprezentare grafică sau simbolică

După fiecare prezentare, membrii grupului oferă feedback de susținere și pozitiv.

Facilitatorul subliniază modul în care stilurile de comunicare influențează relațiile și conexiunea emoțională.

## EXPLORAREA PROVOCĂRILOR EMOȚIONALE PRIN ARTĂ

### Obiective:

- Creșterea conștientizării emoționale legate de experiențele și provocările parentingului.
- Sprijinirea exprimării emoționale prin activități artistice, simbolice și de reflecție.
- Consolidarea reglării emoționale, a empatiei și a conștientizării de sine.
- Încurajarea părinților să recunoască și să verbalizeze emoțiile într-un mediu sigur și de susținere.

### Comportamente noi, situații vechi

**Obiectiv:** Ajutarea părinților să exploreze perspective și răspunsuri alternative atunci când se confruntă cu provocări recurente de parenting.

**Durată:** 50 de minute

**Materiale necesare:** 3 scaune, flipchart sau tablă

### Descrierea activității:

Facilitatorul introduce o problemă familiară legată de parenting sau o situație dificilă recurentă.

Trei scaune sunt aranjate în sală, fiecare reprezentând o perspectivă diferită:

- Sinele adult
- O persoană calmă și relaxată
- O persoană înțeleaptă și experimentată

Participanții se așează pe rând pe fiecare scaun și răspund la aceeași situație din perspectiva reprezentată de acel rol. Sunt încurajați să-și ajusteze postura, tonul și mentalitatea pentru a întruchipa pe deplin fiecare perspectivă.

După explorarea tuturor celor trei puncte de vedere, participanții reflectează asupra:

- Ce s-a schimbat între perspective
- Care răspunsuri au părut cele mai constructive
- Ce atitudini ar dori să integreze în stilul lor de parentingul

Activitatea încurajează flexibilitatea cognitivă, conștiința emoțională și rezolvarea conștientă a problemelor.

### Prognoza meteo

**Obiectiv:** Creșterea conștientizării emoționale și sprijinirea reflecției asupra gândurilor, emoțiilor și răspunsurilor la stres.

**Durată:** 30 de minute

**Materiale necesare:** Coli albe de hârtie, pixuri sau creioane

#### Descrierea activității:

Participanții sunt invitați să descrie starea lor emoțională folosind metafora prognozei meteorologice.

Facilitatorul ghidează reflecția prin întrebări precum:

- Ce emoții sunt prezente în acest moment?
- Cât de intense sunt aceste emoții?
- Ce gânduri însoțesc aceste emoții?
- Ce susține sau contestă aceste gânduri?

Participanții pot scrie reflecțiile lor ca o prognoză meteo, folosind simboluri precum furtuni, nori, soare, curcubeu sau ceruri în schimbare.

Activitatea se încheie cu o discuție despre conștiința emoțională, acceptarea emoțională și importanța identificării emoțiilor înainte de a reacționa impulsiv.

### Pe dos

**Obiectiv:** Ajutarea participanților să exploreze transformarea emoțională și să identifice strategii sănătoase de adaptare.

**Durată:** 30 de minute

**Materiale necesare:** Coli de hârtie A3, creioane colorate, markere sau creioane cerate

#### Descrierea activității:

Fiecare participant primește de la un alt membru al grupului numele unei emoții dificile.

Participanții creează un desen care reprezintă versiunea opusă sau transformată a acelei emoții folosind simboluri, culori și elemente abstracte.

După finalizarea lucrării, participanții prezintă desenele lor și explică:

- Ce emoție sau stare pozitivă este reprezentată
- Ce strategii personale îi ajută să treacă de la suferință spre echilibru emoțional

Facilitatorul încurajează discuția despre reglarea emoțională, reziliență și strategii de autoîngrijire.

### Culorile călătoriei mele ca părinte

**Obiectiv:** Sprijinirea exprimării emoționale și a reflecției asupra experiențelor de parenting prin culoare și reprezentare abstractă.

**Durată:** 25 de minute

**Materiale necesare:** Coli mari de hârtie, creioane colorate, markere, creioane cerate sau pasteluri

#### Descrierea activității:

Participanții închid ochii și evocă o experiență de parenting emoțional semnificativă recentă.

Apoi aleg culori, forme și linii care reprezintă simbolic emoțiile asociate cu acea experiență.

Ulterior, participanții își prezintă lucrările și explică:

- Semnificația culorilor alese
- Emoțiile reprezentate în desen
- Ce au descoperit despre sine în cadrul activității

Facilitatorul subliniază valoarea expresiei artistice ca instrument pentru conștiința emoțională și comunicare.

### Emoții din lut

**Obiectiv:** Externalizarea și procesarea emoțiilor prin expresie tactilă și creativă.

**Durată:** 30 de minute

**Materiale necesare:** Lut pentru modelaj sau plastilină în diferite culori

#### Descrierea activității:

Participanții folosesc lut pentru a crea un obiect, o figură sau o formă abstractă care reprezintă o emoție legată de parenting, cum ar fi vinovăția, frustrarea, frica, epuizarea sau bucuria.

După finalizarea creațiilor, participanții le plasează în centrul sălii și descriu succint:

- Emoția reprezentată
- Cum apare această emoție în experiența lor de parenting
- Ce îi ajută să facă față sau să regleze această emoție

Activitatea sprijină conștiința emoțională și încurajează acceptarea emoțiilor complexe.

### Masca pe care o port ca părinte

**Obiectiv:** Încurajarea reflecției asupra diferenței dintre experiențele emoționale interne și comportamentele externe.

**Durată:** 30 de minute

**Materiale necesare:** Măști de hârtie sau șabloane din carton, foarfece, lipici, markere colorate, materiale decorative (abțibilduri, ață etc.)

#### Descrierea activității:

Participanții decorează o parte a măștii pentru a reprezenta emoțiile și comportamentele pe care le arată de obicei extern ca părinți (de ex., calm, răbdare, încredere).

Cealaltă parte reprezintă emoțiile care sunt adesea ascunse (de ex., frică, epuizare, nesiguranță, frustrare).

Participanții împărtășesc voluntar măștile lor și reflectează asupra:

- Efortul emoțional implicat în parenting
- Importanța recunoașterii emoțiilor ascunse
- Modalități sănătoase de a exprima vulnerabilitatea și a căuta sprijin

Facilitatorul subliniază autenticitatea emoțională și autocompasiunea.

### Emoții în culori

**Obiectiv:** Facilitarea exprimării emoționale, empatiei și înțelegerii interpersonale prin interpretare artistică.

**Durată:** 30 de minute

**Materiale necesare:** Hârtie, acuarele, creioane colorate sau cerate, pensule și recipiente cu apă.

#### Descrierea activității:

Participanții creează o lucrare artistică care reprezintă o emoție legată de parenting.

Odată finalizate, lucrările sunt expuse în sală. Fiecare participant selectează lucrarea altei persoane cu care rezonază emoțional și explică:

- Ce emoție sau poveste percep.
- Cu ce elemente se identifică personal.

În final, creatorul original explică semnificația intenționată din spatele lucrării.

Activitatea evidențiază natura subiectivă a interpretării emoționale și promovează empatia și conexiunea.

### Linia timpului emoțional

**Obiectiv:** Creșterea conștientizării fluctuațiilor emoționale și a strategiilor de adaptare în viața de zi cu zi a parentingului.

**Durată:** 50 de minute

**Materiale necesare:** Coli mari de hârtie, markere sau creioane colorate, abțibilduri (opțional).

#### Descrierea activității:

Participanții creează o linie a timpului vizuală a unei săptămâni tipice de parenting, marcând maximele și minimele emoționale folosind culori, simboluri, desene sau cuvinte cheie.

De asemenea, identifică:

- Situațiile care au declanșat emoțiile
- Strategiile de adaptare folosite
- Sursele de sprijin și ușurare

Participanții împărtășesc momente selectate în perechi sau grupuri mici.

Facilitatorul ghidează reflecția asupra tiparelor emoționale recurente, reglării emoționale și importanței autoîngrijirii.

### Emoții din Lego

**Obiectiv:** Sprijinirea exprimării emoționale și a reflecției prin construcție simbolică și creativitate.

**Durată:** 40 de minute

**Materiale necesare:** Piese LEGO sau materiale de construcție similare.

#### Descrierea activității:

Participanții aleg o emoție experimentată frecvent în parenting și construiesc o structură simbolică care reprezintă acea emoție.

Construcțiile sunt expuse într-o galerie comună. Participanții observă creațiile și prezintă ulterior:

- Emoția reprezentată
- Semnificația din spatele structurii
- Ce relevă emoția despre experiența lor de parenting

Facilitatorul încurajează discuția despre experiențele emoționale comune și mecanismele sănătoase de adaptare.

### Brainstorming grafic

**Obiectiv:** Inițierea reflecției și discuției despre emoțiile dificil de gestionat în relațiile părinte-copil.

**Durată:** 20 de minute

**Materiale necesare:** flipchart și markere

#### Descrierea activității:

Participanții reflectează asupra emoțiilor exprimate de copiii lor pe care le găsesc dificil de gestionat. Folosind simboluri, culori sau desene, reprezintă vizual acele emoții pe hârtie.

Participanții explică apoi:

- De ce aceste emoții par provocatoare
- Cum reacționează de obicei
- Ce emoții apar în ei înșiși ca părinți în acele momente

Facilitatorul înregistrează ideile și temele recurente pe flipchart și ghidează o discuție despre declanșatorii emoționali, empatie și reglarea emoțională.

