

EMBRACE

Psihologie Pozitivă, Comunicare Nonviolentă Și Educație Interculturală În Lucrul Cu Tinerii Migranți



EMBRACE - Opreți Excluziunea Tinerilor Migranți, Refugiații și Persoanelor Strămutate.
[2024-1-PT02-KA220-YOU-000243935]



Funded by
the European Union

CREDITE ȘI MULȚUMIRI

Metodologia Embrace consolidează efortul colectiv și transnațional a patru organizații europene, articulând rigoarea tehnică și teoretică cu experiența trăită a tinerilor și a partenerilor locali. Acest document întruchipează un proces de co-construcție în care validarea instrumentelor și structurarea metodologică s-au bazat pe participarea activă a tehnicienilor, partenerilor strategici și tinerilor, cuprinzând atât cetățenii locali, cât și persoanele migrante, strămutate sau refugiate. Următoarea recunoaștere nominală constituie un omagiu adus celor care au permis transpunerea viziunii teoretice a consorțiului privind interculturalitatea, egalitatea și solidaritatea într-o metodologie de incluziune socială. Echipa proiectului Embrace își exprimă profunda apreciere față de toți cei care au contribuit la materializarea acestei viziuni de coeziune socială.

Portugalia | Comunidades que Florescem Association

Ana Catarina Marques Marinho Mendes
Alexandra Rodrigues Fernandes
Patrícia Joana Ribeiro Martins

Stakeholders

Carolina Carvalho Palau - Casa da Juventude de Guimarães
Catarina Andreia, Novais Marques - Cruz Vermelha Portuguesa–Delegação de Fafe

Young participants

Alexandra da Costa Barbosa
Ana Francisca Castro Ribeiro
Denise Sofia Sebastião Carneiro da Silva
Diana Inês Martins Guimarães
Diogo Alexandre Silva Matos
Joao Gabriel Faria Macedo Fernandes
Paulo Jorge Marcos Borges

Polonia | Fundacja Centrum Aktywności Twórczej

Natalia Kowalczyk
Noemi Kopaczyńska
Wiktoria Sekulska
Wiktoria Sikora

Stakeholders

Elvira Neumann - Leszno dla Ukrainy

Young participants

Julia Wesołowska
Miłosz Szymanowski
Anna Antoniuk
Melaniia Peleshko
Viktorii Bondar
Andrii Banduliak
Wiktoria Bojek
Piotr Jaśkiewicz
Kyryl Kyrychenko
Aleks Jędrzejczak

Romania | ACTOR

Maria Teodora Solomon

Stakeholders

Selena Costea, Gina Brînzan, Nineta Bărbătescu - Galati County School Inspectorate
Jeni Cornevici - Jesuit Refugee Service Romania (Galati)

Young participants

Anastasiia Drozhzhyna
Bianca-Andreea Purice-Susanu
Cristina-Daniela Hodorogea
Daria-Maria Toniță
Sofia-Petra Rădulescu
Valeriia Cartera

Ukraine | Volyn Youth Center

Yeva Varava
Natalia Masechko

Stakeholders

Iryna Korolchuk, Olga Zvenyhorodska, Veronika Novosad - Charitable foundation
Rokada

Young participants

Alina Malysh
Daria Skrypnik
Dariia Popova
Iryna Boba
Nazarii Orlenko
Sofiia Luchko
Yana Novakovska

Declinare de responsabilitate: EMBRACE este un proiect Erasmus+ finanțat de UE. Sprijinul Comisiei Europene pentru producerea acestei publicații nu constituie o aprobare a conținutului, care reflectă doar opiniile autorilor, iar Comisia nu poate fi trasă la răspundere pentru nicio utilizare care ar putea fi făcută a informațiilor conținute în acesta.

CUPRINS

CUPRINS

CUVÂNT ÎNAINTE

8

INTRODUCERE

9

Parteneri
Grupul țintă
Proiectul
Obiectivele
Valorile Fundamentale ale Uniunii Europene
Vocabular și prescurtări

METODOLOGIA

22

Prefață
Descrierea și analiza studiului

ACTIVITĂȚI

49

Psihologia Pozitivă

50

Grădina Mea Interioară

51

Scrisoare de Recunoștință

54

Scrisoare către Sinele Meu Viitor

57

Starea Mea de Bine

60

Punctele forte pe care le împărtășim

64

Copacul Punctelor Forte - Crescând de la Rădăcină

66

Comunicarea Non-violentă

69

“Calea Poveștilor Noastre”/ “Unde Poveștile Întâlnesc
Inimi”

70

“Hai să ne jucăm?” sau “Ce este asta?”

72

Podurile Înțelegerii

75

Să cunoaștem CNV

78

Emoții și Nevoi în Poveștile Noastre

82

Empatie prin Imagini

85

Educație Interculturală

87

De unde sunt?

90

Prin Poveștile Noastre

94

Bariere Invizibile

98

Cultura că o Valiză Invizibilă

103

Jocul “Busola Culturală”

104

Cultura Mea, Cultura Ta, Cultura Noastră

LISTA REFERINTELOR

107

MATERIALE

108



CUVÂNT ÎNAINTE

Discursul public contemporan despre migrație oscilează adesea între alarmism și indiferență, recunoscând rareori migrații ca indivizi cu identități, amintiri și aspirații complexe, care au drepturi. Tinerii migranți, refugiați și persoane strămutate sunt prea des tratați ca obiecte ale politicilor sau îngrijorărilor, și nu ca participanți activi la propriile lor vieți.

Situația actuală evidențiază eșecul programelor de integrare, însoțit de un declin al imaginației sociale și al responsabilității colective. Incluziunea, în multiplele sale dimensiuni, necesită mai mult decât soluții tehnice; presupune curajul de a reimagina modul în care trăim împreună și de a valoriza diferența ca o condiție a vitalității democratice. Solidaritatea este esențială, deoarece incluziunea nu este un favor acordat de centru către margini, ci o practică relațională construită pe recunoaștere reciprocă, reciprocitate și încredere. Fără aceste elemente, chiar și cele mai bine intenționate politici riscă să consolideze ierarhiile pe care doresc să le repare.

Această abordare introduce conceptul de coabitare etică. Filosoafa Judith Butler exprimă această idee pentru a descrie responsabilitatea de a trăi alături de cei ale căror istorii, vulnerabilități și moduri de a fi s-ar putea să nu le înțelegem pe deplin. Pentru Butler, coabitarea este un imperativ etic care izvorăște din condiția noastră fundamentală de a împărți o lume comună. Incluziunea, privită prin această lentilă, este o practică etică. Ea cere să creăm spațiu pentru diferență fără a încerca să o ștergem sau să o domesticim, cultivând moduri de conviețuire bazate pe recunoaștere reciprocă și pe capacitatea de a rămâne prezenți în incertitudinea necunoscutului.

Acesta este exact scopul proiectului Embrace – Stop Excluderii Tinerilor Migranți, Refugiați și Persoanelor Strămutate: de a reuni actori din diferite sectoare și țări în jurul unei convingeri comune – aceea că incluziunea este un proces complex, cu multe fațete, care nu poate fi redus la noțiuni simpliste de integrare. Pe parcursul proiectului, am dezvoltat o metodologie care întruchipează această viziune. Prin dotarea lucrătorilor de tineret, educatorilor și actorilor sociali cu instrumente bazate pe Comunicarea Nonviolentă, Educația Interculturală și Psihologia Pozitivă, această metodologie – prezentată aici ca un rezultat esențial al proiectului *Embrace* – este atât un apel la acțiune, cât și un ghid pentru aceasta. Cel mai important, ea plasează tinerii migranți, refugiați și strămutați (MDR), împreună cu colegii lor non-MDR, în centrul soluției – ca co-creatori ai unei Europe mai juste și mai coezive.

INTRODUCERE

PARTENERI

Cine este implicat în acest manual?



[Comunidades Que Florescem](#)



[comunidades_que_florescem](#)



[our links](#)



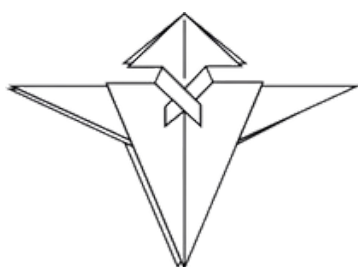
[fundacja.cat](#)



[fundacja.cat](#)



[our links](#)



A.C.T.O.R.



[actorromania](#)



[actor.romania](#)



[youth.center.volyn](#)



[youth.center.volyn](#)

DESPRE NOI

Asociația Comunidades que Florescem

este o organizație non-profit dedicată promovării dezvoltării umane în rândul copiilor, adolescenților, adulților și familiilor, cu un accent deosebit pe tinerii cu vârste cuprinse între 13 și 30 de ani. Misiunea sa este de a-i sprijini în dobândirea abilităților esențiale pentru a face față provocărilor cotidiene într-un mod mai conștient, mai rezilient și mai participativ.

Inspirată de abordări precum Psihologia Pozitivă și Educația pentru Cetățenie, asociația dezvoltă proiecte în contexte educaționale, familiale și comunitare. Activitatea sa centrată pe tineri promovează gândirea critică, bunăstarea emoțională, participarea socială și experiențele de învățare semnificative. De asemenea, încurajează noi perspective asupra sinelui și a societății, ajutând tinerii să găsească soluții creative la provocările cu care se confruntă.

Asociația crede că fiecare proiect reprezintă o oportunitate de transformare – atât pentru tinerii implicați, cât și pentru comunitățile cu care colaborează. Ea este dedicată construirii unui viitor mai echitabil, mai incluziv și mai solidar, în care fiecare tânăr să poată înflori și să contribuie activ la societate.

Fundația Centrul de Activitate Creativă (CAT)

este o organizație non-guvernamentală dinamică, cu sediul în Leszno, Polonia, dedicată sprijinirii indivizilor și comunităților prin creativitate, dialog intercultural și implicare socială. Încă de la înființarea sa, în 2008, CAT creează spații incluzive pentru tineri, adulți și vârstnici, oferindu-le oportunități de a învăța, de a se dezvolta și de a se conecta dincolo de granițele culturale.

CAT este recunoscută pentru angajamentul său ferm față de valorile europene, educația non-formală și voluntariat. Prin proiecte locale și internaționale – inclusiv Erasmus+, Corpul European de Solidaritate și inițiative de la firul ierbii – organizația promovează cetățenia activă, învățarea pe tot parcursul vieții, conștientizarea ecologică și incluziunea socială.

Lucrând cu grupuri diverse – precum migranți, tineri cu oportunități reduse, seniori și voluntari internaționali – CAT folosește instrumente creative precum arta, povestirea, teatrul și media digitală pentru a construi punți de înțelegere și a promova empatia.

Cu o echipă profesionistă și pasionată, CAT continuă să fie un centru de inspirație și schimbare – susținând indivizii în descoperirea propriului potențial și încurajând comunitățile să acționeze împreună pentru o lume mai incluzivă și mai plină de compasiune.

A.C.T.O.R. (Asociația Culturală pentru Teatru și Origami din România)

este activă din anul 2002, dezvoltând proiecte europene care promovează implicarea civică prin voluntariat. Metodologia de bază a organizației se concentrează pe utilizarea artei ca instrument educațional și de animație clinică, facilitând experiențe semnificative în contexte culturale și sociale variate.

Misiunea A.C.T.O.R. este de a sprijini dezvoltarea potențialului uman al copiilor, tinerilor și adulților, încurajând implicarea lor activă, participarea și munca voluntară. Organizația își imaginează o societate bazată pe comunicare eficientă, în care

indivizii conștientizează responsabilitățile lor față de societate, exprimându-și perspectivele personale cu curaj și claritate.

Pentru a atinge acest obiectiv, A.C.T.O.R. urmărește să-și ajute beneficiarii să dobândească abilități de comunicare creativă, care să susțină o dezvoltare personală armonioasă și o implicare activă în comunitate. Programele variate ale organizației includ voluntariat local, național și internațional; animație clinică; educație interculturală; artă în educație; evenimente culturale și sociale; precum și schimburi internaționale de tineri bazate pe metode de educație non-formală.

VYC (Centrul de Tineret Volyn)

Organizația non-guvernamentală „Centrul de Tineret Volyn” este un centru educațional și de evenimente care funcționează ca o platformă pentru diverse activități și programe menite să consolideze și să formeze cunoștințele, abilitățile și valorile tinerilor ucraineni. Centrul de tineret este situat în orașul Lutsk, regiunea Volyn, însă activitatea și impactul său se extind nu doar la nivel local și regional, ci și la nivel național.

Principalele activități sunt împărțite în:

- cluburi săptămânale (club de conversație în limba engleză, club de jocuri de societate, club de comunicare empatică etc.);
- programe de leadership pentru tineri (UPSHIFT, „Mission L”, „Active Citizens” etc.);
- evenimente periodice (serii de film, chesturi tematice despre diversitate, ateliere tematice etc.).

Recent, a fost creată o echipă de tineri ambasadori dintre vizitatorii activi ai centrului, iar aceștia contribuie la formarea agendei săptămânale, adăugând formate interesante de conținut și evenimente pentru ceilalți participanți.

Publicul țintă



Metodologia se adresează profesioniștilor și organizațiilor care lucrează cu tineri în contexte educaționale non-formale și interculturale, incluzând lucrători de tineret, educatori, coordonatori de voluntari, organizații ale societății civile, precum și tineri migranți, refugiați și persoane strămutate.

PROIECTUL

EMBRACE – STOP EXCLUDERII TINERILOR MIGRANȚI, REFUGIAȚI ȘI PERSOANE STRĂMUTATE – Împuternicirea Tinerilor prin Educație Interculturală, Comunicare Nonviolentă și Psihologie Pozitivă

Proiectul Embrace a fost o inițiativă transnațională menită să abordeze problema stringentă a excluziunii sociale cu care se confruntă tinerii migranți, refugiați și persoane strămutate, în special cei afectați de criza continuă din Ucraina. Printr-o colaborare între patru organizații partenere din Portugalia, România, Ucraina și Polonia, proiectul urmărește să dezvolte și să implementeze metodologii menite să combată excluziunea socială și să promoveze integrarea și solidaritatea în rândul tinerilor.