### Peisajul emoțional al părintelui

**Obiectiv:** Încurajarea reflecției asupra emoțiilor legate de parenting prin reprezentare simbolică și vizuală.

**Durată:** 50 de minute

**Materiale necesare:** Hârtie, creioane colorate sau markere, reviste pentru colaj, lipici și foarfece

#### Descrierea activității:

Participanții crează un „peisaj emoțional” simbolic, care să reprezinte experiența lor de părinte.

Pot folosi elemente naturale precum munți, furtuni, râuri, soare sau păduri pentru a simboliza:

- Provocările emoționale
- Sursele de stres
- Punctele forte personale
- Sistemele de sprijin

După finalizarea peisajelor, participanții reflectează asupra:

- Ce zone reprezintă provocări
- Unde identifică siguranță, sprijin sau speranță
- Ce schimbări sau mișcări emoționale sunt vizibile

Urmează împărtășire voluntară și discuție de grup.

### **Reflecție finală**

Facilitați discuția despre:

- Ce a fost ușor sau dificil de exprimat?
- Teme comune între participanți.
- Perspective noi obținute.

### **Harta emoțională zilnică**

**Obiectiv:** Creșterea conștientizării experiențelor emoționale pe parcursul rutinelor zilnice de parenting.

**Durată:** 50 de minute

**Materiale necesare:** Hârtie, creioane colorate sau markere

#### **Descrierea activității:**

Participanții creează o hartă vizuală a unei zile tipice cu copilul lor. Identifică momentele emoțional semnificative și reprezintă emoțiile folosind simboluri, culori, desene sau cuvinte cheie.

Participanții reflectează apoi individual asupra:

- Care momente generează cel mai mult stres
- Care momente aduc conexiune sau bucurie
- Ce nevoi emoționale apar pe parcursul zilei

Activitatea se încheie cu împărtășire voluntară și discuție concentrată pe echilibrul emoțional și conștiința de sine.

### **Explorarea provocărilor emoționale prin colaj artistic**

#### **Obiective**

- Sprijinirea exprimării emoționale prin explorare vizuală și simbolică.
- Creșterea conștientizării atât a aspectelor pozitive, cât și a celor dificile ale parentingului.
- Consolidarea empatiei, reflecției și conexiunii emoționale în cadrul grupului.

**Durată:** 120 de minute

**Materiale necesare:** Imagini cu emoții tipărite, reviste și ziare, creioane-lipici și foarfece, hârtie A3 sau două coli A4 per participant, hârtie colorată și markere, muzică de fundal liniștită.

### **Descrierea activității:**

#### **1. Încălzire: „La pas cu emoția” (20 minute)**

Participanții se plimbă prin sală observând imagini cu emoții expuse pe pereți sau pe podea.

Aleg o imagine care reflectă experiența lor emoțională ca părinți și reflectează asupra:

- Ce emoție reprezintă imaginea.
- Situații legate de acea emoție.
- Cum apare emoția în experiența lor de parenting.

Participanții împărtășesc apoi pe scurt reflecțiile lor într-un cerc.

#### **2. Activitatea principală: „Cele două fețe ale parentingului – Colaj artistic” (60 minute)**

Participanții creează un colaj care reprezintă atât aspectele hrănitoare, cât și cele provocatoare ale parentingului.

Folosind imagini, cuvinte, culori și simboluri, explorează:

- Bucurie și conexiune
- Stres și oboseală
- Speranțe și temeri
- Resurse personale și vulnerabilități

Participanții pot păstra cele două dimensiuni emoționale separate sau le pot integra într-o singură narațiune vizuală.

Facilitatorul încurajează creația intuitivă fără a se concentra pe abilitatea artistică.

#### **3. Împărtășire în grupuri mici**

Participanții își împărtășesc colajele în grupuri de trei sau patru. Indicii de reflecție sugerate includ:

- Ce emoții au apărut în cadrul activității?
- Ce v-a surprins?
- Care aspecte ale parentingului sunt cele mai vizibile în colajul vostru?
- Ce puncte forte sau resurse au apărut?

Facilitatorul pune accent pe ascultarea respectuoasă și siguranța emoțională.

#### **4. Reflecție în grup**

Participanții se adună într-un cerc și reflectează asupra:

- Ce au descoperit despre ei înșiși ca părinți?
- Cum a sprijinit expresia artistică conștiința emoțională?
- Ce emoții sau mesaje doresc să rețină?

Facilitatorul evidențiază complexitatea și bogăția emoțională a parentingului.

#### **5. Ritual de încheiere: „Un cuvânt sau o culoare de luat acasă” (5 minutes)**

Fiecare participant alege o culoare, imagine sau cuvânt din colajul său pe care doresc să le ia cu el și să le păstreze ca reamintire sau intenție personală.

Sesiunea se încheie cu exerciții de ancorare și o scurtă reflecție de final.

## CONSTRUIREA REZILIENȚEI, ÎNCREDERII ȘI EMPATIEI

### Obiective:

- Consolidarea rezilienței emoționale în fața provocărilor de parenting și a situațiilor stresante.
- Cultivarea empatiei, încrederii și conexiunii emoționale în relațiile de familie.
- Sprijinirea părinților în recunoașterea și utilizarea punctelor forte personale și a sistemelor de sprijin.
- Încurajarea asumării de perspective, a încrederii în sine și a comunicării constructive.

### Scara parentingului

**Obiectiv:** Ajutarea părinților să reflecteze asupra călătoriei lor de creștere personală și să recunoască modul în care experiențele de viață le-au modelat valorile și abilitățile de parenting.

**Durată:** 40–50 de minute

**Materiale necesare:** Imagini sau desene cu scări, carduri cu provocări de parenting, coli de hârtie, pixuri sau markere.

### Descrierea activității:

*Etapa I – Reflecție personală (10 minute):*

Participanții aleg o imagine cu o scară care simbolizează viața lor de până acum. Facilitatorul îi invită să reflecteze în scris:

„Ce spune această scară despre parcursul tău ca persoană și ca părinte? A fost abruptă, nesigură, solidă sau susținută? Cum a influențat urcarea ta felul în care îți crești copilul astăzi?”

*Etapa II – Împărtășire în grup mic (15 minute):*

În triade, fiecare părinte împărtășește:

- O provocare de viață pe care au depășit-o
- Ce abilitate sau trăsătură au dezvoltat din aceasta (de ex., răbdare, reziliență, asertivitate)
- Cum această abilitate ajută sau modelează relația actuală cu copilul lor

*Etapa III – Alegere și perspectivă (10 minute):*

Facilitatorul oferă noi imagini cu scări și întreabă:

„Dacă ai putea să îți schimbi scara — să trăiești un alt parcurs — dar să pierzi toate lecțiile care au modelat părintele care ești astăzi, ai face-o?”

Fiecare părinte alege să-și păstreze sau să-și schimbe scara și explică modul în care trecutul lor le-a influențat valorile și stilul de parenting.

*Etapa IV – Punctele forte parentale în acțiune (10–15 minute):*

Fiecare participant primește un cartonaș care descrie o provocare parentală frecventă (de exemplu: gestionarea crizelor de furie, stabilirea limitelor, sprijinirea unui copil anxios, reconstruirea încrederii după un conflict).

Ca grup, participanții reflectează și decid care dintre părinți este cel mai potrivit în mod natural (pornind de la ceea ce au împărtășit anterior) pentru a gestiona fiecare situație, recunoscând astfel punctele forte ale fiecăruia ca îngrijitor. Fiecare participant este asociat cu o provocare.

*Reflecție:*

„Pentru ce parte a parcursului tău te simți cel mai recunoscător/oare în felul în care ești părinte astăzi?”

### **Rucsacul interior**

**Obiectiv:** Consolidarea conștientizării de sine și a rezilienței emoționale prin identificarea resurselor interne și externe care sprijină parentingul.

**Durată:** 40–50 de minute

**Materiale necesare:** Coli albe de hârtie, pixuri, markere colorate, șabloane opționale tipărite cu rucsac

**Descrierea activității:**

Participanții primesc o foaie albă (sau un desen cu un rucsac) și sunt invitați să reflecteze asupra „resurselor” pe care le poartă cu ei și care îi ajută să rămână puternici în fața provocărilor parentale.

Împart rucsacul în trei secțiuni și le completează:

- **Secțiunea 1:** Puncte forte interioare (de ex., răbdare, determinare, bunătate)
- **Secțiunea 2:** Persoane și relații de sprijin (de ex., partener, prieten, consilier, credință)
- **Secțiunea 3:** Valori, convingeri sau strategii de coping (de exemplu: „Fac tot ce pot mai bine”, „Fiecare copil este diferit”)

După 10–15 minute de reflecție și desen, participanții împărtășesc în perechi:

- Un lucru din rucsacul lor pe care se bazează cel mai mult
- Un lucru pe care doresc să-l consolideze sau să-l adauge în rucsacul lor

Sesiunea se încheie cu o scurtă reflecție de grup:

„Care este un lucru pe care îl vei lua din „rucsacul” altcuiva pentru a-ți inspira felul de a fi părinte?”

### Perspective diferite în pantofii copiilor

**Obiectiv:** Dezvoltarea empatiei prin încurajarea părinților să înțeleagă experiențele emoționale și perspectivele copiilor.

**Durată:** 40–50 de minute

**Materiale necesare:** Carduri cu scenarii de parenting, contururi în formă de copil sau hârtie albă, pixuri sau markere

#### Descrierea activității:

Facilitatorul distribuie scenarii scurte de parenting (de ex., un copil care refuză să facă temele, conflict între frați, minciunile, crizele de furie) și o hârtie cu un contur în formă de copil. Fiecare participant reflectează individual la întrebările:

- „Cum reacționez de obicei când observ acest comportament?”
- Ce gândește copilul meu când are acest comportament?
- Ce fac când știu despre gândurile lui/ei?
- Ce ar putea simți copilul meu când are acest comportament?
- Ce fac când știu despre sentimentele lui/ei?

Apoi participanții formează grupuri mici (3–4) și împărtășesc:

- Ce au observat cu privire la reacțiile lor în cadrul exercițiului.
- A possible emotion or need behind the child’s behavior.
- Un mod mai empatic sau mai conștient emoțional de a răspunde.

În concluzie, facilitatorul invită pe toată lumea să răspundă:

„Ce se schimbă atunci când aleg să răspund cu empatie în loc de control?”

### Rețeaua de sprijin

**Obiectiv:** Consolidarea încrederii, sentimentului de apartenență și conștientizării sprijinului colectiv.

**Durată:** 25 de minute

**Materiale necesare:** Ghem de sfoară sau de ață

#### Descrierea activității:

Participanții stau într-un cerc. Facilitatorul începe ținând capătul unui ghem de sfoară, numind o resursă personală sau o strategie de adaptare, și apoi aruncă ghemul unui alt participant, ținând sfoara.

Fiecare participant repetă procesul, creând treptat o rețea în cadrul grupului.

**Urmează reflecția:** Cum ne conectează punctele noastre forte? Cum putem să ne bazăm unii pe alții și pe propriile resurse când ne confruntăm cu dificultăți de parenting?

### În pantofii copilului meu

**Obiectiv:** Promovarea empatiei și a înțelegerii emoționale prin asumarea de perspective.

**Durată:** 30 de minute

**Materiale necesare:** Hârtie și markere, (opțional) o pereche de pantofi simbolici plasați în centru

#### Descrierea activității:

Participanții reflectează asupra unui conflict recent sau a unei interacțiuni emoțional provocatoare cu copilul lor. Mai întâi, descriu situația din propria lor perspectivă. Apoi, își imaginează experiența din punctul de vedere al copilului, luând în considerare:

- Ce ar fi putut simți copilul?
- Ce nevoi emoționale ar fi putut fi prezente?
- Ce ar fi putut avea nevoie copilul de la părinte?

Participanții împărtășesc voluntar concluzii cu grupul.

Facilitatorul subliniază modul în care asumarea de perspective poate reduce conflictul și îmbunătăți conexiunea emoțională.

### Copacul rezilienței

**Obiectiv:** Consolidarea încrederii în sine și a conștientizării punctelor forte personale, valorilor și sistemelor de sprijin.

**Durată:** 30 de minute

**Materiale necesare:** Coli mari de hârtie (una per participant), creioane colorate, markere sau creioane cerate

#### Descrierea activității:

Fiecare participant desenează un copac simbolizând propria persoană ca părinte:

- Rădăcini = valori personale, experiențe trecute, persoane de sprijin care le dau putere
- Trunchi = rolul lor actual ca părinți, ce îi menține stabili
- Ramuri = speranțe, obiective și puncte forte pe care doresc să le cultive
- Frunze/fructe = mici acțiuni zilnice care demonstrează reziliență și dragoste

Participanții sunt invitați să-și împărtășească copacii în perechi sau grupuri mici. Facilitatorul încheie cu o reflecție de grup despre cum crește reziliența atunci când ne recunoaștem punctele forte și resursele.

### Plimbarea încrederii

**Obiectiv:** Construirea încrederii, cooperării și conștientizării vulnerabilității în relații.

**Durată:** 25 de minute

**Materiale necesare:** Benzi pentru ochi, spațiu deschis sigur.

#### Descrierea activității:

Participanții lucrează în perechi. Un participant este legat la ochi în timp ce celălalt îl ghidează prin spațiu folosind instrucțiuni verbale sau non-verbale. După câteva minute, participanții schimbă rolurile.

Activitatea se încheie cu reflecție asupra:

- Experiența de a avea încredere în altă persoană.
- Responsabilitatea implicată în ghidarea cuiva.
- Conexiunile dintre încredere, empatie și parenting.

### Empatia în acțiune

**Obiectiv:** Dezvoltarea empatiei și a înțelegerii emoționale prin explorarea rolurilor.

**Durată:** 20 de minute

**Materiale necesare:** Hârtie, pixuri.

#### Descrierea activității:

Participanții lucrează în perechi și primesc un scenariu scurt legat de parenting.

Un participant reflectează din perspectiva părintelui, în timp ce celălalt reflectează din perspectiva unui observator, prieten sau copil.

Ei identifică:

- Gânduri și emoții implicate
- Reacții posibile
- Nevoile emoționale ale persoanelor implicate

Urmează o discuție de grup, concentrată pe modul în care empatia poate îmbunătăți comunicarea și relațiile.

### Călătoria rezilienței

**Obiectiv:** Explorarea rezilienței prin povestire, reflecție și reprezentare simbolică.

**Durată:** 40–50 de minute

**Materiale necesare:** Coli mari de hârtie, markere, muzică de fundal liniștitoare opțională.

#### Descrierea activității:

Participanții sunt ghidați printr-un scurt exercițiu de vizualizare în care parentingul este imaginat ca o călătorie cu drumuri, obstacole, poduri și locuri sigure.

Ulterior, participanții creează o „hartă a parcursului” vizuală care reprezintă:

- Provocările cu care s-au confruntat
- Surse de sprijin
- Punctele forte personale
- Momente de creștere și curaj

Participanții observă hărțile celorlalți într-o „plimbare prin galerie” și reflectează asupra temelor comune legate de reziliență și perseverență.

## Trusa de reziliență a părintelui

**Obiectiv:** Ajutarea părinților să identifice strategii personale de adaptare, resurse emoționale și relații de sprijin care consolidează reziliența.

**Durată:** 40–50 de minute

**Materiale necesare:** Hârtie, markere, reviste pentru colaj (opțional), lipici și foarfece (opțional)

### Descrierea activității:

Facilitatorul introduce reziliența ca abilitate de a înfrunta și a depăși dificultățile. Subliniați că fiecare părinte are deja resurse, chiar dacă nu sunt întotdeauna imediat vizibile.

Participanții creează un „kit al rezilienței” simbolic, reprezentând (prin desen, scris sau colaj) resursele interne și externe care îi ajută să facă față provocărilor parentale. Activitatea include, de asemenea, o reflecție de dezvoltare a empatiei asupra relațiilor de familie.

#### 1. Reflecție inițială

Invitați participanții să se gândească la o situație dificilă recentă cu copilul lor sau cu un membru al familiei:

- Cum au reacționat?
- Ce i-a ajutat, chiar și puțin?
- Ce și-ar fi dorit să aibă mai mult (sprijin, calm, înțelegere etc.)?

#### 2. Crearea trusei

Participanții își creează propriul „kit al rezilienței”, care poate include:

- Puncte forte personale (de ex., răbdare, umor)
- Strategii (de ex., respirație, o pauză)
- Persoane de sprijin
- Frazе sau gânduri utile
- Elemente simbolice (de ex., un scut pentru protecție, o lumină pentru speranță)

#### 3. Exercițiu de empatie

În perechi sau grupuri mici, participanții reanalizează o situație din perspectiva copilului sau a altui membru al familiei:

- Ce ar fi putut simți ei?
- De ce aveau nevoie?

#### 4. Împărtășire de grup

Participanții își împărtășesc trusele și, dacă doresc, reflecțiile lor de empatie.

## 5. Împărtășire finală

Facilitați discuția despre:

- Resurse pe care le-au descoperit sau redescoperit.
- Cum le-a schimbat empatia perspectiva.
- Cum pot folosi „kitul” în viața de zi cu zi?

### Podul empatiei

**Obiectiv:** Încurajarea reflecției asupra distanței emoționale și a conexiunii în relațiile părinte–copil.

**Durată:** 60 de minute

**Materiale necesare:** hârtie, markere, materiale diverse, lipici și foarfece

#### Descrierea activității:

Participanții creează un pod simbolic care reprezintă relația dintre ei și copilul lor.

Ei identifică:

- Obstacole care creează distanță emoțională
- Resurse și acțiuni care consolidează conexiunea
- Sentimentele trăite de ambele părți ale relației

Participanții discută:

- Ce creează deconectarea
- Ce sprijină empatia și încrederea
- Ce schimbări ar putea consolida relația

Facilitatorul subliniază rolul empatiei, al ascultării și al prezenței emoționale în reconstruirea conexiunii.

### **O scrisoare către mine copil**

**Obiectiv:** Consolidarea empatiei față de copii prin reconectarea cu experiențele personale din copilărie și cu nevoile emoționale.

**Durată:** 20 de minute

**Materiale necesare:** hârtie, pixuri

**Descriere:**

Participanții scriu o scrisoare către ei înșiși, imaginându-și că sunt copii.

Scrisoarea poate include:

- Reasigurare și încurajare
- Mesaje de care aveau nevoie să le audă ca și copii
- Reflecții asupra fricilor, nesiguranțelor sau speranțelor
- Recunoașterea creșterii personale și a rezilienței

Participanții pot alege dacă să-și împărtășească sau nu scrisorile.

Activitatea se încheie cu o reflecție asupra modului în care reconectarea cu propriile experiențe din copilărie poate crește empatia și înțelegerea emoțională în rolul de părinte.

## GESTIONAREA STRESULUI

### Obiective:

- Sprijinirea părinților în identificarea factorilor de stres personali și a declanșatorilor emoționali.
- Consolidarea autoreglării emoționale și a abilităților de adaptare.
- Încurajarea strategiilor sănătoase de gestionare a stresului prin activități de reflecție și creative.
- Promovarea echilibrului emoțional, a autoîngrijirii și a comunicării constructive în relațiile de familie.