Obiectivele centrale ale proiectului includ consolidarea Educației Interculturale, promovarea Comunicării Nonviolente și cultivarea Psihologiei Pozitive ca instrumente de împuternicire a tinerilor. Proiectul adoptă o abordare inovatoare, implicând tinerii atât ca beneficiari, cât și ca participanți activi în crearea și implementarea soluțiilor care le influențează viețile și comunitățile.

Pe parcursul proiectului, au fost desfășurate diverse activități, printre care: realizarea unui studiu colaborativ privind excluziunea tinerilor migranți, refugiați și strămutați ucraineni; dezvoltarea unei metodologii cuprinzătoare pentru a răspunde nevoilor acestora; și elaborarea de resurse practice de formare pentru lucrători de tineret și educatori. Aceste activități au fost concepute pentru a construi un mediu sigur pentru tinerii migranți, refugiați și strămutați, facilitând incluziunea lor socială prin strategii bazate pe dovezi și abordări inovatoare.

Activități Principale și Rezultate

1. Colectarea de date și dezvoltarea studiului

Un aspect esențial al proiectului a fost realizarea în colaborare a „Studiului privind experiența tinerilor ucraineni”. Acest studiu colectează date locale despre excluziunea socială a tinerilor migranți, refugiați, persoane strămutate și solicitanți de azil din Ucraina în țările partenere. Scopul studiului a fost de a înțelege provocările și nevoile specifice ale acestora, care constituie baza pentru dezvoltarea prezentei metodologii. Opt evenimente (atât online, cât și fizice) au fost organizate pentru a prezenta studiul și pentru a sensibiliza factorii de decizie și comunitățile cu privire la problemele critice cu care se confruntă tinerii migranți.

2. Formare și dezvoltarea metodologiei

Proiectul a pus un accent puternic pe dezvoltarea capacităților lucrătorilor de tineret și ale educatorilor. Acestea includ sesiuni de formare pentru personal pe teme precum comunicarea nonviolentă și psihologia pozitivă, precum și întâlniri transnaționale pentru schimb de experiență și bune practici în lucrul cu tinerii migranți, refugiați și strămutați (MDR). Unul dintre cele mai importante rezultate este și crearea acestei metodologii, care va servi drept ghid practic de intervenție și sprijin pentru tinerii MDR.

3. Testarea și perfecționarea metodologiei „Embrace: O metodologie pentru incluziunea socială – Psihologie Pozitivă, Comunicare Nonviolentă și Educație Interculturală în munca cu tinerii migranți”

Faza finală a proiectului s-a concentrat pe implementarea și rafinarea metodologiei dezvoltate în etapele anterioare. Au fost create grupuri locale de tineri care au oferit feedback, iar metodologia a fost testată prin diverse activități, inclusiv ateliere și sesiuni de evaluare. Metodologia *Embrace*: O metodologie pentru incluziunea socială a fost apoi ajustată în funcție de feedback-ul primit de la aceste grupuri de tineri, culminând cu o întâlnire internațională în Portugalia, unde versiunea finală va fi prezentată și testată.

Abordare Inovatoare și Cooperare Transnațională

Embrace s-a bazat pe o abordare colaborativă și fundamentată pe dovezi, reunind organizații diverse din diferite țări, fiecare cu expertiză în domenii precum incluziunea socială, Educația Interculturală și Comunicarea Nonviolentă. Concentrându-se pe experiențele trăite ale tinerilor migranți, refugiați și persoane strămutate, proiectul și-a propus să crească gradul de conștientizare și să ofere actorilor-cheie instrumentele necesare pentru a se implica activ în soluționarea problemei excluziunii sociale.

Proiectul a fost dedicat durabilității și impactului pe termen lung. Metodologia *Embrace*: O metodologie pentru incluziunea socială va fi diseminată pe scară largă, permițând altor organizații și lucrători de tineret din Europa și nu numai să adopte și să implementeze strategiile dezvoltate prin acest proiect.

Prin abordarea sa cuprinzătoare, *Embrace* va împuternici simultan tinerii migranți, refugiați și persoane strămutate și va consolida capacitatea organizațiilor de a răspunde provocărilor legate de migrație, strămutare și excluziune socială. Implicând tinerii migranți, refugiați și persoane strămutate în co-crearea soluțiilor, proiectul asigură că vocile acestora sunt auzite și apreciate în conturarea unei societăți mai juste și mai coezive.

Prin activitatea sa, proiectul contribuie la obiectivele mai largi ale Europei de promovare a valorilor comune, implicării civice, incluziunii și diversității, răspunzând totodată provocărilor generate de războiul din Ucraina și de strămutarea tinerilor în Europa.

OBIECTIVELE ACESTEI METODOLOGII

Embrace: O Metodologie pentru Incluziunea Socială își propune să creeze un cadru dinamic și adaptabil, concentrat pe abordarea excluziunii sociale complexe cu care se confruntă tinerii migranți, refugiați și persoane strămutate (MDR). În centrul acestei metodologii se află valorile incluziunii, demnității și solidarității, esențiale pentru a genera o schimbare semnificativă în viața tinerilor afectați de strămutare.

Obiectivele acestei metodologii sunt concepute pentru a atinge următoarele:

01 ÎMPUTERNICIREA LUCRĂTORILOR DE TINERET ȘI A EDUCATORILOR

Unul dintre obiectivele fundamentale este să echipeze lucrătorii de tineret, educatorii și actorii sociali cu instrumentele și cadrele necesare pentru a interveni eficient în viața tinerilor MDR. Acest lucru va fi realizat prin familiarizarea lor cu conceptele esențiale ale Comunicării Nonviolente (CNV), Psihologiei Pozitive (PP) și Educației Interculturale (EI). Aceste instrumente vor spori și capacitatea lor de a construi medii suportive, empaticе și incluzive, în care tinerii să se poată dezvolta. Metodologia încurajează o abordare în care lucrătorii de tineret și educatorii sunt participanți activi în conturarea intervențiilor, alături de tinerii implicați.

02 PROMOVAREA INCLUZIUNII ȘI DIALOGULUI INTERCULTURAL

Metodologia își propune să promoveze o înțelegere profundă a experiențelor unice ale tinerilor MDR prin dialog intercultural. Scopul este de a crea un mediu incluziv în care diferențele culturale sunt percepute ca puncte forte, nu ca bariere. Prin această abordare, *Embrace: O Metodologie pentru Incluziunea Socială* încurajează atât lucrătorii de tineret, cât și tinerii să reflecteze critic asupra excluziunii sociale cu care se confruntă tinerii MDR și să dezvolte strategii care să promoveze respectul reciproc, înțelegerea și co-crearea, adoptând valorile incluziunii, competenței interculturale și responsabilității comune,

03 CO-DESIGNAREA INTERVENȚIILOR EFICIENTE ÎMPREUNĂ CU TINERII

Un obiectiv-cheie al acestei metodologii este implicarea activă a tinerilor în co-crearea intervențiilor. Această abordare participativă recunoaște tinerii MDR ca parteneri în procesul schimbării. Oferindu-le o voce în dezvoltarea intervențiilor, proiectul s-a asigurat că soluțiile create au reflectat cu adevărat nevoile și aspirațiile lor. Acest proces a împuternicit, de asemenea, tinerii să devină agenți ai schimbării în propriile comunități, consolidându-le autonomia și responsabilitatea față de rezultatele obținute.

04 ASIGURAREA UNEI METODOLOGII BAZATE PE DOVEZI ȘI REFLECTIVE

Embrace: O Metodologie pentru Incluziunea Socială se bazează pe cercetare, inclusiv pe un studiu colaborativ privind experiențele tinerilor refugiați și persoane strămutate ucrainene. Această bază de dovezi va fi esențială în conturarea intervențiilor și activităților incluse. Scopul este ca fiecare activitate, exercițiu și abordare să fie adaptabilă la diversele contexte în care va fi implementată. Metodologia a fost construită în mod iterativ, permițând o perfecționare continuă bazată pe feedback-ul primit atât de la tinerii participanți, cât și de la lucrătorii de tineret.

05 PROMOVAREA DURABILITĂȚII ȘI IMPACTULUI PE TERMEN LUNG

Metodologia își propune să pună bazele unei schimbări durabile pe termen lung, dezvoltând capacitatea organizațiilor locale și a actorilor implicați. Prin echiparea acestora cu abilitățile, cunoștințele și resursele necesare, metodologia asigură că impactul proiectului *Embrace* va depăși perioada sa imediată de desfășurare. Activitățile și strategiile dezvoltate vor servi ca resurse durabile, permițând organizațiilor să continue să sprijine tinerii MDR și să promoveze integrarea lor în societate mult după încheierea proiectului.

În rezumat, *Embrace: O Metodologie pentru Incluziunea Socială* își propune să creeze un cadru de intervenție care să fie incluziv, bazat pe dovezi și participativ.

Aceasta oferă lucrătorilor de tineret și educatorilor instrumentele necesare pentru a sprijini împuternicirea tinerilor MDR, promovând în același timp solidaritatea, înțelegerea interculturală și dezvoltarea pozitivă din punct de vedere psihologic. În final, metodologia urmărește să genereze o schimbare durabilă, prin împuternicirea tinerilor și a organizațiilor care îi susțin să co-creeze o societate mai incluzivă și mai justă.

Valori fundamentale ale Uniunii Europene

(conform articolului 2 din Tratatul Uniunii Europene)

DEMNIȚATE UMANĂ

Fiecare persoană are o valoare intrinsecă și trebuie tratată cu respect și grijă.

LIBERTATE

Fiecare persoană are dreptul să gândească, să vorbească, să creadă și să trăiască în libertate.

DEMOCRAȚIE

Deciziile se iau prin procese incluzive, participative și corecte.

EGALITATE

Toți indivizii sunt egali în fața legii și merită aceleași drepturi și oportunități.

STAT DE DREPT

Legile se aplică în mod egal tuturor și sunt puse în aplicare de instituții independente și corecte.

RESPECT PENTRU DREPTURILE OMULUI

(inclusiv drepturile minorităților)

Drepturile fundamentale ale tuturor trebuie protejate, în special cele ale grupurilor vulnerabile sau minoritare.

VOCABULAR

Cei mai comuni termeni și prescurtările acestora

EXCLUDEREA

se referă la procesul sau situația în care indivizi sau grupuri sunt sistematic privați de accesul la drepturi, oportunități, resurse sau participare în viața socială, culturală, economică sau politică. Aceasta poate rezulta din discriminare, bariere structurale sau atitudini sociale și afectează adesea persoanele aflate deja în poziții vulnerabile sau marginalizate.

INCLUZIUNEA

se referă la practica de a crea medii în care toți indivizii — indiferent de origine, abilități, identitate sau statut — se simt bineveniți, respectați, sprijiniți și valorizați. Ea presupune eliminarea barierelor în calea participării, asigurarea egalității de șanse și adoptarea activă a diversității ca un punct forte.

EDUCAȚIA INTERCULTURALĂ (EI)

se referă la o abordare educațională care pune accent pe promovarea dialogului și cooperării între persoane provenite din culturi naționale diferite, subliniind importanța diversității culturale, a comunicării și a înțelegerii în procesul de învățare.

PERSOANĂ STRĂMUTATĂ INTERN (PSI)

reprezintă persoane sau grupuri de persoane care au fost forțate sau obligate să-și părăsească locuințele sau reședințele obișnuite, în special ca urmare a sau pentru a evita efectele unui conflict armat, ale unor situații de violență generalizată, încălcări ale drepturilor omului sau dezastre naturale ori provocate de om, și care nu au traversat o graniță recunoscută la nivel internațional.

MIGRAȚIA

reprezintă deplasarea persoanelor din locul lor de reședință obișnuită, fie peste o graniță internațională, fie în interiorul aceleiași țări.

PERSOANE MIGRANTE STRĂMUTATE (PMS)

nu este un acronim utilizat frecvent în discursul umanitar sau legat de migrație la nivel internațional, însă pare să se refere la persoane care au fost strămutate din diverse motive, inclusiv conflicte, dezastre naturale, dificultăți economice sau persecuție.

MIGRANȚI, PERSOANE STRĂMUTATE ȘI REFUGIAȚI (MPR)

se referă la persoane care au trecut printr-o mobilitate voluntară sau forțată, incluzând migranți care se deplasează pentru muncă, educație sau motive familiale; persoane strămutate intern care își părăsesc locuințele dar rămân în interiorul propriei țări din cauza conflictelor sau dezastrelor; și refugiați care traversează granițe internaționale în căutarea protecției împotriva persecuțiilor, războiului sau violenței. Termenul recunoaște diversitatea statutelor legale și a experiențelor de viață ale persoanelor aflate în mișcare.

COMUNICAREA NONVIOLENTĂ (CNV)

este o abordare a comunicării, înțelegerii și conexiunii îmbunătățite, bazată pe principiile nonviolentei și ale psihologiei umaniste.

PSIHOLOGIA POZITIVĂ (PP)

este studiul științific al condițiilor și proceselor care contribuie la stări psihologice pozitive (de exemplu, mulțumire, bucurie), bunăstare, relații pozitive și instituții pozitive.

IZOLAREA SOCIALĂ

este o stare de lipsă totală sau aproape totală de contact între un individ și societate. Ea se deosebește de singurătate, care reflectă o lipsă temporară și involuntară de contact cu alți oameni. Izolarea socială poate afecta persoane de orice vârstă, deși simptomele pot varia în funcție de grupa de vârstă.