### Recunoștință în cuvinte și culori

**Obiectiv:** Încurajarea recunoștinței, reflecției pozitive și a bunăstării emoționale prin expresie creativă.

**Durată:** 40 de minute

**Materiale necesare:** Coli de hârtie, creioane colorate sau markere, note adezive, bandă adezivă

### Descrierea activității:

Facilitatorul începe cu o scurtă discuție despre recunoștință și impactul acesteia asupra bunăstării emoționale, reducerii stresului și rezilienței.

Participanții împart o coală de hârtie în trei secțiuni:

- Familie și prieteni
- Realizări și experiențe personale
- Mici bucurii cotidiene

În fiecare secțiune, participanții listează experiențe, persoane sau momente pentru care sunt recunoscători.

Fiecare element este apoi scris pe un bilețel separat și decorat cu culori sau simboluri. Împreună, participanții creează un „Arbore al recunoștinței” colectiv, lipind bilețelele pe un perete sau poster. Activitatea se încheie cu reflecție despre modul în care recunoștința poate schimba perspectiva și consolida reziliența emoțională.

### Cartografierea stresului meu

**Obiectiv:** Ajutarea părinților să identifice sursele de stres și să exploreze impactul acestora asupra emoțiilor, comportamentelor și relațiilor.

**Durată:** 40–50 de minute

**Materiale necesare:** Coli albe de hârtie, pixuri sau creioane, markere

#### Descrierea activității:

Participanții sunt invitați să deseneze o „hartă a stresului” — plasându-se pe ei înșiși în centrul paginii și realizând o hartă vizuală a factorilor de stres din jurul lor (de exemplu: comportamentul copilului, suprasolicitarea la locul de muncă, lipsa timpului, vinovăția, rudele nesuportive etc.).

Pot folosi cuvinte, săgeți, simboluri sau chiar mici desene.

Indicii pentru facilitator:

- Care dintre acești factori de stres sunt externi? Care sunt interni (gânduri, așteptări)?
- Care dintre ei îți afectează cel mai mult parentingul?
- Ce faci de obicei când te simți copleșit/ă?

Participanții împărtășesc apoi în perechi:

- O sursă majoră de stres
- O strategie de coping pe care au folosit-o cu succes

Activitatea se încheie cu o reflecție de grup:

„Care este un factor de stres pe care aș putea începe să îl gestionez diferit chiar de astăzi?”

### Stând cu emoțiile

**Obiectiv:** Consolidarea reglării emoționale prin creșterea conștientizării experiențelor și răspunsurilor emoționale.

**Durată:** 40–50 de minute

**Materiale necesare:** Coli A3 sau hârtie obișnuită, creioane colorate sau markere, pixuri, 4–5 scaune aranjate în cerc, spațiu deschis

#### Descrierea activității:

Facilitatorul invită participanții să reflecteze asupra unei emoții dificile sau recurente trăite în rolul de părinte (de exemplu: furie, vinovăție, anxietate, copleșire, stres). Fiecare participant alege o emoție și îi atribuie un nume și o identitate, notând cum se simte în corp, cum „vorbește”, ce își dorește și cum influențează comportamentul.

Apoi facilitatorul aranjează 4–5 scaune, fiecare simbolizând o emoție diferită. Participanții sunt invitați să se așeze pe unul dintre scaune și să vorbească pe scurt *ca și cum ar fi acea emoție*, folosind persoana I (de exemplu: „Eu sunt frustrarea. Apar atunci când te simți ignorat. Îți încordez mâinile și îți fac vocea mai puternică.”).

După ce fiecare emoție este exprimată, participanții sunt invitați să îi răspundă direct, cu un mesaj plin de compasiune sau fermitate (de exemplu: „Văd că încerci să mă protejezi, dar aleg să acționez într-un mod diferit.”).

În etapa finală, fiecare participant desenează sau scrie o ancoră de calm în centrul paginii lor: un cuvânt, simbol sau imagine care îi ajută să-și regleze emoțiile atunci când apar.

Sesiunea se încheie cu o scurtă reflecție: „Care este un lucru mic pe care îl pot face diferit data viitoare când apare această emoție?”.

### Comutatorul de la stres la calm

**Obiectiv:** Conștientizarea răspunsurilor corpului la stres și exersarea tehnicilor de relaxare.

**Durată:** 20 de minute

**Materiale necesare:** Muzică de fundal liniștită (opțional), spațiu deschis pentru mișcare liberă

#### Descrierea activității:

Facilitatorul invită participanții să își amintească o situație stresantă din rolul de părinte și să o exprime fizic prin postură, gesturi și mișcare (de exemplu: umeri încordați, mers rapid, brațe închise). Timp de câteva minute, participanții „întruchipează stresul” fără a folosi cuvinte.

Apoi facilitatorul îi ghidează pas cu pas spre mișcări calmante — respirație mai lentă, întinderi, deschiderea brațelor, ancorarea picioarelor, imaginând eliberarea greutateii. Cu muzică de fundal, participanții își schimbă treptat corpul în poziții care reprezintă calm și ușurare.

**Reflecție:** Cum s-a simțit să întruchipezi stresul? Ce a ajutat trecerea spre calm? Cum pot fi folosite aceste strategii corporale în viața zilnică de parenting?

### Recipientul meu de stres

**Obiectiv:** Creșterea conștientizării poverii emoționale și exersarea eliberării simbolice a stresului.

**Durată:** 30 de minute

**Materiale necesare:** Recipiente mici (borcane, cutii sau pahare, unul per participant), fâșii de hârtie, markere, bandă adezivă, materiale decorative opționale.

#### Descrierea activității:

Fiecare participant primește un recipient mic (borcan, cutie sau pahar) care reprezintă „containerul de stres”. Pe fâșii de hârtie, participanții scriu sau desenează factorii de stres zilnici pe care îi trăiesc ca părinți și îi introduc în recipient. După ce îl umplu, facilitatorul îi invită să observe greutatea/volumul acestuia ca metaforă pentru cantitatea de stres pe care o poartă.

În a doua etapă, participanții aleg ce fâșii ar dori să păstreze (factori de stres pe care îi pot gestiona sau care îi motivează) și pe care ar dori să le elibereze simbolic. Împărtășesc acest lucru în grup, apoi rup, mototolesc sau aruncă fâșiile pe care vor să le elibereze.

Activitatea se încheie cu o reflecție asupra strategiilor prin care „containerul de stres” poate fi menținut mai ușor în viața de zi cu zi.

### Grădina resurselor mele

**Obiectiv:** Ajutarea părinților să recunoască și să valorizeze punctele forte personale și resursele emoționale.

**Durată:** 25 de minute

**Materiale necesare:** Coli mari de hârtie sau carton, creioane colorate, markere, abțibilduri, reviste pentru colaj, lipici și foarfece

#### Descrierea activității:

Fiecare participant primește o foaie de hârtie și este invitat să deseneze un „petic de grădină”. În această grădină, își reprezintă — prin desen sau colaj — resursele personale, cum ar fi calități, valori, abilități sau persoane de sprijin, simbolizate prin flori, copaci sau alte elemente din natură. De exemplu, *răbdarea* poate fi desenată ca un copac puternic, *umorul* ca o floare luminoasă, iar *sprijinul partenerului* ca o fântână curgătoare.

După ce își finalizează lucrarea, participanții își împărtășesc grădinile cu grupul, explicând cum aceste resurse îi ajută în rolul de părinte. Facilitatorul subliniază importanța cultivării și îngrijirii „grădinii interioare” pentru menținerea echilibrului emoțional și relațional.

### Timp pentru...

**Obiectiv:** Încurajarea reflecției asupra echilibrului timpului, autoîngrijirii și prevenției stresului.

**Durată:** 30 de minute

**Materiale necesare:** Hârtie, markere colorate.

#### Descrierea activității:

Participanții desenează un cerc împărțit în patru zone: timp pentru sine, timp pentru copil, timp pentru muncă și timp pentru odihnă.

Mai întâi, participanții ilustrează cum este distribuit în prezent timpul lor. Apoi creează o a doua versiune care reprezintă echilibrul lor ideal.

Facilitatorul ghidează discuția către:

- Zonele de dezechilibru
- Sursele de stres legate de presiunea timpului
- Strategii practice pentru îmbunătățirea echilibrului și a autoîngrijirii

### Peisajul stresului

**Obiectiv:** Ajutarea participanților să identifice factorii de stres, resursele și strategiile de adaptare prin reprezentare simbolică.

**Durată:** 30 de minute

**Materiale necesare:** Coli mari de hârtie, markere colorate, abțibilduri.

#### Descrierea activității:

Participanții desenează un „peisaj al stresului” simbolic: munți (obstacole), râuri (consumatoare de energie), locuri sigure (resurse, sprijin) și drumuri (modalități de adaptare și coping). După finalizare, fiecare participant împărtășește cu grupul un „munte” și un „loc sigur”. Facilitatorul ghidează o reflecție asupra modului în care recunoașterea factorilor de stres și a resurselor poate ajuta la gestionarea încărcăturii emoționale.

### Repetiția stresului

**Obiectiv:** Exersarea răspunsurilor constructive la situații stresante de parenting într-un mediu sigur și de susținere.

**Durată:** 40–50 de minute

**Materiale necesare:** Scaune, spațiu deschis, accesorii opționale.

#### Descrierea activității:

În grupuri mici, participanții aleg o situație de stres parental frecventă (de exemplu: copilul refuză să-și facă temele, agitația de dimineață, conflict cu un alt adult). Prin scurte jocuri de rol, ei pun în scenă situația stresantă o dată în „modul obișnuit”, apoi o reiau folosind strategii alternative (respirație profundă, stabilirea calmă a limitelor, utilizarea umorului, solicitarea ajutorului). Grupul discută ce strategii au redus nivelul de stres și de ce. Exercițiul se încheie cu identificarea de către fiecare participant a unui instrument concret pe care dorește să îl aplice în viața reală.

### De la stres la conexiune

**Obiectiv:** Sprijinirea părinților în transformarea interacțiunilor stresante în oportunități de conexiune emoțională și comunicare constructivă.

**Durată:** 40–50 de minute

**Materiale necesare:** Nu sunt necesare materiale.

#### Descrierea activității:

Facilitatorul introduce ideea că în situații stresante reacționăm adesea automat. Scopul este să recunoaștem emoțiile și să alegem răspunsuri mai intenționate și constructive.

#### Amintirea unei situații reale

Participanții se gândesc la o interacțiune recentă dificilă cu copilul lor: Ce s-a întâmplat? Ce au simțit? Cum au reacționat?

Pot să o noteze pe scurt.

Joc de rol: reacție automată vs. răspuns conștient (30 min)

**Faza A – Reacție automată:** Participanții înscenează situația așa cum s-a întâmplat inițial.

#### Faza B – Pauză și reflecție:

Grupurile reflectează:

- Ce emoții au simțit?
- Ce nevoi neîmplinite (ale părintelui și ale copilului) au apărut?

### **Faza C – Răspuns constructiv:**

Reiau scena, cu părintele care încearcă:

- Exprimarea clară a emoțiilor, fără a da vina pe cineva
- Manifestarea empatiei față de copil
- Utilizarea unei comunicări mai calme și mai asertive

*Observație și feedback:* Observatorii împărtășesc: Ce s-a schimbat între cele două versiuni? Ce strategii au îmbunătățit conexiunea?

*Exercițiu de apreciere:* Fiecare participant primește feedback pozitiv din grup: un punct forte observat (de ex., răbdare, deschidere), ceva apreciat în participarea lor.

*Debriefing final:* Discuție facilitată:

- Ce au descoperit despre reacțiile lor automate?
- Ce îi ajută să facă o pauză înainte de a reacționa?
- Cum pot aplica aceste strategii în viața de zi cu zi?

### **Cuvinte care construiesc (sau distrug)**

**Obiectiv:** Creșterea conștientizării impactului limbajului asupra relațiilor și exersarea strategiilor de comunicare constructivă.

**Durață:** 60–75 minutes

**Materiale necesare:** Exemple de comunicare sau carduri cu scenarii, flipchart sau tablă (opțional)

#### **Descrierea activității:**

Facilitatorul introduce exemple de tipare de comunicare inefficientă, inclusiv „roadblock-urile” din modelul lui Gordon: <https://www.gordonmodel.com/work-roadblocks.php>

**Transformarea frazelor:** Participanții lucrează individual sau în perechi pentru a transforma fraze reactive sau dăunătoare în mesaje empatic, asertive și de comunicare nonviolentă.

**Joc de rol:** Participanții pun apoi în scenă, prin role-play, atât varianta inefficientă, cât și varianta constructivă a aceleiași interacțiuni.

**Discuție de grup:** Ce a fost diferit? Ce a fost dificil?

**Debrief:** Sunt consolidate strategiile de comunicare constructivă și utilizarea limbajului empatic și asertiv în relația cu copilul și ceilalți.

## GESTIONAREA SITUAȚILOR DE CRIZĂ ȘI CONFLICT

### Obiective:

- Sprijinirea părinților în recunoașterea și reglarea reacțiilor emoționale în situații de conflict.
- Dezvoltarea unor strategii constructive de rezolvare a conflictelor și de gestionare a crizelor.
- Consolidarea empatiei, a conștientizării emoționale și a asumării de perspective.
- Încurajarea comunicării echilibrate, respectuoase și orientate spre soluții în relațiile de familie.

### Care este opinia ta?

**Obiectiv:** Încurajarea reflecției critice, a dialogului respectuos și a deschiderii față de perspective diferite.

**Durață:** 50 de minute

**Materiale necesare:** Cretă (sau bandă adezivă), o cutie, mici bucăți de hârtie cu afirmații, coli albe de hârtie, pixuri sau creioane

### Descrierea activității:

Facilitatorul creează pe podea o scală Likert mare, de la „Dezacord total” la „Acord total”.

Participanții extrag o afirmație legată de parenting, dinamica familiei sau valori sociale și se poziționează pe scală în funcție de opinia lor.

Fiecare participant explică motivele din spatele alegerii sale.

După ce ascultă perspectivele celorlalți, participanții sunt invitați să își reanalizeze poziția și să se mute dacă perspectiva lor s-a schimbat.

Activitatea se încheie cu reflecție asupra:

- Dezacord respectuos
- Ascultare activă
- Deschidere față de perspective alternative
- Importanța flexibilității în comunicare și parenting

## Navigând printr-o criză

**Obiectiv:** Creșterea conștientizării răspunsurilor emoționale în timpul crizelor și identificarea unor strategii mai sănătoase de adaptare.

**Durată:** 60 de minute

**Materiale necesare:** Hârtie A3, markere sau creioane colorate, note adezive, 4 indicatoare/postere plasate în colțurile sălii cu etichete: *Luptă*, *Fugă*, *Îngheț*, și *Supunere* (adaptare), spațiu deschis pentru mișcare

### Descrierea activității:

Facilitatorul începe prin a citi scenarii scurte, reale, din viața de părinte (de exemplu: „Copilul tău face o criză de furie în supermarket”, „Copilul tău lovește un alt copil în parc”, „Ești în întârziere și copilul refuză să se îmbrace”).

După fiecare scenariu, participanții se mută într-unul dintre cele patru colțuri ale încăperii care reprezintă cel mai bine răspunsul lor emoțional inițial: Fight (Luptă) – îmi ridic vocea, încerc să controlez situația; Flight (Fugă) – mă retrag, evit, rămân tăcut(ă); Freeze (Îngheț) – mă simt blocat(ă), amorțit(ă), nu știu ce să fac; Appease (Acomodare) – cedez, încerc să repar imediat, compensez excesiv. După fiecare alegere de poziționare, participanții sunt invitați să reflecteze: *De ce am răspuns astfel? A fost automat? Familiar?*

Apoi, fiecare părinte primește o hârtie A3 și desenează o busolă cu patru cadrane, etichetate cu patru stări emoționale comune trăite în crize: Frustrare, Frică, Neputință și Vinovăție. În interiorul fiecărui cadran, exprimă creativ: cum se simte emoția în corp, ce gânduri apar, ce comportamente automate declanșează, ce consecințe aduc acele reacții și cum ar putea arăta un răspuns mai sănătos.

Fiecare participant alege apoi un cadran/emoție care este dominant/ă pentru el și răspunde la următoarele întrebări:

- Când apare cel mai des această emoție?
- Cum o pot recunoaște mai devreme?
- Ce răspuns nou aș dori să exersez?
- Ce mă ajută să rămân calm/ă? (respirație, cuvânt, imagine, gest)

Participanții formează perechi pentru a-și împărtăși concluziile și încheie sesiunea scriind o intenție personală pe un post-it.

## De la conflict la conexiune

**Obiectiv:** Ajutarea părinților să-și recunoască stilurile de conflict și să exerseze răspunsuri mai echilibrate și mai empaticе.

**Durată:** 50–60 minutes

**Materiale necesare:** Scaune, foi A4, markere, cartonașe cu scenarii de conflict (pregătite în avans), sfoară/bandă adezivă (pentru a reprezenta o „punte”), spațiu deschis

### Descrierea activității:

**Stiluri de conflict în acțiune (10–15 minute):** Facilitatorul introduce 5 stiluri de bază de conflict (bazate pe modelul Thomas-Kilmann), scrise vizibil în sală: **Competiție** (Eu câștig, tu pierzi), **Evitare** (Ignor conflictul), **Acomodare** (Cedez pentru a evita tensiunea), **Compromis** (Amândoi renunțăm la ceva), **Colaborare** (Găsim o soluție câștig-câștig).

Participanții se plimbă prin sală. Pentru fiecare **scenariu de conflict** citit cu voce tare (de exemplu: „Copilul tău îți răspunde obraznic când îi ceri ajutorul”, „Partenerul tău îți critică stilul de parenting”), participanții se mută către eticheta care reprezintă cel mai bine modul în care ar reacționa de obicei.

După fiecare mutare, reflectează: *Ce protejează acest stil? Ce îmi costă mie sau relației?*

**Construirea unui pod (25–30 de minute):** Participanții sunt împărțiți în perechi sau triade. Fiecare grup primește un scenariu de conflict familial realist și o sarcină:

**Pasul 1:** Fiecare persoană scrie sau împărtășește prima reacție instinctivă la conflict.

**Pasul 2:** În mijlocul camerei, facilitatorul așază o „punte” simbolică, folosind sfoară sau bandă adezivă, între două scaune: un scaun reprezentând propria perspectivă (perspectiva participantului), iar celălalt scaun reprezentând perspectiva unei alte persoane (copilul sau partenerul).

**Pasul 3:** Participantul este invitat să se așeze pe scaunul celeilalte persoane, iar apoi este ghidat de facilitator prin întrebări precum: *Ce vreau? Ce simt? De ce mi-e frică?* Apoi revine pe locul său și reflectează: *Ce nu am văzut înainte? Ce pot face diferit acum?*

La final, facilitatorul invită la împărtășire liberă:

- *Ce ați învățat despre modul în care abordați conflictul?*
- *Ce te-a surprins când ai intrat în „pantofii” celeilalte persoane?*
- *Cum ar arăta o „rezolvare echilibrată” în familia ta?*

### Termometrul emoțional

**Obiectiv:** Creșterea conștientizării escaladării emoționale și sprijinirea autoreglării emoționale.

**Durată:** 20 de minute

**Materiale necesare:** Un „termometru” mare desenat pe flipchart/tablă, bilețele autoadezive și markere.

#### Descrierea activității:

Facilitatorul prezintă un termometru mare cu niveluri de la *calm* (jos) la *exploziv* (sus). Fiecare participant scrie pe note adezive exemple de situații cu copiii lor (sau membrii familiei) care le ridică temperatura emoțională și le plasează pe termometru în funcție de intensitate.