METODOLOGIA

PREFAȚĂ

Înțelegerea problemei

Excluderea Tinerilor Migranți, Refugiați Și Persoane Strămutate În Europa Contemporană

În ultimul deceniu, Europa a cunoscut valuri succesive de migrație generate de instabilitate politică, conflicte, dificultăți economice și, mai recent, invazia rusă la scară largă a Ucrainei. Acest război recent a declanșat cea mai rapidă criză a refugiaților din Europa de la cel de-Al Doilea Război Mondial încoace. Milioane de oameni au fost strămutați peste noapte, o proporție semnificativă dintre aceștia fiind tineri. Acești tineri, fie că au ajuns singuri sau împreună cu familia, s-au trezit brusc dezrădăcinați, nevoiți să navigheze prin sisteme fragmentate de primire, educație și sprijin social în contexte necunoscute.

Deși amploarea crizei din Ucraina a determinat un răspuns politic și civic remarcabil, inclusiv activarea Directivei privind protecția temporară a UE, acest cadru de urgență nu a transformat în mod fundamental structurile profunde ale excluderii cu care se confruntă mulți tineri migranți, refugiați și persoane strămutate (MRS). De fapt, criza a scos la iveală măsura în care accesul la protecție, îngrijire și oportunități în Europa este încă stratificat în funcție de naționalitate, rasă, limbă, statut juridic și proximitate culturală percepută.

Tinerii MRS sunt adesea prinși la intersecția mai multor forme de vulnerabilitate. Acestea includ bariere instituționale precum accesul limitat la educație sau programe de învățare a limbii, lipsa recunoașterii calificărilor anterioare și cadre juridice restrictive în materie de imigrație, care îi lasă în stări prelungite de incertitudine legală. Social, aceștia se confruntă cu izolare, stereotipizare și discriminare – atât la nivel interpersonal, cât și în discursul public și în mass-media.

Din punct de vedere psihologic, ei poartă poveri invizibile ale traumei, pierderii și rupturii, adesea fără ca sistemele de sprijin adecvate să fie puse la dispoziție.

În ciuda cadrului internațional care afirmă drepturile copilului și a diverselor strategii naționale de tineret care promovează incluziunea, decalajul dintre teorie și practică rămâne considerabil. Prea mulți tineri sunt tratați ca beneficiari pasivi ai ajutoarelor sau politicilor de integrare, în loc să fie considerați indivizi cu voință proprie, talente și aspirații. În loc să fie recunoscuți ca participanți la conturarea prezentului și viitorului Europei, mulți sunt percepuți ca „probleme de gestionat”.

În țările implicate în proiectul Embrace – Stop excluderii tinerilor migranți, refugiați și persoane strămutate – Portugalia, România, Polonia și Ucraina – excluderea trăită de tinerii MRS urmează modele comune, dar este modelată și de contexte naționale specifice. Cercetarea noastră de teren și consultările cu tineri și factori locali (așa cum sunt documentate în faza inițială a studiului) au evidențiat mai multe dinamici recurente: trasee educaționale întrerupte, lipsa sprijinului psihologic, dificultăți în accesarea oportunităților de învățare non-formală de calitate și narațiuni xenofobe răspândite – adesea exacerbate de climatul politic polarizat.

Costul emoțional al acestei excluderi este considerabil. Tinerii MRS exprimă frecvent un sentiment de invizibilitate, deconectare și neîncredere

în instituțiile care ar trebui să îi sprijine și în promisiunea mai largă a apartenenței. Acestea sunt semne ale unui eșec mai amplu în a crea comunități incluzive, coezive și vibrante din punct de vedere democratic.

Proiectul *Embrace* recunoaște că pentru a răspunde acestor provocări este nevoie de mai mult decât ajustări tehnice. Este necesară o schimbare de abordare – una care să-i vadă pe tineri nu ca pe niște oaspeți temporari în societățile europene, ci ca pe co-constructori ai acestora. De asemenea, este esențial ca profesioniștii care lucrează cu tinerii – educatori, lucrători de tineret, organizatori comunitari – să fie echipați cu instrumente care să le permită să faciliteze întâlniri autentice, să construiască încredere și să sprijine dezvoltarea emoțională, socială și civică a tuturor tinerilor, indiferent de traseul lor migrator.

Prin plasarea experiențelor tinerilor MRS în centrul metodologiei noastre și prin ancorarea muncii noastre în potențialul transformator al Psihologiei Pozitive, al Comunicării Nonviolente și al Educației Interculturale, acest proiect urmărește să sprijine atât reziliența individuală, cât și schimbarea sistemică. Aceste abordări oferă atât strategii practice, cât și o fundație etică pentru a reimagina incluziunea ca pe un proces comun și susținut – unul ancorat în demnitate, reciprocitate și recunoaștere mutuală.

În concordanță cu prioritățile generale ale programului Erasmus+, *Embrace* contribuie la construirea unor sisteme educaționale și de formare incluzive, la promovarea valorilor europene comune și la consolidarea implicării civice și democratice a tinerilor. Excluderea migranților și refugiaților reprezintă un test al angajamentului Europei față de justiție și coeziune — ridicând întrebări urgente despre tipul de societăți pe care le construim și despre viitorul pe care suntem dispuși să-l imaginăm și să-l realizăm împreună.



Cultivarea Forțelor Interioare Ca Instrumente Pentru Incluziune

La baza Psihologiei Pozitive stă o întrebare profund personală și, totodată, de o urgență politică majoră: ce le permite indivizilor și comunităților nu doar să supraviețuiască, ci să înflorească? Dezvoltată inițial de Martin Seligman ca o corecție la concentrarea tradițională a psihologiei asupra patologiei, Psihologia Pozitivă propune o știință a potențialului uman. Ea studiază condițiile în care oamenii experimentează sens, apartenență, realizare și reziliență emoțională – elemente care sunt departe de a fi abstracte atunci când sunt privite prin prisma tinerilor migranți, refugiați și persoane strămutate (MRS).

Excluderea trăită de mulți tineri MRS în Europa depășește barierele instituționale sau cadrele juridice. Ea pătrunde în sfera psihologică și emoțională, influențând modul în care tinerii își percep propria valoare, își imaginează viitorul și interacționează cu mediul din jurul lor. Aceste dimensiuni interioare ale excluderii sunt adesea neglijate în politicile publice și intervențiile sociale.

Psihologia Pozitivă oferă o abordare centrată pe om, fundamentată pe cercetare, pentru a răspunde acestui punct orb. Nu ignoră nedreptățile structurale, ci contribuie la procesele de vindecare, reparare și participare civică.

Studiul privind experiența tinerilor ucraineni (cu vârste între 13 și 30 de ani) a evidențiat un tipar recurent: eroziunea încrederii în sine, internalizarea stigmatului și un profund sentiment de deconectare emoțională. Aceste concluzii reflectă nevoi psihologice neîmplinite: nevoia de recunoaștere, de contribuție și de siguranță emoțională.

Psihologia Pozitivă nu oferă o soluție universală, dar deschide un spațiu transformator. Ea încurajează practici care ajută indivizii să-și identifice și să-și cultive propriile puncte forte, să se conecteze la emoții pozitive și să-și construiască un sentiment coerent al sinelui într-o lume care, adesea, îi face să se simtă invizibili.

Acest domeniu se bazează pe munca fundamentală a lui Seligman și Peterson și este dezvoltat în continuare de cercetători precum Barbara Fredrickson. El investighează mecanismele emoționale și cognitive care susțin bunăstarea și ajută indivizii să depășească adversitățile. Modelul PERMA al lui Seligman – Emoții Pozitive, Implicare, Relații, Sens și Realizare – oferă un cadru pentru înțelegerea fracturilor interioare cauzate de excluziune și pentru identificarea căilor care sprijină reziliența.

În termeni practici, aceste dimensiuni se traduc în instrumente pe care lucrătorii de tineret, educatorii și psihologii le pot folosi pentru a susține tinerii MRS: promovarea momentelor de bucurie și conexiune, încurajarea rolurilor sociale semnificative și consolidarea sentimentului de realizare în viața de zi cu zi.

Un al doilea ax important se referă la rolul punctelor forte ale caracterului ca instrumente pentru împuternicire și incluziune civică. Această dimensiune este bazată pe Clasificarea Punctelor Forte și a Virtuților Caracterului VIA (Peterson & Seligman, 2004), realizată prin cel mai amplu studiu empiric internațional asupra excelenței morale de până acum. Bazându-se pe tradiții culturale, religioase și filozofice din peste 50 de țări, proiectul VIA a identificat șase virtuți centrale – înțelepciune, curaj, umanitate, justiție, cumpătare și transcendere – și 24 de puncte forte ale caracterului asociate acestora. S-a demonstrat că aceste puncte forte sunt universal apreciate în diverse culturi și pot fi recunoscute și cultivate la toți indivizii, inclusiv la cei care se confruntă cu strămutarea sau marginalizarea.

Includerea acestui ax în metodologia Embrace ne permite să lucrăm simultan la autocunoaștere și la transformarea socială. Mulți tineri MRS participanți exprimă o dorință puternică de a contribui la locurile în care trăiesc acum, de a împărtăși ceea ce știu și de a-și oferi talentele. Activitățile bazate pe punctele forte ale caracterului îi ajută să identifice și să activeze aceste resurse interioare – precum perseverența, creativitatea, corectitudinea, leadership-ul sau aprecierea frumuseții – și să-și imagineze modalități concrete de a le pune în practică. Acest proces sporește bunăstarea mentală și sprijină, de asemenea, implicarea civică, ajutând tinerii să se vadă ca agenți de valoare și conexiune.

Activitatea Embrace „Grădina Mea Interioară” exemplifică această abordare. Printr-o metaforă atât accesibilă, cât și profundă, aceasta invită participanții să descopere ce sămânțe ale forței sunt deja prezente în ei și pe care doresc să le cultive. Lucrătorii de tineret pot ghida participanții prin exerciții vizuale, povestiri sau conversații în grupuri mici care explorează modul în care punctele lor forte i-au ajutat să facă față provocărilor și cum aceste calități pot îmbogăți comunitățile din care fac parte. Această metodă respectă diversitatea contextelor culturale, ancorând în același timp experiența în trăsături umane comune.

Această înțelegere a Psihologiei Pozitive rezonază cu valorile fundamentale promovate de Uniunea Europeană și integrate în programul Erasmus+: demnitatea umană, egalitatea, solidaritatea și respectul pentru diversitate. Embrace pune aceste valori în practică prin metode care restabilesc încrederea, dezvoltă autoeficacitatea și întăresc capacitățile emoționale și civice ale tinerilor.

Pentru lucrătorii de tineret și sociali, aceste concepte oferă mai mult decât o perspectivă teoretică. Ele furnizează mijloace practice pentru a crea medii incluzive în care fiecare tânăr poate explora identitatea, înțelege relațiile și dezvolta un sentiment de responsabilitate în contribuția la viața colectivă. Când un tânăr strămutat își identifică punctele forte și simte că acestea sunt recunoscute și binevenite, începe să se îndrepte spre recuperarea psihologică și pășește spre o participare activă și semnificativă în comunitățile din jurul său.

[Dacă doriți să aflați mai multe despre bazele Psihologiei Pozitive și Comunicării Nonviolente, accesați aici programul nostru de formare.](#)





O Pedagogie A Prezenței, Vocii Și Recunoașterii

Limba nu este niciodată un mediu neutru. În contexte marcate de strămutare, incertitudine și inegalitate structurală, cuvintele servesc ca instrumente de recunoaștere sau unelte ale excluderii. Pentru mulți tineri MRS, comunicarea este un spațiu în care demnitatea este fie negociată, fie refuzată, și nu doar un simplu mijloc de exprimare. Metodologia Embrace se bazează pe Comunicarea Nonviolentă (CNV) ca o schimbare etică profundă în modul în care ascultăm, vorbim și relaționăm, și nu doar ca pe un set de instrumente interpersonale. CNV este înțeleasă ca un cadru etic și pedagogic capabil să transforme relațiile, instituțiile și condițiile în care vocea are voie să se manifeste.

Dezvoltată inițial de Marshall Rosenberg, CNV este ancorată în o atenție radicală față de nevoile umane, emoții și calitatea conexiunilor dintre indivizi și în cadrul comunităților. Ea propune o schimbare de la un limbaj modelat de judecată, defensivitate sau control, către unul care promovează empatia, curiozitatea și respectul reciproc. Cele patru piloni ai săi – observații fără evaluare, identificarea sentimentelor, conștientizarea nevoilor și cereri clare, respectuoase – pot părea simple. Potențialul lor transformator, însă, constă în disciplina pe care o impun: disciplina de a asculta fără a întrerupe, de a vorbi fără a domina și de a interacționa fără teamă.

Această dimensiune etică leagă CNV de tradițiile umaniste mai largi din psihologie. Carl Rogers, o figură fundamentală în acest domeniu, a subliniat potențialul vindecător al acceptării pozitive necondiționate, ascultării empaticе și autenticității. Accentul său pe prezență și acceptare găsește o puternică rezonanță în vocile tinerilor participanți la Studiul asupra Experienței Tinerilor Ucraineni (13–30 ani). Mulți au relatat că s-au simțit dezumanizați în mediile birocratice, interpretați greșit în contexte educaționale și, într-un sens mai larg, reduși la tăcere în discursul public. Mărturiile lor invită la o reorientare pedagogică: spre curiozitate în loc de judecată și spre co-creație în fața controlului. Modelul lui Rosenberg preia aceste principii și le traduce în contexte sociale și educaționale, amintindu-ne că modul în care vorbim reflectă felul în care relaționăm cu puterea, diferența și vulnerabilitatea. Așa cum a observat călugărul vietnamez Thich Nhat Hanh, a asculta profund înseamnă a oferi vindecare. În acest sens, CNV nu funcționează ca un jargon terapeutic sau o abilitate „soft” – reprezintă un angajament civic și etic față de umanitatea deplină a celorlalți.

Rezultatele Studiului asupra Experienței Tinerilor Ucraineni (13–30 ani) au fost categorice. În toate țările partenere, participanții au descris experiențe recurente de a fi reprezentați greșit, marginalizați sau stereotipați – în școli, la interviuri de angajare, în serviciile sociale și în modul în care instituțiile le-au definit viața. Aceste relatări indică un tipar recurent: concluzii erau trase adesea despre ei înainte ca aceștia să aibă ocazia să vorbească, ca și cum poveștile lor fuseseră deja scrise de alții. Deși barierele lingvistice au fost frecvent menționate, mulți participanți au indicat obstacole mai profunde – cele înrădăcinate în interpretări culturale greșite și în dezechilibre structurale de putere. Interpretând aceste mărturii, înțelegem că pentru mulți, strămutarea a fost experimentată nu doar în termeni geografici, ci și prin comunicare: erau prezenți fizic, dar excluși narativ. Sistemele birocratice îi făceau adesea invizibili sau ilizibili; contexte educaționale răspundeau diversității lingvistice fără instrumente eficiente; ...

iar narațiunile publice fie le ignorau perspectivele, fie le încadrau în descrieri reductive ale crizei. Dincolo de provocările lingvistice, mărturiile lor dezvăluie o erodare a vocii și a agenției — un sentiment de a fi vorbit despre ei, dar rar vorbit împreună cu ei.

Implicațiile acestor constatări sunt atât pedagogice, cât și politice. Blocajele în comunicare nu sunt simple neînțelegeri izolate; ele sunt simptome ale unor dezechilibre mai profunde în putere, percepție și capacitatea de răspuns a instituțiilor. În astfel de condiții, Comunicarea Nonviolentă (CNV) apare ca o necesitate structurală. Ea oferă o metodologie prin care vocea poate fi restaurată și susținută, în special pentru cei ale căror voci au fost întrerupte istoric. Această viziune rezonază profund cu prioritățile programului Erasmus+. Incluziunea, înțelegerea interculturală și angajamentul democratic cer mai mult decât acces structural — necesită instrumente relaționale. CNV oferă astfel de instrumente. Ea întărește țesătura civică prin cultivarea condițiilor pentru dialog, chiar și în timpul conflictului. Promovează siguranța emoțională, care este o condiție prealabilă pentru încredere și pentru învățare. Și întruchipează valorile europene — demnitate, egalitate și libertate — nu ca idealuri abstracte, ci ca experiențe trăite în clasă, în centrele de tineret sau în spațiul public.

Metodologia *Embrace* adoptă CNV ca un instrument de co-creație, unde prezența înlocuiește controlul, iar ascultarea devine o formă de recunoaștere. Acest lucru se concretizează prin activități precum „Calea Poveștilor Noastre” (numită și „Unde se Întâlnesc Poveștile cu Inimile”), care creează spații structurate, dar deschise, pentru ca tinerii să își exploreze propriile narațiuni, să asculte pe alții și să cultive obiceiuri de empatie. Lucrând în perechi sau grupuri mici, participanții învață să identifice ceea ce simt, să exprime ceea ce au nevoie și să răspundă celorlalți fără judecată sau corectare. Aceste gesturi sunt fundamentale pentru viața democratică. A fi ascultat cu grijă înseamnă a fi confirmat ca subiect al sensului. A vorbi din propria poveste înseamnă a revendica agenția într-o lume care adesea povestește în locul lor. Aceste practici pedagogice nu sunt nici abstracte, nici idealiste. Ele răspund direct realităților emoționale descrise în studiu: rușinea de a fi înțeles greșit, oboseala de a se explica mereu, durerea de a vedea tăcerea interpretată ca indiferență. Punând în prim-plan nevoile în loc de presupuneri și concentrându-se pe claritatea relațională în loc de măiestria retorică, CNV permite incluziunea la rădăcină. Ea hrănește baza emoțională necesară pentru învățare și apartenență. Cultivă spațiile reflexive necesare pentru dialog intercultural și permite ca diferența să fie abordată cu curiozitate, nu cu teamă.

În cadrul mai larg al metodologiei *Embrace*, CNV funcționează atât ca busolă, cât și ca trusă de unelte. Ea atrage atenția asupra celor mai importante aspecte în interacțiunea umană: recunoașterea, demnitatea și sensul comun. Practicarea sa nu elimină conflictul, dar oferă modalități de a parcurge conflictul fără a reduce celălalt la un dușman. În contexte de mobilitate forțată și disonanță culturală, acest lucru este mai mult decât util — este esențial.

În cele din urmă, includerea CNV este un răspuns la ceea ce tinerii ucraineni au exprimat clar în mărturiile lor: nevoia de a fi ascultați ca persoane, nu gestionați ca cazuri. Cuvintele lor indică spre o Europă încă în construcție, în care tinerii pot spune adevărurile lor fără teamă, pot fi ascultați fără prejudecăți și pot trăi fără a fi nevoiți să își apere constant dreptul de a aparține. În această viziune, CNV este arhitectura incluziunii.

Dacă dorești să afli mai multe despre bazele Psihologiei Pozitive și Comunicării Nonviolente, accesează aici [Trainingul nostru](#).

Apartenența ca Practică Etică și Relațională

Într-o lume tot mai marcată de mobilitate, strămutare și moștenirile complicate ale istoriei, educația interculturală (EI) trebuie să depășească celebrarea superficială a diversității. Ea trebuie să înceapă cu o întrebare fundamentală: cine are dreptul să aparțină — și cum este construită, pusă sub semnul întrebării sau negată această apartenență în viața de zi cu zi? În metodologia Embrace, EI este un element central care le permite tinerilor să exploreze contururile culturale, politice și emoționale ale vieții și relațiilor lor. Aceasta îi invită să reflecteze asupra originilor lor, asupra poziției pe care o au în raport cu ceilalți și asupra direcției în care pot merge împreună, imaginând posibilități pentru o creștere colectivă.

Bazându-se pe cercetări de pionierat realizate de instituții precum Oxford Department of International Development (ODID) și International Migration Institute (IMI), această secțiune adoptă o perspectivă decolonială și critică — una care contestă înțelegerile dominante, adesea simpliste, ale conceptului de „integrare”. În multe contexte politice, integrarea este încă concepută ca un proces unidirecțional în care MDR (migranții, refugiații și persoanele strămutate) sunt așteptați să se adapteze la normele, valorile și așteptările comportamentale ale societății „gază”. Această abordare implică faptul că problema stă în noii veniți și că integrarea de succes este atinsă atunci când aceștia s-au asimilat suficient în presupusa societate majoritară.

Cu toate acestea, cercetători precum Bridget Anderson, Hein de Haas și Robtel Neajai Pailey susțin că această perspectivă simplifică (,) complexitatea migrației și întărește relațiile inegale de putere. Ea ascunde faptul că societățile nu sunt spații neutre, ci sunt modelate istoric prin ierarhii de rasă, clasă, gen și cetățenie. Un tânăr MDR nu sosește într-un vid, ci într-un context deja marcat de excluderi sociale, limite legale și presupuneri culturale despre cine aparține și cine nu. Din această perspectivă, integrarea nu poate fi redusă la indicatori precum rata ocupării forței de muncă sau dobândirea limbii. Acestea sunt importante, dar nu suficiente. Deseori, aceste abordări tehnocratice omit dimensiunile emoționale ale apartenenței — sentimentul de a fi văzut, de a te simți în siguranță, de a fi valorizat — și condițiile structurale care facilitează sau împiedică această apartenență.

O abordare decolonială insistă asupra urmării modului în care istoriile coloniale continuă să modeleze granițele, instituțiile și atitudinile actuale. De exemplu, migrația din fostele colonii către țările europene nu este doar un fenomen contemporan: este profund legată de procese istorice de extracție, dominație și impunere culturală. Practic, aceasta înseamnă că tinerii proveniți din foste colonii sau zone de conflict pot purta trauma strămutării, dar și povara de a fi priviți prin prisma unei moșteniri a alterității. Acest lucru nu poate fi abordat prin evenimente multiculturale superficiale sau printr-o listă de „practici incluzive”. Este nevoie de o confruntare profundă cu modul în care noi — ca educatori, lucrători de tineret sau instituții sociale — creăm sau închidem spațiul pentru o incluziune semnificativă.

Pentru a aplica acest lucru în munca cotidiană cu tinerii, se poate lua în considerare schimbarea abordării unui program care cere tinerilor migranți să „se integreze” către una care invită toți participanții să reflecteze critic asupra propriilor identități și presupuneri. În loc să organizezi o sesiune în care fiecare participant să prezinte ceva „tipic” din cultura sa — o practică care poate fixa identitățile în stereotipuri — o sesiune interculturală critică ar putea începe cu întrebări precum: „Când te-ai simțit pentru prima dată că aparții cu adevărat?” sau „Te-ai simțit vreodată în afara locului?”. Aceste întrebări invită la povești care evidențiază

dinamica emoțională și relațională a incluziunii și excluderii, poziționând astfel toți tinerii — nu doar MDR — ca participanți activi în misiunea comună de a construi o conviețuire etică.

Această noțiune a coabitării etice este esențială. Filosoafa Judith Butler dezvoltă acest concept pentru a descrie responsabilitatea pe care o avem de a trăi împreună cu alții ale căror istorii, vulnerabilități și moduri de a fi poate nu le înțelegem pe deplin. Pentru Butler, coabitarea nu este o chestiune de alegere sau afinitate, ci un imperativ etic care izvorăște din condiția simplă de a împărtăși aceeași lume. Educația interculturală (EI), privită prin această lentilă, este mai mult decât un simplu instrument pedagogic — este o practică etică. Ne cere să facem loc diferenței fără a încerca să o ștergem sau să o domesticim și să cultivăm moduri de a trăi împreună care nu se bazează pe asimilare sau dominație, ci pe recunoaștere reciprocă și capacitatea de a rămâne prezenți în disconfortul necunoașterii.

Această înțelegere mai amplă și mai nuanțată a integrării mută accentul de la adaptarea individuală către transformarea colectivă. Ea recunoaște că crearea unui sentiment de apartenență implică nu doar sprijinirea migranților în navigarea unui sistem, ci și regândirea presupunerilor, limitelor și punctelor oarbe ale aceluși sistem. Pentru lucrătorii de tineret și sociali, adoptarea acestei abordări înseamnă cultivarea unor spații care să permită complexitatea, unde tinerii nu sunt reduși la categorii (refugiat, național, migrant), ci sunt implicați ca ființe umane complete, cu istorii, dorințe și drepturi de a modela societățile în care trăiesc.

Aceasta înseamnă, de asemenea, să ne gândim dincolo de cadrele simple ale „asimilării” și să luăm în considerare cum dinamica puterii din societate, istoriile migrației și experiențele emoționale ale tinerilor MDR (migranți, refugiați, dezlocuiți) joacă un rol în sentimentul lor de apartenență. Abordarea decolonială a educației interculturale ne provoacă să întrebăm cine definește ce înseamnă a aparține și cum sunt aceste definiții modelate de procese istorice și continue de colonizare, deplasare și inegalitate socială. În practica reală a muncii cu tineret, aceasta implică crearea unor spații în care tinerii MDR nu sunt așteptați să-și șteargă identitățile culturale sau să se adapteze pasiv, ci în care sunt încurajați să-și împărtășească experiențele și istorii unice, permițând recunoașterea reciprocă.

Educația interculturală, privită prin această lentilă critică, înseamnă să promovăm medii în care tinerii — atât MDR, cât și non-MDR — pot purta conversații sincere și critice despre identitate, putere și apartenență. De exemplu, în cadrul grupurilor de tineret, în loc să li se ceară tinerilor să „se integreze” pur și simplu, educatorii și lucrătorii sociali pot facilita dialoguri care explorează cum diferențele culturale au fost construite istoric și cum aceste construcții le afectează interacțiunile zilnice. Aceste discuții pot ajuta tinerii să înțeleagă modul în care funcționează excluderea, atât la nivel sistemic (prin politici sau practici sociale), cât și la nivel personal (prin sentimente de izolare sau respingere). Scopul educației interculturale nu este să impună o viziune unică despre ce înseamnă a aparține, ci să creeze oportunități pentru coabitare etică — unde poveștile și identitățile diferite sunt recunoscute și valorizate, iar tinerii învață să navigheze diferențele fără a le șterge.

În practică, aceasta înseamnă că lucrătorii de tineret și sociali trebuie să caute și să creeze activ spații care să abordeze nu doar aspectele academice sau formale ale integrării, ci și dimensiunile emoționale și relaționale ale apartenenței. Activități precum povestiri de grup, discuții despre experiențe comune sau proiecte comunitare comune pot oferi o platformă pentru ca tinerii să reflecteze asupra identităților lor culturale și să le exprime într-un mod care să încurajeze empatia și înțelegerea între diferențe. Concluzia principală este că educația interculturală nu înseamnă doar să învețe MDR să „se adapteze”, ci să construiască un spațiu comun în care atât MDR, cât și non-MDR sunt implicați în mod egal în reflecția asupra...

În metodologia *Embrace*, educația interculturală (EI) oferă o axă transformatoare care completează cultivarea interioară a Psihologiei Pozitive și profunzimea relațională a Comunicării Nonviolente. Ea implică tinerii pe plan socio-cultural, unde apartenența este contestată și co-creată. Activitățile dezvoltate în cadrul acestui pilon servesc ca un mijloc practic de a conecta teoria cu experiențele trăite. De exemplu, în activitatea „Prin poveștile noastre”, participanții sunt încurajați să reflecteze asupra narațiunilor lor culturale individuale, în timp ce interacționează cu cele ale celorlalți, promovând o înțelegere mai profundă a modului în care istoriile personale și experiențele colective le modelează identitățile. Similar, activitatea „De unde sunt?” utilizează o abordare dinamică, practică, pentru a stimula curiozitatea despre diversitatea originilor culturale din grup, promovând o explorare comună a ceea ce înseamnă să aparții și să fii recunoscut. Aceste activități întruchipează valorile Uniunii Europene — demnitate, libertate, democrație, egalitate — nu ca idealuri abstracte, ci ca practici trăite. Creând spații în care tinerii pot vorbi, asculta și auzi unii pe alții fără judecată, aceste valori nu sunt doar predate: ele sunt experimentate.