În grupuri mici, participanții împărtășesc modul în care reacționează de obicei la diferite „niveluri de intensitate” și identifică strategii constructive pentru a se calma înainte de a ajunge la nivelul maxim. Facilitatorul încheie cu o reflecție asupra recunoașterii semnalelor timpurii de escaladare și a practicării autoreglării pentru prevenirea intensificării conflictului.

### Inversarea rolurilor în conflict

**Obiectiv:** Consolidarea empatiei și încurajarea asumării de perspective în situații de conflict.

**Durată:** 30 de minute

**Materiale necesare:** Scaune pentru jocul de rol, accesorii opționale (pentru a simboliza rolurile de părinte/copil)

#### Descrierea activității:

Participanții sunt invitați să joace un conflict comun părinte-copil (de ex., refuzul temelor, timpul pe ecrane, conflicte între frați). În perechi, unul joacă rolul părintelui și celălalt pe cel al copilului. După înscenarea conflictului timp de 2–3 minute, schimbă rolurile și repetă același scenariu din perspectiva opusă.

În reflecția de grup, participanții discută perspectivele și înțelegerile obținute prin „intrarea în pielea copilului” și explorează răspunsuri mai constructive. Facilitatorul subliniază modul în care empatia și flexibilitatea de rol pot transforma conflictele în oportunități de conectare.

### Butonul de pauză

**Obiectiv:** Exersarea autocontrolului și a reglării emoționale înainte de a reacționa impulsiv.

**Durată:** 20 de minute

**Materiale necesare:** Cercuri mici din hârtie (simbolice „butoane de pauză”), markere.

#### Descrierea activității:

Fiecare participant decorează un cerc de hârtie ca propriul „buton de pauză”. Facilitatorul îi invită să își amintească un conflict recent în care au reacționat rapid. În perechi, participanții joacă același conflict de două ori: prima dată reacționând imediat, apoi reluând scena, dar „apăsând butonul de pauză” (luând o respirație profundă, numărând până la trei sau folosind o altă strategie aleasă) înainte de a răspunde. Grupul reflectează asupra diferențelor dintre cele două abordări și discută cum poate fi integrat „butonul de pauză” în situațiile reale de familie.

### Sculpturile conflictului

**Obiectiv:** Explorarea dinamicilor emoționale și a relațiilor de putere din conflicte prin reprezentare non-verbală.

**Durată:** 25 de minute

**Materiale necesare:** Spațiu deschis, scaune sau perne (opțional)

#### Descrierea activității:

În grupuri mici, un participant descrie un conflict tipic (de exemplu, părinte vs. copil în timpul unei crize de furie). Ceilalți folosesc propriul corp pentru a „sculpta” scena conflictului, exprimând prin poziționare distanța, postura și emoțiile implicate.

După observarea imaginii „înghețate”, grupul discută despre ceea ce transmite această sculptură în legătură cu puterea, tensiunea și nevoile nesatisfăcute.

Apoi, participanții sunt invitați să resculpteze scena într-o versiune mai echilibrată și mai constructivă, adăugând elemente precum deschidere, ascultare sau cooperare. Urmează reflecție despre modul în care chiar și mici schimbări de poziție sau atitudine pot transforma conflictele.

### Cercul adevărului – Cuvinte care rănesc

**Obiectiv:** Creșterea conștientizării impactului emoțional al limbajului în timpul conflictelor.

**Durată:** 20–25 minutes

**Materiale necesare:** Scaune aranjate în cerc.

#### Descrierea activității:

Participanții reflectează asupra frazelor rănitore pe care le-au auzit sau folosit în situații emoțional intense.

Fiecare frază este împărtășită cu voce tare și discutată cu respect.

Participanții lucrează apoi împreună pentru a transforma afirmațiile dăunătoare în:

- Expresii empaticе
- Răspunsuri constructive
- Comunicare de susținere emoțională

Facilitatorul subliniază modul în care limbajul poate deteriora sau consolida relațiile.

### Reluarea crizei, roluri diferite

**Obiectiv:** Explorarea răspunsurilor alternative la situațiile de criză prin substituirea rolurilor și experimentare.

**Durată:** 50 de minute

**Materiale necesare:** Scaune, spațiu deschis, accesorii opționale.

#### Descrierea activității:

Doi voluntari din grup intră într-o scenă de criză parentală (de exemplu: o criză de furie a copilului, un conflict intens sau un moment brusc de stres). Ei joacă situația spontan, în modul în care aceasta se desfășoară de obicei în realitate.

După prima înscenare, facilitatorul îi invită să reia aceeași scenă. De această dată, membrii grupului din audiență pot fi invitați să intervină și să substituie unul dintre actori (*substituirea rolului*), oferind o modalitate alternativă de a răspunde. Facilitatorul încurajează încercarea unor strategii diferite (voce calmă, ascultare activă, stabilirea clară a limitelor, umor, empatie sau solicitarea sprijinului).

Exercițiul continuă cu mai multe substituiri pentru ca grupul să poată explora o varietate de reacții constructive. Urmează o reflecție a întregului grup privind ce intervenții au schimbat atmosfera, ce a părut realist și ce strategii ar putea folosi participanții în crizele familiale din viața reală.

### Scaunul fierbinte

**Obiectiv:** Încurajarea reflecției asupra reacțiilor personale în situații de conflict și explorarea strategiilor alternative.

**Durată:** 30–50 minutes

**Materiale necesare:** Un scaun plasat în centrul cercului, hârtie, pixuri.

#### Descrierea activității:

Facilitatorul plasează un scaun în mijlocul grupului — „scaunul fierbinte”. Voluntarii, pe rând, se așază pe scaun și descriu pe scurt o situație de conflict recentă sau tipică (cu un copil, partener sau membru al familiei). După descriere, membrii grupului din cerc propun posibile răspunsuri alternative — fraze scurte, atitudini sau strategii care ar putea ajuta în acea situație.

Persoana de pe scaunul fierbinte alege una dintre strategiile sugerate și imaginează cum ar schimba dinamica conflictului. Dacă timpul permite, un scurt joc de rol poate ilustra diferența dintre reacția inițială și alternativa aleasă.

Activitatea se încheie cu o reflecție de grup despre ce strategii au părut cele mai constructive și realiste și cum încercarea unor perspective multiple poate reduce tensiunea în crize.

### Busola crizei

**Obiectiv:** Ajutarea participanților să identifice reacțiile automate în crize și să dezvolte strategii de adaptare mai intenționate.

**Durată:** 30–50 minutes

**Materiale necesare:** Nu sunt necesare materiale.

#### Descrierea activității:

Facilitatorul definește „criza” ca un moment de activare emoțională intensă (conflict, țipete, pierderea controlului). Apoi subliniază că reacțiile automate sunt normale, dar pot fi recunoscute și schimbate.

#### Identificarea tiparelor personale (15 minute)

Participanții evocă o situație de criză recentă:

- Ce s-a întâmplat?
- Ce emoții au apărut (înainte, în timpul, după)?
- Care a fost reacția automată (de ex.: țipete, retragere, renunțare)?

Ei notează sau schițează pe scurt „ciclul crizei” propriu.

## **Crearea „busolei”**

Participanții desenează o busolă împărțită în patru zone:

- **Nord – Emoții:** ce simt într-o criză
- **Sud – Reacții automate:** ce fac fără să mă gândesc
- **Est – Nevoi:** ce am de fapt nevoie în acel moment
- **Vest – Strategii:** ce pot face mai constructiv

Pot folosi simboluri, cuvinte cheie sau culori.

## **Exersarea reglării**

Introduceți și exersați tehnici simple:

- pauză conștientă (respirație lentă)
- time-out emoțional
- dialog interior („Pot să fac o pauză”, „Nu trebuie să reacționez imediat”)

Participanții aleg 1–2 strategii de inclus în busola lor.

## **Împărtășire și feedback pozitiv**

În grupuri mici, participanții împărtășesc:

- un tipar pe care l-au recunoscut
- o strategie pe care ar dori să o încerce

Ceilalți oferă feedback pozitiv concentrat pe:

- puncte forte
- conștientizare
- efortul de schimbare

## **Debriefing final (10 minute)**

Discuție facilitată:

- Ce au descoperit despre reacțiile lor automate?
- Ce strategie li se pare cea mai realistă?
- Cum își pot aminti să își folosească „busola” în situații reale?

### Semaforul crizei

**Obiectiv:** Ajutarea părinților să recunoască escaladarea emoțională și să aplice strategii practice de autoreglare.

**Durată:** 60 de minute

**Materiale necesare:** Hârtie, markere sau creioane colorate

#### Descrierea activității:

Participanții își crează un model personal al „semaforului”:

- Roșul reprezintă supraîncărcarea emoțională și reacțiile impulsive
- Galbenul reprezintă semnalele de avertizare și activarea emoțională
- Verdele reprezintă calmul și răspunsurile constructive

Participanții identifică:

- Declanșatori personali
- Semne de avertizare fizice și emoționale
- Strategii care îi ajută să revină la echilibrul emoțional

Facilitatorul ghidează exerciții practice care implică respirație, ancorare și pauze reflexive.

Activitatea se încheie cu o discuție despre aplicarea modelului semaforului în situațiile familiale cotidiene.

### Educația pozitivă pentru gestionarea crizei

**Obiectiv:** Sprijinirea părinților în înțelegerea reacțiilor emoționale și aplicarea principiilor parentingului pozitiv în conflicte și crize.