În cadrul mai larg al metodologiei *Embrace*, EI răspunde direct nevoilor și aspirațiilor exprimate în Studiul privind experiența tinerilor ucraineni. Ea oferă atât recunoaștere, cât și un cadru practic pentru incluziune, adresând dimensiunile emoționale și sociale ale apartenenței, adesea neglijate în politicile de integrare. Crucial este faptul că atunci când aceste activități implică atât MDR, cât și colegii lor non-MDR, EI devine o transformare mutuală. Este un spațiu în care ambele grupuri învață unul de la celălalt, construind conexiuni noi care depășesc simpla toleranță pentru a crea o înțelegere mai profundă și mai semnificativă între ele.

EI în *Embrace: O Metodologie pentru Incluziunea Socială* este, mai presus de toate, un act de poziționare: permite fiecărui tânăr să se localizeze într-o lume comună marcată de diferență, inegalitate și posibilitate. Nu le cere să șteargă ceea ce îi face unici, ci să recunoască modul în care această unicitate trăiește alături de — și în relație cu — ceilalți. În procesul de a întreba „De unde sunt?”, începem să răspundem la o întrebare mai profundă: „Unde și cu cine aparțin?”

Prin concentrarea pe recunoașterea mutuală și pe recunoașterea diferenței, EI ajută la cultivarea unei viziuni mai incluzive, etice și dinamice asupra apartenenței, despre modul în care ne raportăm cu toții unii la alții într-o societate multiculturală.

O Metodologie Vie: Evaluare și Co-construcție

Această metodologie nu își propune să ofere un răspuns închis sau final. Mai degrabă, se prezintă ca o primă versiune - o invitație structurată la acțiune, experimentare și rafinare colectivă. Valoarea sa nu va rezida doar în conținutul său, ci și în experiențele pe care le generează și în transformările pe care le face posibile. Pentru a ne asigura că această metodologie rămâne semnificativă și receptivă la realitățile tinerilor migranți, refugiați și persoane strămutate (MDR), propunem un cadru de evaluare și reflecție care să însoțească utilizarea sa. Acest cadru nu este conceput ca un protocol rigid, ci ca un instrument flexibil pentru cei care implementează activitățile: educatori, lucrători de tineret și tinerii înșiși.

Se bazează pe trei piloni cheie:

- **Relevanță:** Activitățile propuse răspund unor nevoi reale și experiențe trăite? Rezonează acestea cu realitățile culturale, emoționale și sociale ale tinerilor implicați?
- **Împuternicire:** Practicile promovează dezvoltarea acțiunii personale și colective? Tinerii sunt plasați în roluri active, reflexive, care le susțin creșterea și incluziunea?
- **Transferabilitate:** Sunt perspectivele și metodele adaptabile la contexte și realități diferite dincolo de cadrul inițial? Ce elemente ar putea necesita ajustări și care pot fi partajate pe scară largă?

Îi încurajăm pe toți utilizatorii acestui manual să își păstreze evidența experiențelor, să colecteze feedback în moduri creative sau formale (sondaje, povestiri, reflecții de grup) și să își împărtășească atât succesele, cât și provocările. Această învățare colectivă va fi folosită pentru următoarea versiune a metodologiei - o ediție finală care va reflecta diversitatea, profunzimea și bogăția aplicării sale în lumea reală.

DESCRIEREA SI ANALIZA STUDIULUI

Studiu privind experiența tinerilor ucraineni cu vârste între 13 și 30 de ani

Descrierea studiului:

Am folosit o metodă de cercetare cantitativă. Pentru colectarea datelor, am realizat un sondaj online cu 108 respondenți, care au completat chestionare distribuite de partenerii din Ucraina, Portugalia, Polonia și România. Acest chestionar a fost distribuit către diverse entități și organizații, cum ar fi:

| | |
|-------------------|---|
| PORTUGALIA | GuimaGym (Guimarães) · Centros Locais de Apoio à Integração de Migrantes (Braga e Guimarães) ODPS (Porto) Lado a Lado Associação Sócio-Cultural Ucrainiana (Lisbon) Associação Luso-Ucraniana (Braga) HelpUA.PT (Lisbon) SPILKA (Lisbon) · CYM PORTUGAL (Lisbon) |
| UCRAINA | Charitable Foundation “Rockada” Volyn (Ukraine) · Department of Youth and Sports of Lutsk City Council (Lutsk) · Charitable Foundation “Doing Good for Children” Spivdiia children Lutsk (Lutsk) · UPSHIFT program participants network (Volyn region) Ukrainian Students for Freedom (Lutsk) · Starting a new life NGO (Lutsk) · Program for engaging young people in the restoration of Ukraine “VidNOVA:UA” (Ukraine) |
| POLONIA | Fundacja Leszno dla Ukrainy Primary and high schools in Leszno |
| ROMANIA | Inspectoratul Școlar Județean Galați |

Sondajul a durat de la începutul lunii noiembrie până la sfârșitul lunii ianuarie, adunând un total de 3 luni. Pentru colectarea datelor, au fost pregătite chestionare standardizate, care conțineau întrebări închise cu răspunsuri multiple și întrebări deschise, unde respondenții au formulat propriile răspunsuri.

Sondajul a fost realizat prin completarea online a chestionarului de către respondenți. Acesta a fost anonim, iar participarea a fost voluntară. Nu am colectat date personale, precum numere de telefon, adrese de email sau alte informații care ar putea identifica indivizi. După colectarea datelor, toate informațiile au fost analizate statistic și prezentate sub o formă generalizată.

Public țintă: tineri cu vârste între 13 și 30 de ani.

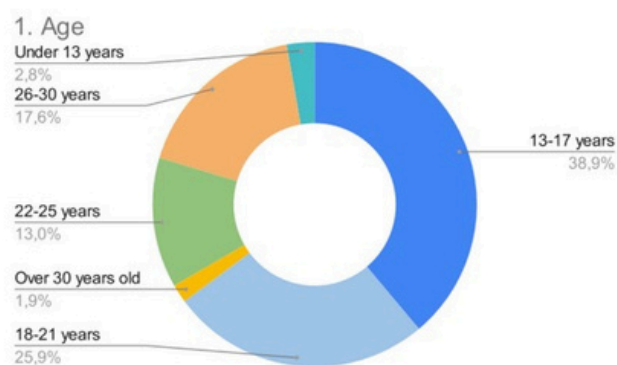
Metoda de eșantionare: eșantionare convenabilă, metodă de accesibilitate.

Limitări: acest studiu nu este reprezentativ pentru întreaga populație țintă, deoarece a utilizat o metodă de eșantionare convenabilă și un eșantion relativ mic. Prin urmare, rezultatele trebuie interpretate cu prudență. Totuși, datele colectate permit identificarea unor tendințe cheie și modele emergente legate de integrarea socială și experiențele tinerilor din țările investigate.

Analiza sondajului realizat în cadrul proiectului Profilul de gen și vârstă al respondenților

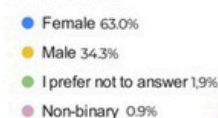
Cea mai mare proporție a participanților, 38,9%, a fost în grupa de vârstă 13-17 ani. Alte 25,9% au fost în intervalul 18-21 ani, în timp ce 17,6% au reprezentat persoane cu vârste între 26 și 30 de ani. Categoria cea mai puțin reprezentată a fost cea a respondenților cu vârsta de peste 30 de ani, reprezentând doar 1,9%.

Femeile au constituit 63,0% dintre cei chestionați, iar bărbații 34,3%. În plus, 1,9% dintre participanți au ales să nu-și dezvăluie genul, iar 0,9% s-au identificat ca non-binari.



Note: When the option 'Under 13' or 'Over 30' was selected, the questionnaire ended at this question.

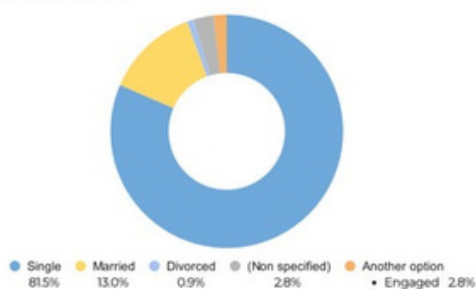
2. Gender



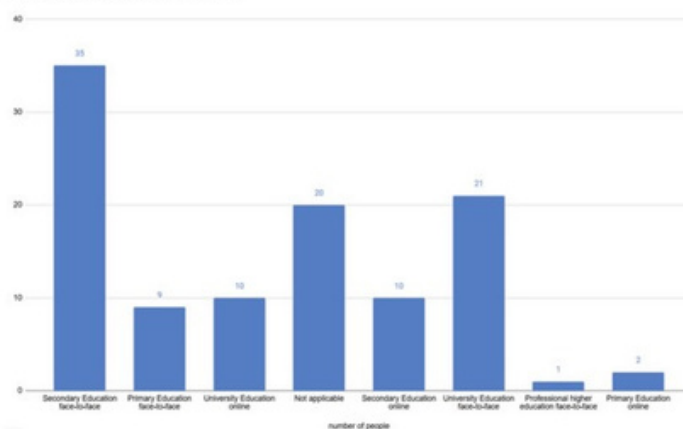
Starea Civilă

Peste 81,0% dintre respondenți au declarat că sunt necăsătoriți (fără stare civilă). Între timp, 13,0% au indicat că sunt căsătoriți. Un procent suplimentar de 2,8% a selectat opțiunea „Altceva”, specificând logodna. Persoanele divorțate au reprezentat cel mai mic grup, cu 0,9%.

3. Marital status



4. What level of education are you attending

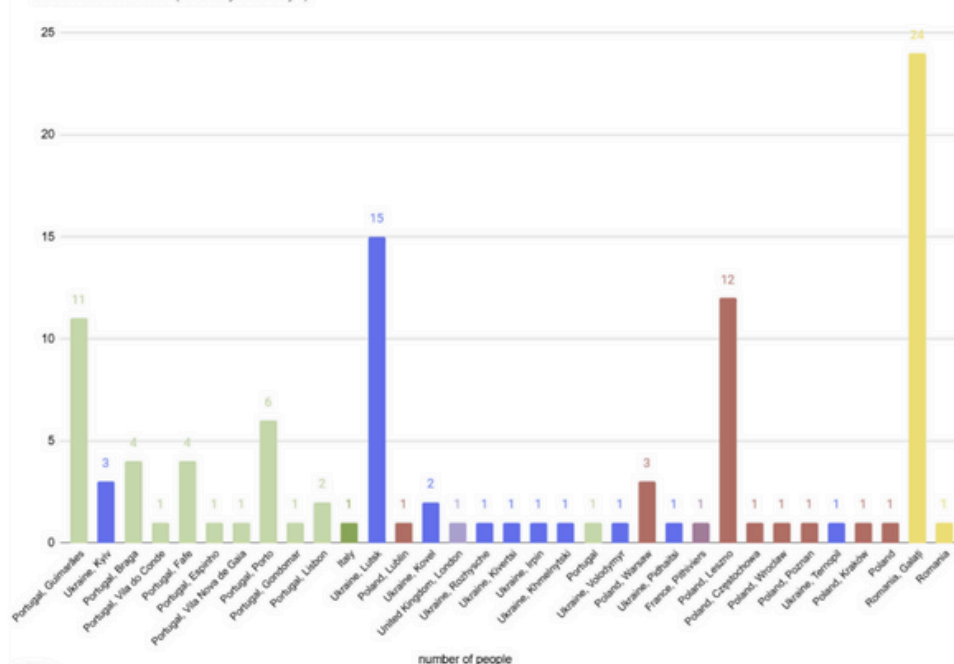


Naționalitate

Majoritatea covârșitoare a participanților (106 persoane) s-au identificat ca ucraineni. Respondenților li s-a cerut, de asemenea, să-și indice locul actual de reședință, reflectând o distribuție geografică largă.

Dintre aceștia, 75,0% locuiesc în zone urbane în general, 16,7% în orașe, iar doar 0,9% dintre tinerii chestionați locuiesc în localități rurale.

6. Current residence (Country and City)

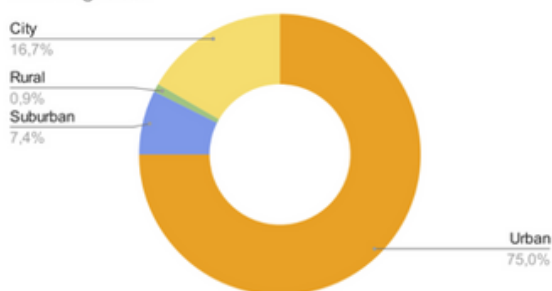


Situația Locativă

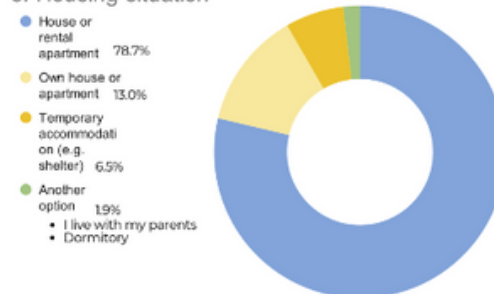
Majoritatea respondenților (78,7%) au declarat că locuiesc în chirie, fie într-o casă, fie într-un apartament. Alți 13,0% locuiesc în proprietatea proprie. Cazarea temporară a fost indicată de 6,5%, iar 1,9% au ales opțiunea „Altele”, specificând că locuiesc cu părinții sau într-un cămin studentesc.

Referitor la componența gospodăriei, 79,6% locuiesc cu familia, 8,3% locuiesc cu prietenii, iar doar 6,5% locuiesc singuri. Un procent suplimentar de 5,6% a ales „Altele”, indicând că locuiesc cu un partener, iubitul/iubita sau într-un cămin de tip familial pentru copii.

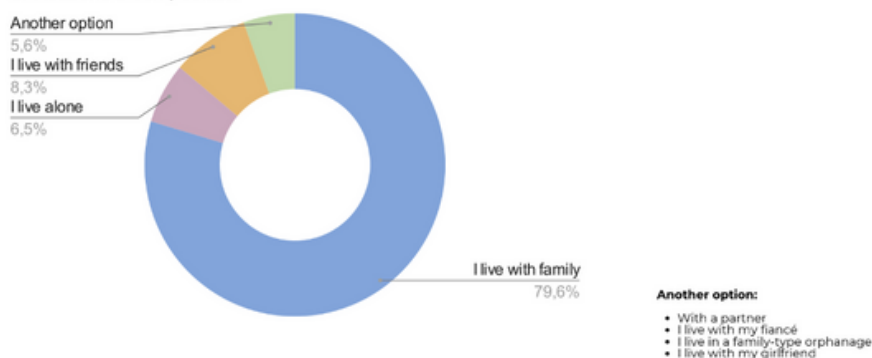
7. Living area



8. Housing situation



9. Household composition



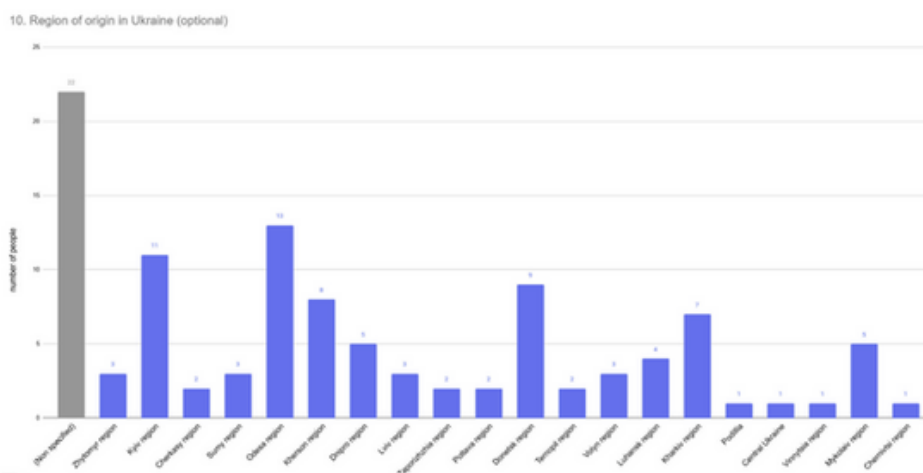
Am clarificat regiunea de origine a respondenților noștri din Ucraina.

Dintre respondenți, 22 persoane (cea mai numeroasă grupă) au ales să nu specifice regiunea de origine. Dintre cei care au menționat regiunea, cele mai mari grupuri provin din regiunea Odesa (13 respondenți), regiunea Kiev (11) și regiunea Donețk (9). Alte grupuri notabile includ regiunea Herson (8) și regiunea Harkiv (7).

Numere mai mici au fost înregistrate din regiunea Dnipro (5), regiunea Mykolaiv (5), regiunea Lviv (3), regiunea Jytomîr (3), regiunea Sumî (2), regiunea Zaporijjea (2), regiunea Poltava (2) și regiunea Volîn (2).

Reprezentare minimă (câte un respondent) a fost observată din Podolia, Ucraina Centrală, regiunea Vinița și regiunea Cernăuți.

Per ansamblu, datele arată o diversitate geografică largă în rândul participanților, cu o concentrare în regiunile sudice și estice ale Ucrainei.



Religie sau Convingeri

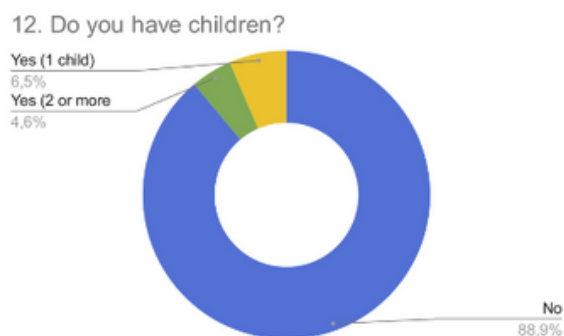
O parte semnificativă a respondenților (65 de persoane) au ales să nu își declare apartenența religioasă. Dintre cei care au făcut acest lucru, cel mai mare grup s-a identificat ca fiind creștin ortodox (18 respondenți), urmat de cei care s-au declarat creștini în general (10 respondenți).

Alte convingeri declarate au fost: ateu (3 respondenți), creștin catolic (2), greco-catolic (2), agnostic (2), precum și cei care au indicat „Nu există” (2). Reprezentări mai mici au fost înregistrate pentru cei care s-au identificat ca budiști (1 respondent), protestanți (1), necredincioși (1) și persoane nesigure de apartenența lor religioasă (1).

Per ansamblu, datele sugerează o diversitate largă a credințelor, cu un număr notabil de participanți care fie preferă să nu dezvăluie această informație, fie se identifică cu diverse forme ale creștinismului.

Am clarificat situația familială a respondenților noștri, în special în ceea ce privește prezența copiilor.

Un total de 88,9% au indicat că nu au copii. Doar 6,5% au raportat că au un copil, iar 4,6% au declarat că au doi sau mai mulți copii.



Am reușit să comparăm statutul ocupațional al respondenților înainte și după relocare, ceea ce ne-a permis să analizăm modul în care relocarea a influențat tinerii.

Înainte de relocare, 63,0% dintre respondenți erau studenți; după relocare, 59,3% au confirmat că și-au menținut acest statut.

Înainte de relocare, 21,3% dintre respondenți erau angajați, comparativ cu 24,1% după relocare.

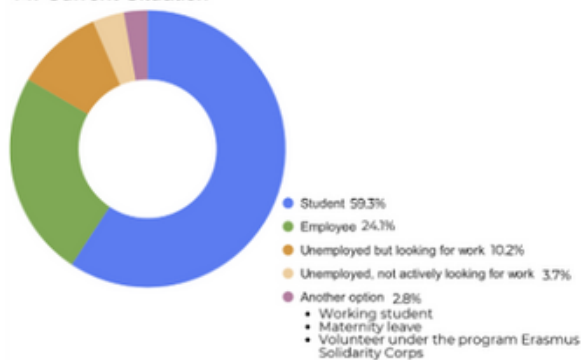
Un procent de 15,7% erau șomeri înainte de relocare. Ulterior, 10,2% au declarat că sunt șomeri, dar caută activ un loc de muncă, în timp ce doar 3,7% au rămas șomeri și nu caută activ un loc de muncă.

De asemenea, 2,8% au ales opțiunea „Altele” după relocare, specificând situații precum studenți angajați, concediu de maternitate sau voluntariat în cadrul programelor Erasmus sau Corpul Solidarității.

13. Work situation in Ukraine before relocation



14. Current Situation

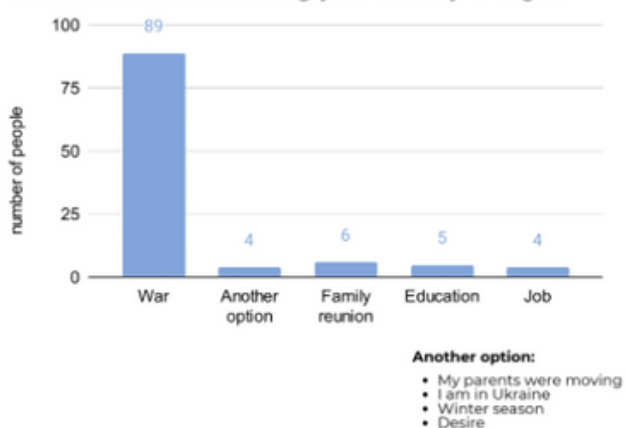


Motivul principal pentru relocare, conform respondenților, a fost războiul, indicat de 89 de participanți.

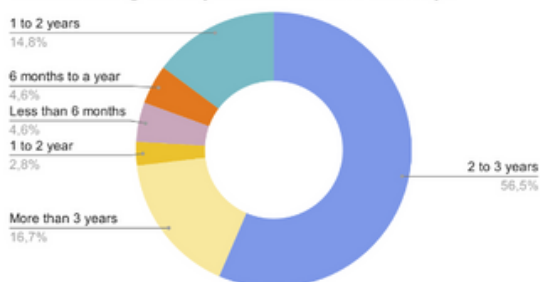
Ca răspuns la întrebarea „De cât timp locuiți în această țară?”, 56,5% dintre respondenți au declarat că locuiesc acolo între 2 și 3 ani. Alți 16,7% au selectat opțiunea „peste 3 ani”, iar 17,6% au indicat o durată de 1 până la 2 ani.

Opțiunile cel mai puțin alese au fost „6 luni până la 1 an” și „mai puțin de 6 luni”, fiecare fiind selectată de doar 4,6% dintre respondenți.

15. Main reason for leaving your country or region



16. How long have you been in this country?



Statutul Juridic în Zona De Primire

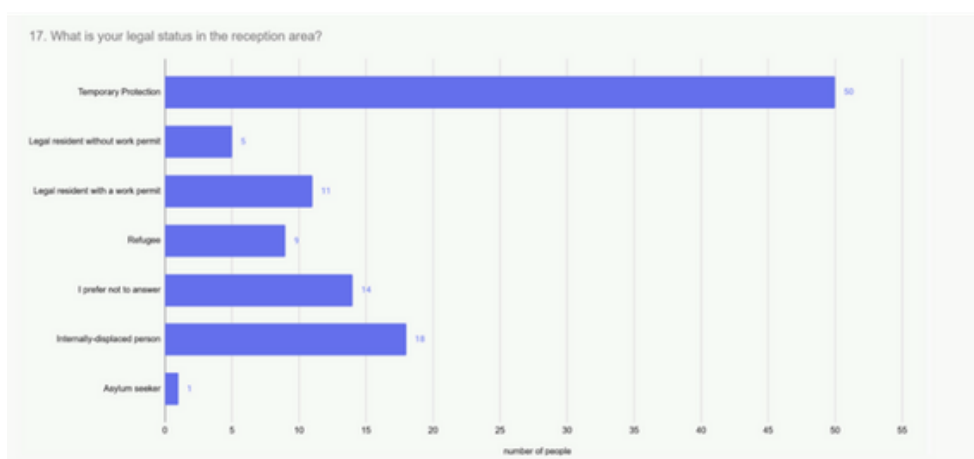
Majoritatea respondenților (50 de persoane) au indicat că beneficiază de statutul de Protecție Temporară.

A doua cea mai numeroasă categorie (18 respondenți) s-a identificat ca persoane intern deplasate (IDP).

Alte statuturi raportate includ: rezident legal cu permis de muncă – 11 respondenți; refugiat – 9 respondenți; rezident legal fără permis de muncă – 5 respondenți; solicitant de azil – 1 respondent.

În plus, 14 persoane au preferat să nu-și dezvăluie statutul juridic.

Per ansamblu, datele arată că majoritatea tinerilor chestionați sunt protejați formal în cadrul unor cadre internaționale sau naționale, deși o proporție semnificativă fie nu a răspuns, fie se află în diverse forme de incertitudine juridică.



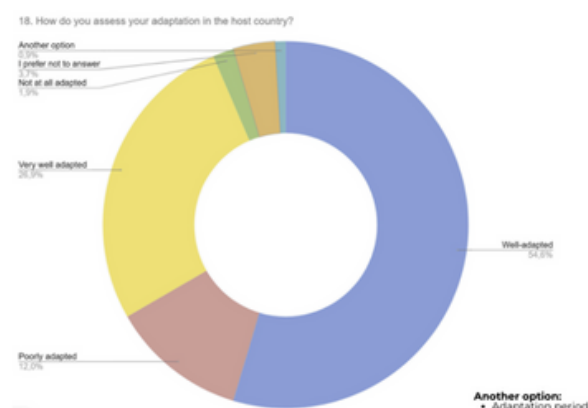
Experiența de Integrare Inițială

Majoritatea respondenților (54,6%) s-au autoevaluat ca fiind bine adaptați în țara gazdă. Alți 26,9% au raportat că sunt foarte bine adaptați, indicând o experiență general pozitivă de adaptare în rândul participanților.

Totodată, 12,0% s-au considerat slab adaptați, iar o proporție mai mică, 1,9%, au declarat că nu s-au adaptat deloc.

În plus, 3,7% au preferat să nu răspundă, iar 0,9% au selectat opțiunea „Altceva”, menționând o perioadă de adaptare în curs.

Per ansamblu, rezultatele sugerează că majoritatea tinerilor respondenți au reușit să depășească provocările adaptării, deși o minoritate semnificativă continuă să se confrunte cu dificultăți.

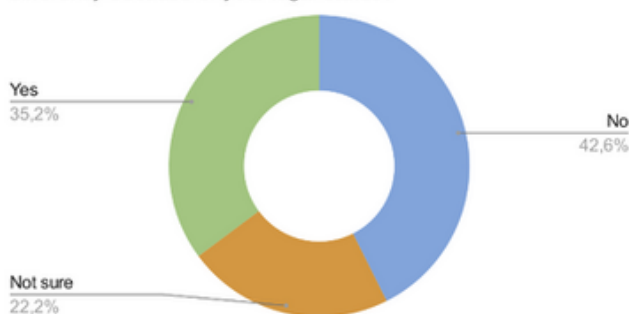


Percepția Asupra Discriminării Bazate pe Statutul Legal

Am întrebat respondenții dacă s-au simțit vreodată excluși sau tratați diferit din cauza statutului lor legal.