**Durată:** 45 de minute

**Materiale necesare:** Hârtie, pixuri, poster mare sau flipchart.

#### Descrierea activității:

Participanții sunt invitați să descrie o situație recentă de conflict cu copiii lor, în care au întâmpinat dificultăți în gestionarea propriilor emoții și în înțelegerea comportamentului copilului (de exemplu: refuzul de a face duș, întârzierea, pregătirea pentru plecare etc.). Se alege o persoană din grup, iar aceasta desenează pe o foaie conturul unei siluete umane, apoi colorează zonele în care a simțit că furia „a erupt” în timpul conflictului.

În perechi, participanții își împărtășesc desenul, iar apoi sunt invitați să reflecteze împreună: care este cel mai impulsiv și spontan lucru pe care tind să îl spună sau să îl facă în astfel de situații?

Cum reacționează atunci când copilul continuă să spună „nu” și escaladează situația? Perechile notează ideile pe o foaie, iar apoi, în plen, formatorul le notează pe un poster mare.

Apoi, toți participanții sunt invitați să facă o pauză și să proiecteze în viitor, peste 20 de ani: ce fel de adult și-ar dori să devină copilul lor? Cum și-ar dori să arate relația lor cu acesta? Revenind în perechi, analizează din nou afirmațiile impulsive scrise anterior și discută dacă acest tip de comportament parental poate susține atingerea obiectivului pe termen lung: tipul de persoană pe care își doresc să o crească.

În plen, participanții împărtășesc concluziile: dacă aceste reacții nu sunt eficiente, ce alte răspunsuri ar putea fi implementate? Se realizează o reflecție asupra principiilor parentingului pozitiv și asupra alternativelor constructive de răspuns.

## EVALUAREA COMPETENȚELOR, PUNEREA ÎN PRACTICĂ A UNOR NOI COMPETENȚE

### Obiective:

- Sprijinirea participanților în reflectarea asupra competențelor dezvoltate pe parcursul programului.
- Încurajarea autoevaluării, conștientizării de sine și recunoașterii creșterii personale.
- Consolidarea competențelor de parenting nou dobândite prin reflecție și aplicare practică.
- Ajutarea părinților să stabilească obiective realiste și semnificative pentru dezvoltarea continuă.

### Linia timpului amintirilor

**Obiectiv:** Ajutarea participanților să reflecteze asupra călătoriei lor de învățare, să recunoască momentele semnificative și să consolideze sentimentul de conexiune de grup.

**Durată:** 45 minutes.

**Materiale necesare:** O bucată lungă de sfoară sau ață, markere, coli mici de hârtie, bandă adezivă sau capsator, două coli mari de hârtie (pentru orele de început/sfârșit)

### Descrierea activității:

**Aceasta este o activitate individuală realizată simultan de întregul grup.**

- Setarea liniei de timp (5 minute): Se așază o sfoară lungă pe podea, în centrul camerei. La un capăt se lipește o foaie cu data primei sesiuni și ora de început a activității. La celălalt capăt se lipește o foaie cu data de astăzi și ora de încheiere a activității.
- Reflecție individuală (15 minute): Fiecare participant lucrează în liniște, individual. Fiecare persoană reflectează asupra întâlnirilor, revizuiind mental evenimentele. Apoi se gândește la momentele semnificative — pot fi informații, activități, emoții, anecdote sau alte experiențe importante.
- Crearea și plasarea amintirilor (15 minute): Pentru fiecare amintire semnificativă, participantul o notează pe o foaie mică separată, incluzând un moment aproximativ al zilei. Apoi o așază pe sfoară în ordine cronologică, fixând-o cu bandă adezivă sau capsator. De exemplu, dacă activitatea a început la 9:30 și o amintire a avut loc la 12:45, foaia este plasată la distanța corespunzătoare pe linia de timp.

- Lectură și discuție de grup (10 minute): După ce toți participanții au terminat, grupul citește cu voce tare toate notițele, parcurgând împreună linia de timp colectivă a zilei.

Această sfoară poate fi apoi agățată în sală ca reprezentare vizuală a traseului.

### Uși glisante

**Obiectiv:** Aplicarea strategiilor de gestionare a stresului și a rezolvării conflictelor în situații de parenting realiste.

**Durată:** 45-60 de minute

**Materiale necesare:** coli albe, pixuri, studii de caz (<https://shorturl.at/l4Cam>)

#### Descrierea activității:

În cadrul fiecărui grup, participanții discută cazul atribuit, reflectează împreună asupra lui și răspund la o serie de întrebări ghidatoare concepute pentru a stimula gândirea — similar filmului *Uși Glisante*— despre cum ar fi putut decurge lucrurile diferit:

- Ce acțiuni ar fi putut schimba cursul evenimentelor?
- Ce s-ar fi putut face pentru a gestiona mai bine situația?
- Ce strategii pot fi adoptate în viitor pentru a preveni situații similare?

Fiecare grup este, de asemenea, invitat să ia în considerare ce metodologie educațională sau de sprijin ar putea fi aplicată în cazul specific pentru a-i ajuta pe părinți și copii să depășească dificultatea.

În final, fiecare grup își împărtășește reflecțiile într-o sesiune plenară, creând spațiu pentru discuție și schimb colectiv.

### O carte poștală pentru a ne aminti călătoria

**Obiectiv:** Consolidarea conexiunii emoționale în cadrul grupului prin apreciere, încurajare și reflecție pozitivă.

**Durată:** 20 minutes.

**Materiale necesare:** o selecție de cărți poștale cu peisaje sau imagini plăcute, pixuri pentru fiecare participant

#### Descrierea activității:

- **Prima selecție:** Grupului i se prezintă o selecție de cărți poștale cu imagini plăcute. Fiecare

participant alege o carte poștală, pe cea care îi place cel mai mult. Scrie numele lui pe spatele cărții poștale în spațiul rezervat destinatarului. Odată ce toată lumea a făcut acest lucru, cărțile poștale sunt plasate cu fața în sus în centrul grupului.

- **A doua selecție și scrierea textului:** Participanților li se cere apoi să ia o altă carte poștală din centru. Fiecare persoană scrie un gând, o dorință, o amintire de la evenimentul de două zile sau un mesaj pozitiv persoanei al cărei nume este pe spatele cărții poștale.
- **Împărtășire și concluzii:** După ce toate mesajele au fost scrise, vederile sunt returnate proprietarilor lor. Activitatea se încheie cu un moment de împărtășire în grup, în care participanții pot citi mesajele primite și reflecta asupra experienței..

### **Sunt, pot, am puterea**

**Obiectiv:** Încurajarea conștientizării de sine, autoevaluării și recunoașterii punctelor forte și abilităților personale.

**Durată:** 20 minutes.

**Materiale necesare:** Hârtii colorate, pens

**Descrierea activității:**

Participanții completează următoarele propoziții:

- Sunt...
- Pot...
- Am puterea să...

Participanții reflectează despre:

- Ce au învățat pe parcursul programului
- Identitatea și punctele forte ca părinți
- Competențele pe care le-au dezvoltat sau doresc să continue să le dezvolte

Participanții își împărtășesc reflecțiile în perechi, iar ulterior prezintă grupului reflecțiile partenerului lor.

Activitatea sprijină încrederea, împuternicirea și recunoașterea pozitivă de sine.

### 3-2-1: Reflectează

**Obiectiv:** Încurajarea reflecției structurate asupra învățării, schimbării și obiectivelor viitoare.

**Durată:** 20–30 minutes

**Materiale necesare:** Fișe de reflecție 3-2-1 pretipărite (sau hârtie albă), pixuri

#### Descrierea activității:

Fiecare participant primește o fișă cu următoarele propoziții de reflecție:

- 3 lucruri pe care le-am învățat pe parcursul sesiunilor.
- 2 schimbări pe care le-am făcut în relația cu copilul meu sau în modul în care fac față provocărilor.
- 1 lucru la care vreau să continui să lucrez după încheierea programului.

Participanții au 10–15 minute pentru a reflecta și a scrie individual. Apoi formează perechi și își împărtășesc răspunsurile cu un partener, concentrându-se pe încurajare și ascultare activă.

Facilitatorul încheie activitatea cu o scurtă discuție în perechi sau de grup: *“De ce ai nevoie pentru a merge mai departe în atingerea obiectivului tău de parenting?”*

### Călătoria mea prin program

**Obiectiv:** Ajutarea participanților să vizualizeze și să recunoască dezvoltarea lor personală și emoțională pe parcursul programului.

**Durată:** 30 de minute

**Materiale necesare:** Hârtie A3, creioane colorate sau markere, abțibilduri opționale sau reviste pentru colaj

#### Descrierea activității:

Fiecare participant primește o foaie A3 și este invitat să deseneze sau să creeze propriul „drum” pentru a reprezenta parcursul său pe durata programului. Pe acest drum, sunt încurajați să marcheze:

- **Începutul:** Cum s-au simțit la începutul programului.
- **Opriri sau momente cheie:** Sesiuni, activități, perspective sau provocări care s-au remarcat.
- **Puncte de cotitură:** Unde s-a schimbat sau transformat ceva pentru ei.
- **Poziția actuală:** Unde simt că se află acum în dezvoltarea lor.
- **Un pas următor sau o destinație:** La ce doresc să continui să lucrez.