Un procent de 42,6% au răspuns „nu”, în timp ce 35,2% au răspuns „da”, iar 22,2% au indicat că nu sunt siguri.

19. Have you ever felt that you have been excluded or treated differently because of your legal status?



Pentru cei care au răspuns „da”, am întrebat în ce situații specifice s-a întâmplat acest lucru (au fost permise răspunsuri multiple):

- 52,6% au raportat că au experimentat acest lucru la școală, universitate sau în timpul pregătirii profesionale (20 de răspunsuri);
- 39,5% au indicat dificultăți în înțelegerea documentelor oficiale (15 răspunsuri);
- 23,6% au trăit această experiență la locul de muncă sau în timpul interviurilor pentru angajare (9 răspunsuri);
- 23,6% s-au confruntat cu discriminarea la evenimente sociale sau culturale (cum ar fi nunți, petreceri, concerte) (9 răspunsuri);
- 21,1% au întâmpinat astfel de situații în interacțiunile cu vecinii sau autoritățile locale (8 răspunsuri).

Dintre cei 38 de respondenți care au specificat situațiile: 22 au identificat o singură situație; 9 au menționat două situații; 3 au raportat trei situații; 3 au indicat patru situații; o persoană a raportat cinci situații diferite.

20. If you answered 'Yes', in which situations did this happen? (you can select more than one option)

38 people answered 'Yes'



Among those who answered 'Yes', how many people ticked:

- 1 situation - 22
- 2 situations - 9
- 3 situations - 3
- 4 situations - 3
- 5 situations - 1

Ca răspuns la întrebarea despre cum i-au făcut să se simtă experiențele de excludere, 18,5% dintre respondenți au raportat sentimente de anxietate și insecuritate, 24,1% și-au descris reacția ca fiind indiferență, iar 21,3% au indicat sentimente de tristețe și dezamăgire. O proporție mai mică, 4,6%, a experimentat furie. Notabil este faptul că peste 31,5% dintre participanți nu și-au specificat răspunsul emoțional, ceea ce poate sugera că impactul emoțional negativ real ar putea fi mai mare decât cifrele înregistrate.

21. How did these experiences of exclusion make you feel?



La analiza rolului barierelor lingvistice, s-a constatat că peste 40% dintre respondenți au indicat dificultățile legate de limbaj ca un factor care a contribuit la experiențele lor de excludere. Totuși, 59,3% nu au perceput o legătură directă între excludere și problemele de limbă.

Conform datelor din sondaj, dintre cei care au raportat experiențe de excludere legate de bariere lingvistice (44 respondenți), situația cea mai frecventă a fost dificultatea de a-și face prieteni sau de a participa la evenimente sociale, menționată de 79,5% dintre aceștia. Problemele în înțelegerea documentelor oficiale au fost semnalate de 47,2%, iar 36,4% au raportat provocări în timpul interacțiunilor cu profesioniștii din domeniul sănătății. Comunicarea la locul de muncă sau în cadrul interviurilor a fost o barieră pentru 31,8%, iar 2,3% au menționat cazuri individuale specifice legate de experiențele școlare.

Dintre acești respondenți, 21 au identificat o singură situație în care limba a fost o barieră, 8 au indicat două situații, 9 au menționat trei situații, iar 6 au notat patru situații diferite.

În ansamblu, concluziile evidențiază faptul că integrarea socială este domeniul cel mai afectat de barierele lingvistice, urmat de provocările legate de comunicarea administrativă și accesul la servicii medicale, în timp ce problemele legate de angajare, deși mai puțin frecvente, rămân totuși semnificative.

23. If you answered 'Yes', in which situations did this happen? (you can select more than one option)

44 people answered 'Yes'

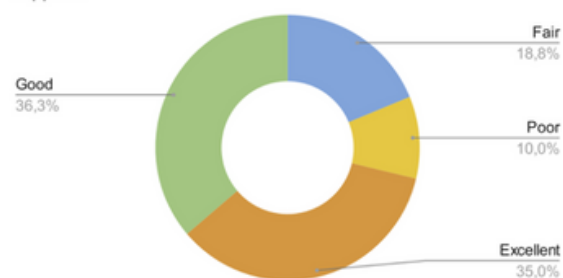


Among those who answered 'Yes', how many people ticked:

- 1 situation - 21
- 2 situations - 8
- 3 situations - 9
- 4 situations - 6

Conform rezultatelor sondajului, 73,1% dintre respondenți au declarat că au avut acces la cursuri de limbă și la sprijin pentru învățarea limbii locale, în timp ce 15,7% au raportat că nu au avut acces la astfel de oportunități, iar 11,7% nu au fost conștienți de aceste posibilități. Dintre cei care au participat la programe suplimentare de învățare a limbii, 36,3% și-au evaluat competențele lingvistice ca fiind „bune”, iar 35,0% le-au considerat „excelente”.

25. If you answered "Yes", how do you rate the quality of the support?



În același timp, 18,8% dintre respondenți au considerat că nivelul lor de limbă este „suficient”, iar doar 10,0% au descris competențele lor ca fiind „slabe”.

Majoritatea tinerilor respondenți au avut acces la oportunități de învățare a limbii locale, iar cei care au beneficiat de acestea au atins în general un nivel bun sau excelent. Doar o mică parte au raportat abilități lingvistice slabe sau insuficiente, ceea ce evidențiază eficacitatea programelor disponibile de sprijin pentru integrarea lingvistică.

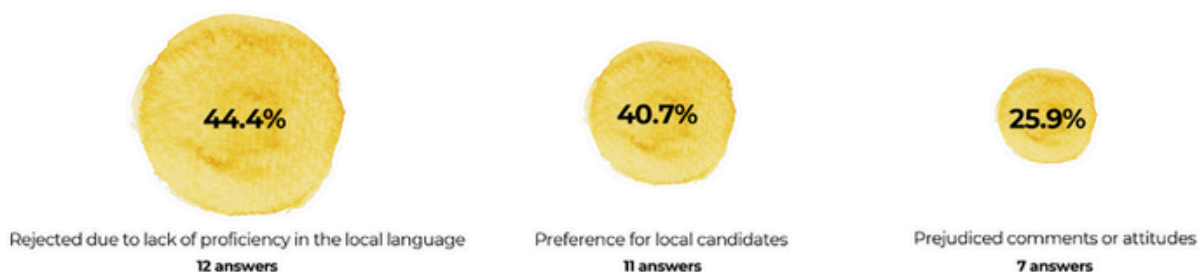
Dintre respondenții care au confirmat că au experimentat excluziune sau discriminare în timpul căutării unui loc de muncă, motivul cel mai frecvent menționat a fost respingerea din cauza lipsei competențelor în limba locală, indicat de 44,4% (12 respondenți). Preferința pentru candidații locali a fost menționată de 40,7% (11 respondenți), în timp ce 25,9% (7 respondenți) s-au confruntat cu comentarii sau atitudini prejudiciabile.

În ceea ce privește numărul tipurilor de excluziune experimentate, 8 persoane au indicat că s-au confruntat cu o singură situație, 5 au raportat două situații, iar 4 respondenți au întâmpinat trei situații diferite.

Aceste rezultate sugerează că competențele lingvistice au fost o barieră semnificativă pentru integrarea cu succes pe piața muncii, mulți respondenți experimentând simultan mai multe forme de excluziune.

27. If you answered 'Yes', what happened? (you can select more than one option)

27 people answered 'Yes'



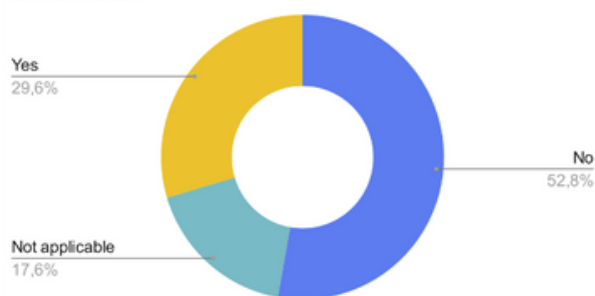
Among those who answered 'Yes', how many people ticked:

- 1 situation - 8
- 2 situations - 5
- 3 situations - 4

Am întrebat respondenții dacă s-au simțit excluși din mediile educaționale sau de formare.

52,8% dintre respondenți au ales răspunsul „Nu”, în timp ce 29,6% au răspuns „Da”, iar 17,6% au indicat că această întrebare nu li se aplică.

28. Have you felt excluded in educational or training environments?



Dintre cei 32 de respondenți care au confirmat excluderea în mediul educațional, 43,8% (14 răspunsuri) au descris experiențe de comentarii sau comportamente părtinitoare, în timp ce 34,4% (11 răspunsuri) s-au simțit excluși din activitățile de grup. Alte 28,1% (9 răspunsuri) au indicat lipsa unui suport academic specific. Doar 3,1% (1 răspuns) au exprimat un sentiment de deconectare culturală care a afectat comunicarea.

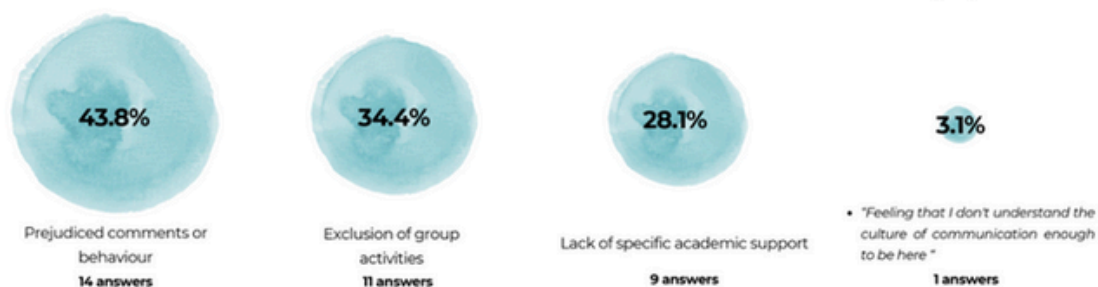
În ceea ce privește numărul tipurilor de excludere experimentate:

- 21 de persoane au raportat un singur tip de excludere,
- 6 persoane au raportat două tipuri,
- iar un respondent a întâmpinat trei tipuri diferite de experiențe de excludere.

Rezultatele arată că aproape o treime dintre respondenți au experimentat excludere în mediile educaționale sau de formare, în principal prin comportamente părtinitoare, excludere socială sau lipsa sprijinului academic, evidențîind necesitatea unor medii educaționale mai incluzive și mai suportive.

29. If you answered 'Yes', how would you describe these experiences? (you can select more than one option)

32 people answered 'Yes'



Among those who answered 'Yes', how many people ticked:

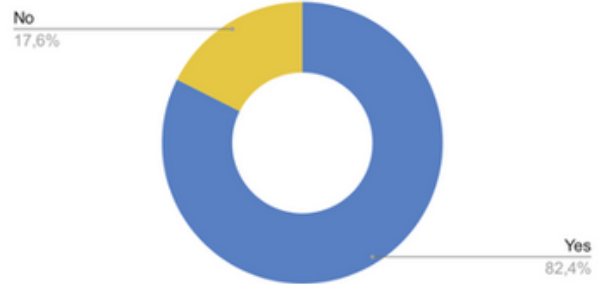
- 1 situation - 21
- 2 situations - 6
- 3 situations - 1

Disponibilitatea Sprijinului Emoțional

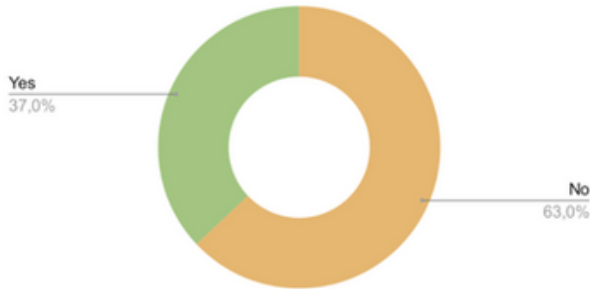
Am întrebat respondenții dacă simt că au o rețea de prieteni sau contacte care să le ofere sprijin emoțional. Un procent total de 82,4% dintre respondenți au indicat că simt că au o rețea de sprijin formată din prieteni sau contacte care le oferă sprijin emoțional, ceea ce indică un nivel ridicat de suport social printre respondenți.

Între timp, 17,6% au declarat că nu au o astfel de rețea. Acest lucru poate indica o nevoie potențială de a dezvolta programe sociale sau inițiative pentru a îmbunătăți bunăstarea psihologică a acestui grup.

30. Do you feel that you have a network of friends or contacts who provide you with emotional support?



31. Have you experienced direct discrimination or prejudice (e.g., insults, hostile attitudes, exclusion) due to your origin?



Când i-am întrebat pe respondenți dacă au fost supuși discriminării sau prejudecăților directe (de exemplu, insulte, atitudini ostile, excluziune) din cauza originii lor, un total de 63,0% au răspuns Nu, în timp ce 37,0% au ales să răspundă Da.

Pentru cei care au răspuns „da”, am întrebat unde și/sau cum s-a întâmplat acest lucru? (au fost permise mai multe răspunsuri):

- 47,5% au raportat că au experimentat discriminare sau prejudecăți directe din cauza originii lor la școală, universitate sau alte instituții educaționale (19 răspunsuri);
- 40,0% au trăit discriminare sau prejudecăți directe din cauza originii în stradă sau în mijloacele de transport în comun (16 răspunsuri);
- 22,5% au întâmpinat astfel de situații pe rețelele sociale (9 răspunsuri);
- 22,5% s-au confruntat cu discriminare în spații publice (de exemplu, magazine, cafenele) (9 răspunsuri);
- 7,5% au avut astfel de experiențe la locul de muncă (8 răspunsuri);
- 2,5% au fost supuși discriminării în cadrul întâlnirilor și trainingurilor (2 răspunsuri).