În grupuri mici sau un cerc de împărtășire, fiecare participant este invitat să descrie pe scurt drumul lor, evidențind:

- *Un moment important pe parcurs.*
- *Un lucru de care sunt mândri.*
- *Un lucru pe care doresc în continuare să-l exploreze ca părinți.*

### O scrisoare de la sinele meu viitor

**Obiectiv:** Sprijinirea stabilirii obiectivelor, a motivației și a proiecției pozitive în viitor.

**Durată:** 30 de minute

**Materiale necesare:** Plicuri, hârtie, pixuri, muzică de fundal liniștită (opțional), indicații opționale tipărite

#### Descrierea activității:

Facilitatorul invită participanții să se imagineze peste 6 luni, ca un părinte care a făcut progrese și se simte mai echilibrat, mai încrezător sau mai conectat în rolul lor.

Întrebare ghidată: *„Imaginează-ți că au trecut șase luni de la astăzi. Privești în urmă și îți dai seama că ai crescut. Ai gestionat unele provocări într-un mod diferit, te-ai conectat mai profund cu copilul tău și ai exersat abilitățile pe care le-ai învățat. Cum se simte viața ta acum? De ce ești mândru/mândră? Ce obiceiuri sau tipare de gândire te-au ajutat să ajungi aici?”*

Participanții scriu apoi o scrisoare de la sinele lor viitor către sinele lor prezent, începând cu: *„Dragă eu, sunt atât de mândru/mândră de cât de departe ai ajuns...”*

Aceasta include:

- Ce au realizat sau schimbat în parentingul lor?
- Ce obstacole au depășit?
- Ce i-a ajutat cel mai mult?
- Ce sfaturi le dă sinele viitor în prezent?

După 15 minute de scriere, participanții sigilează scrisoarea într-un plic și scriu numele lor pe el. Facilitatorul colectează plicurile și oferă să le trimită înapoi participanților în 2–3 luni (sau sugerează să le ia acasă și să le deschidă la o dată aleasă).

Întrebare de reflecție: *„Ce ai descoperit sau ce ai simțit în timp ce ai scris din perspectiva sinelui tău din viitor?”*

## Zidul dorințelor și obiectivelor

**Obiectiv:** Consolidarea experiențelor de învățare și sprijinirea participanților în stabilirea unor obiective personale semnificative.

**Durată:** 30 de minute

**Materials needed:** Bilețele autoadezive colorate (post-it-uri), markere sau pixuri, un perete liber sau un poster mare.

### Descrierea activității:

#### Introducere (5 minute):

Facilitatorul explică activitatea: fiecare participant va avea oportunitatea de a scrie două lucruri pe un post-it:

1. O dorință sau speranță pentru viitorul parentingului lor (atât ca părinte, cât și ca familie).
2. Un obiectiv concret pe care intenționează să-l atingă în lunile următoare (o schimbare, îmbunătățire sau practică nouă pe care doresc să o implementeze cu copiii lor).

Aceste dorințe și obiective pot fi legate de comportamente zilnice, emoții sau experiențe mai profunde.

#### Scriere și împărtășire (10 minute):

Fiecare părinte ia un post-it și își notează dorința și obiectivul. Acestea pot fi reflecții personale sau lucruri pe care doresc să le împărtășească grupului. După ce au scris, fiecare persoană se apropie de „perete” (care poate fi un perete real sau un poster mare) și lipește post-it-ul, construind astfel un „perete” simbolic al dorințelor și obiectivelor lor ca părinți.

#### Reflecție de grup (10 minute):

Odată ce toată lumea și-a lipit post-it-urile, facilitatorul invită grupul să reflecteze împreună. Fiecare părinte poate alege un obiectiv sau o dorință de la un alt părinte care îl inspiră și să îl împărtășească cu grupul, explicând de ce l-a ales. Acest moment servește la consolidarea sentimentului de comunitate și sprijin reciproc. Facilitatorul mai poate întreba:

- Ce putem face împreună pentru a ne susține obiectivele?
- Cum ne putem ajuta unii pe alții, chiar și dincolo de această călătorie?

Această activitate îi ajută pe părinți să consolideze ceea ce au învățat, dar, mai important, îi motivează și le oferă sentimentul că sunt capabili să pună în practică abilitățile dobândite. În plus,

crează un mediu de susținere, în care părinții se pot simți parte dintr-o comunitate care crește împreună.

### Cutia cu instrumente parentale

**Obiectiv:** Ajutarea participanților să consolideze strategiile practice de parenting și să identifice resursele pe care le pot folosi în continuare după program.

**Durată:** 25 de minute

**Materiale necesare:** Cartoane sau șabloane de hârtie pentru „cutia de unelte”, markere colorate, foarfecă, lipici, bilețele mici de hârtie.

#### Descrierea activității:

Fiecare participant își creează propria „cutie de unelte parentale” simbolică pe hârtie. Pe bilețele mici, scrie abilități, strategii sau învățăminte dobândite în cadrul sesiunilor (de exemplu: „pauză înainte de reacție”, „ascult fără a judeca”, „conectare non-verbală”). Aceste bilețele sunt apoi introduse în cutia de unelte.

În perechi, participanții împărtășesc uneltele pe care le consideră cele mai valoroase și discută cum intenționează să le folosească acasă. Facilitatorul subliniază importanța menținerii „cutiei de unelte” accesibile ca reper al creșterii și progresului.

### Teatrul playback al parentingului

**Obiectiv:** Încurajarea reflecției și a învățării prin dramatizarea experiențelor reale de parenting.

**Durată:** 30 de minute

**Materiale necesare:** Scaune pentru jocul de rol, accesorii opționale (pentru a simboliza rolurile de părinte/copil)

#### Descrierea activității:

Participanții sunt invitați să se gândească la o situație de parenting recentă sau recurentă în care au avut dificultăți. Voluntarii înscenează scena cu sprijinul membrilor grupului care preiau roluri (părinte, copil sau alți membri ai familiei). După înscenare, facilitatorul face o pauză și invită grupul să reia scena folosind una sau mai multe dintre noile competențe dobândite în program (de ex., reglarea stresului, empatia, rezolvarea conflictelor).

Grupul reflectează împreună asupra a ceea ce s-a schimbat în dinamică și ce a făcut ca noile strategii să fie eficiente.

### Contractul meu pentru pasul următor

**Obiectiv:** Încurajarea angajamentului față de creșterea personală continuă și aplicarea practică a noilor competențe dobândite.

**Durată:** 25 de minute

**Materiale necesare:** Hârtie și pixuri, plicuri

#### Descrierea activității:

Facilitatorul ghidează participanții printr-un scurt exercițiu de reflecție: Ce abilități am consolidat? Ce situații îmi sunt acum mai ușoare? Ce provocări mai rămân?

Apoi, fiecare participant scrie un scurt „contract cu mine însumi”, stabilind 1–2 obiective realiste pentru luna următoare în rolul de părinte (de exemplu: „voi dedica zilnic 10 minute ascultării active”, „voi folosi tehnica pauzei în momentele de conflict”).

Participanții sigilează contractele în plicuri și pot alege să le ia acasă sau să le lase facilitatorului pentru a le fi trimise înapoi în o lună ca amintire.

### Insula ideală

**Obiectiv:** Încurajarea reflecției asupra valorilor personale, nevoilor emoționale și a relațiilor de familie sănătoase.

**Durată:** 40–50 de minute

**Materiale necesare:** Seturi LEGO sau materiale de construcție similare (sau materiale de colorat)

#### Descrierea activității:

În grupuri mici, participanții construiesc (sau colorează) „insula ideală”, reprezentând un mediu familial sănătos în care stresul este gestionat, comunicarea este constructivă, iar reziliența este cultivată.

Pe parcurs, facilitatorul introduce provocări (de exemplu: „se abate o furtună”, „apare un conflict”, „resursele sunt limitate”), încurajând participanții să își adapteze strategiile.

Reflecția se concentrează pe modul în care abilitățile exersate pe parcursul programului (empatie, comunicare, gestionarea stresului, reziliență) au fost utilizate pentru a face față provocărilor.

### Piața competențelor

**Obiectiv:** Recunoașterea punctelor forte personale și încurajarea sprijinului reciproc și a schimbului de competențe.

**Durată:** 30 de minute

**Materiale necesare:** Post-it-uri, markere, coli de flipchart.

#### Descrierea activității:

Participanții primesc post-it-uri pe care notează o competență pe care simt că au dezvoltat-o cel mai mult în cadrul programului (de exemplu: „ascultare activă”, „rămân calm(ă) în criză”, „stabilirea limitelor”). Acestea sunt lipite pe un perete, formând o „piață a competențelor”.

Participanții se plimbă apoi prin sală, citesc post-it-urile celorlalți și „colectează” două competențe pe care doresc să le dezvolte în continuare. Urmează o reflecție de grup, în care sunt discutate atât punctele forte personale, cât și ariile de creștere.

### Râul competențelor

**Obiectiv:** Sprijinirea reflecției asupra creșterii personale și a dezvoltării continue a competențelor de parenting.

**Durată:** 30–35 minutes

**Materiale necesare:** Coală mare de hârtie (pentru ca facilitatorul să deseneze un râu mare), markere, note adezive.

#### Descrierea activității:

Facilitatorul schițează un râu mare pe un flipchart sau pe hârtie pe podea, împărțit în patru segmente: **Izvor – Maluri – Curenți – Deltă**. Participanții contribuie colectiv:

- Pe notițe adezive, notează de unde au început (*Izvor*), ce resurse i-au sprijinit (*Maluri*), ce dificultăți au întâlnit (*Curenți*), și ce competențe doresc să ducă mai departe (*Deltă*).
- Unul câte unul, participanții își lipesc bilețelele pe râu și explică pe scurt contribuția pe care au adus-o în cadrul grupului.

La final, grupul privește râul comun ca o metaforă pentru călătoria colectivă. Facilitatorul evidențiază tipare: resurse comune, obstacole recurente și obiective comune. Sesiunea se încheie cu fiecare persoană formulând o propoziție care începe cu: **“Din această călătorie iau cu mine...”**