Dintre cei 40 de respondenți care au specificat situațiile: 28 au identificat doar o singură situație; 8 au indicat două situații; 3 au raportat trei situații; o persoană a menționat patru situații.

Rezultatele indică faptul că discriminarea bazată pe origine apare cel mai frecvent în instituțiile educaționale și în spațiile publice, cum ar fi mijloacele de transport, evidențiind caracterul cotidian al acestor experiențe. Deși majoritatea respondenților au raportat un singur caz, mulți s-au confruntat cu forme multiple de discriminare, ceea ce subliniază necesitatea unor eforturi mai ample de combatere a discriminării în diverse domenii ale vieții publice.

32. If you answered 'Yes', where and/or how did this happen? (you can select more than one option)

40 people answered 'Yes'



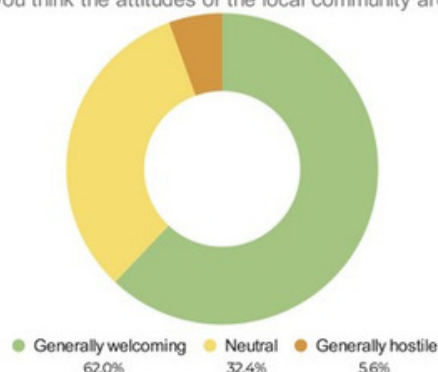
Among those who answered 'Yes', how many people ticked:

- 1 situation - 28
- 2 situations - 8
- 3 situations - 3
- 4 situations - 1

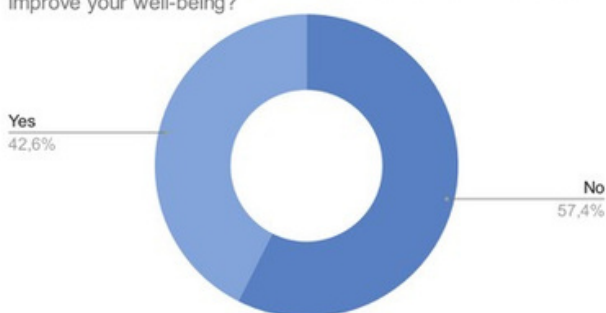
Majoritatea respondenților — 62,0% — au perceput comunitatea locală ca fiind, în general, primitoare. În același timp, 32,4% au descris atitudinile ca fiind neutre, iar o mică proporție — 5,6% — au considerat mediul local în general ostil.

Aceste rezultate sugerează că, deși majoritatea tinerilor ucraineni simt un sentiment de acceptare, o parte semnificativă percepe încă indiferență sau chiar respingere din partea comunității gazdă.

33. Do you think the attitudes of the local community are...



34. Have you participated in community groups or activities to improve your well-being?



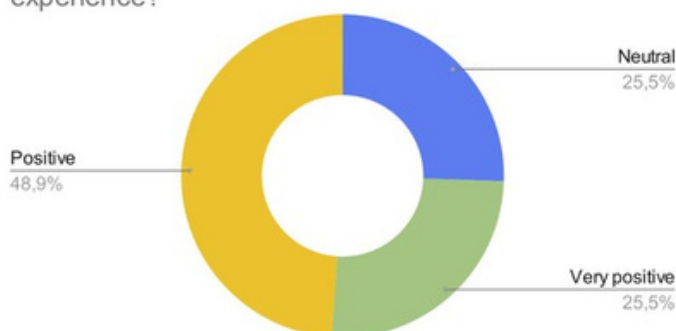
Când i-am întrebat pe respondenți dacă participă în grupuri sau activități comunitare pentru a-și îmbunătăți starea de bine, doar 42,6% au raportat că iau parte la astfel de grupuri sau activități, în timp ce majoritatea — 57,4% — nu au fost implicați în astfel de inițiative.

Acest lucru indică un decalaj în participarea socială și evidențiază potențialul pentru extinderea activităților incluzive care să sprijine integrarea și suportul emoțional.

Dintre respondenții care au participat în grupuri sau activități comunitare, 48,9% au evaluat experiența ca fiind pozitivă. În plus, 25,5% au descris-o ca foarte pozitivă, iar restul de 25,5% au considerat-o neutră.

Aceste rezultate arată că majoritatea participanților au avut o experiență favorabilă, cu foarte puțini exprimând nemulțumire, ceea ce sugerează rolul benefic al acestor activități în sprijinirea bunăstării emoționale.

35. If you answered "Yes", how do you rate the experience?



Concluzii Generale ale Studiului

Date generale

Aproximativ 65% dintre respondenți au vârste între 13 și 21 de ani, majoritatea fiind femei. Cei mai mulți sunt necăsătoriți, fără copii și se află în prezent fie în cursuri de studii față în față, fie online. Locuiesc predominant împreună cu familiile lor, în locuințe închiriate, situate în zone urbane. Peste jumătate au fost deplasați timp de doi până la trei ani, în principal din cauza războiului, iar majoritatea dețin statut de protecție temporară. Este de remarcat că 22 dintre participanți sunt înscriși în programe de educație online.

Experiența de integrare

Deși, în general, se simt bine adaptați în țara gazdă, 35% recunosc că au fost tratați diferit din cauza statutului lor legal (iar 22% nu sunt siguri), în special la școală, universitate sau în formare profesională. Aceste experiențe au provocat sentimente diferite, inclusiv indiferență, tristețe sau frustrare, anxietate și insecuritate, precum și furie.

Bariera lingvistică

Doi din cinci respondenți au indicat că barierele lingvistice au contribuit la sentimentul lor de excluziune, în special atunci când încercau să își facă prieteni sau să participe la activități sociale. Deși majoritatea au avut acces la cursuri de limba locală, calitatea percepută a acestora a variat – 19% au evaluat cursurile ca fiind satisfăcătoare, iar 10% le-au considerat de slabă calitate. Aceste rezultate subliniază atât importanța limbii în integrarea socială, cât și necesitatea îmbunătățirii eficacității programelor de învățare a limbii.

Muncă și educație

Unul din patru respondenți a raportat că s-a simțit exclus în timpul căutării unui loc de muncă, în principal din cauza lipsei de competență în limba locală. În plus, aproximativ 30% au experimentat excluziune în mediile educaționale sau de formare, cele mai frecvente cauze fiind comentariile pătinoare sau comportamentul discriminatoriu. Aceste constatări evidențiază provocarea dublă a barierelor lingvistice și a prejudecăților sociale cu care se confruntă tinerii ucraineni atât în contextul angajării, cât și în cel educațional.

Rețea de sprijin

Conform rezultatelor sondajului, deși 4 din 5 respondenți au o rețea de sprijin formată din prieteni sau cunoștințe, 37% au recunoscut că au experimentat discriminare directă sau prejudecăți din cauza originii lor – inclusiv insulte, atitudini ostile sau excluziune – în special la școală, universitate, alte medii educaționale, precum și pe stradă sau în mijloacele de transport în comun. În plus, 6% au perceput atitudinea generală a comunității locale față de ei ca fiind ostilă. Mai mult de jumătate dintre respondenți nu au participat încă la activități sau grupuri comunitare destinate îmbunătățirii bunăstării lor.

Reflecții și Soluții

Cel mai mare obstacol în calea incluziunii, resimțit de respondenți, este bariera lingvistică. În opinia acestora, îmbunătățirea integrării implică, în mare parte, învățarea limbii locale și posibilitatea de a participa la mai multe întâlniri culturale și ateliere cu localnicii, promovând dialogul și prietenia.

Legături către alte cercetări

- Taylor, H.O., Cudjoe, T.K., Bu, F. ș.a. Starea cercetărilor privind singurătatea și izolarea socială: cunoștințe actuale și direcții viitoare. BMC Sănătate Publică 23, 1049 (2023). <https://doi.org/10.1186/s12889-023-15967-3>
 - Biordi, D.L. și Nicholson, N.R. (2009) Izolarea socială. În: Boli cronice: impact și intervenții, ediția a 7-a, Jones and Bartlett Publishers, Sudbury, pp. 85-116. <https://www.scirp.org/reference/referencespapers?referenceid=2578636>
-

ACTIVITĂȚI

**PSIHOLOGIA
POZITIVA**



titlu: **GRĂDINA MEA INTERIOARĂ**

Vârsta: 13-17 ani | 18-24 ani | 25-30 ani

Durata: 90 de minute

Obiective

1

Recunoașterea și aprecierea punctelor forte personale și emoțiile pozitive

2

Cultivarea optimismului, recunoaștinței și rezilienței

3

Promovarea exprimării de sine într-un mod incluziv și care oferă putere

Materiale

- Cărți sau sugestii cu puncte forte (p. 109; 110, 112,113); pictograme (p. 114, 115), emoții pozitive (p. 111)
- Hârtie, markere, lut/plastilină, materiale cu textură (opțional)
- Telefoane mobile sau reportofoane (opțional)
- Spațiu adecvat pentru exprimare creativă și prin mișcare
- Formulare de consimțământ accesibile (pentru fotografiile sau înregistrări)

Pregătirea profesorului

- Pregătiți o listă cu puncte forte și emoții pozitive, folosind un limbaj clar, simplu și elemente vizuale.
- Amenajați un spațiu flexibil pentru diferite moduri de exprimare (vizual, auditiv, tactil, prin mișcare).
- Asigurați-vă că sunt disponibile instrumente pentru accesibilitate (comenzi vocale, suport pentru mobilitate, instrucțiuni audio).
- Revizuiți principiile de bază ale Psihologiei Pozitive: concentrarea pe punctele forte, emoții și experiențe semnificative.

Categorii

Teme: Psihologia Pozitivă, Puncte Forte, Emoții, Bunăstare/ Stare de bine

Emoții și Sentimente: Bucurie, Recunoaștință, Speranță, Dragoste, Curiozitate

Metode: Exprimare creativă, Povestire reflexivă, Mișcare, Reprezentare simbolică

Valori ale Uniunii Europene: Demnitatea umană, Libertatea, Egalitatea, Respectul pentru drepturile omului

Descrierea activității

(pas cu pas + adaptări incluzive)

01 • Încălzire: Plantarea Semințelor Pozitivismului (15 min)

- Faceți un brainstorming împreună: „Ce te face să te simți fericit, puternic sau recunoscător?” Rugați fiecare participant să împartă o foaie de hârtie în trei coloane și să scrie întrebarea „Ce te face să te simți?” în coloana de sus, iar cuvintele „Fericit”, „Puternic” și „Recunoscător” în coloanele din mijloc și, respectiv, de jos.
- Încurajați participanții să scrie cuvintele care le vin în minte imediat, fără să se gândească prea mult la ele. Apoi, sugerați să împărtășiți reflecțiile personale scrise în grupuri mici.

02 • Grădina Mea Interioară: Alegerea Punctelor Tale Forte (15 min)

- Fiecare grup primește un set de cartonașe reprezentând cele 24 de puncte forte ale caracterului.
- Fiecare participant este apoi rugat să aleagă 2-3 puncte forte pe care le recunosc la el însuși și care sunt importante pentru situațiile identificate anterior („Mă simt fericit, puternic, recunoscător...”).
- Aceștia așează cartonașele în fața lor și le pot împărți cu alți participanți. Aceasta este urmată de o împărtășire în grup a punctelor forte ale caracterului descoperite.

03 • Creează-ți Grădina Interioară (40 min)

Participanții sunt invitați să-și construiască grădina interioară. Folosind materialele disponibile, pot recrea elemente din natură (flori, plante, animale mici, reale sau imaginate) pentru a ilustra grădina interioară (se pot realiza grădini individuale sau o grădină colectivă). Pentru fiecare punct forte al personajului, pot crea mai multe elemente. Este important să se țină cont de frumusețea și armonia elementelor grădinii, astfel încât grădina să rezulte într-o imagine plăcută.

Adaptări potrivite pentru vârsta participanților

13-17 ani

Focus:

Bucurie, prietenie, curaj, curiozitate.

Metodă:

Desene, mișcare jucăușă, povestire simplă.

18-24 ani

Focus:

Identitate, reziliență, optimism, leadership.

Metodă:

Narațiuni, înregistrări audio, obiecte simbolice.

25-30 ani

Focus

Înțelepciune, perseverență, integritate, recunoștință.

Metodă:

Proiecte reflexive, grădini simbolice, peisaje sonore.

Întrebare:

Dacă puterea ta ar fi o plantă, care ar fi aceasta?

Mesaj Cheie:

Fiecare zâmbet pe care îl sădești va crește într-o grădină frumoasă.

Întrebare:

Povestește o întâmplare în care puterea ta te-a ajutat să faci față unei provocări.

Mesaj Cheie

Punctele tale forte sunt semințele visurilor tale.

Întrebare

Cum dorești să cultivi această putere pentru viitorul tău?

Mesaj cheie

Grădina pe care o cultivi astăzi modelează lumea de mâine.

04 • Împărtășire și reflecție (20 minute)

Împărtășire voluntară

Participanții pot prezenta sau descrie „grădina” lor.

Întrebări pentru reflecție:

- *Ce calități te-au surprins?*
- *Cum poți să îți îngrijești grădina în fiecare zi?*
- *Ce ai descoperit despre tine sau despre ceilalți?*



Sărbătoriți punctele forte și emoțiile fiecăruia

•
Respectați diferitele moduri de a crea și de a împărtăși

•
Încurajați autenticitatea și imaginația



Nu comparați grădinile sau poveștile

•
Nu judecați modul în care alții își exprimă punctele forte

•
Nu forțați pe nimeni să împărtășească dacă nu se simte confortabil

Mesajul cheie al activității

Fiecare punct forte este o sămânță. Fiecare poveste este o grădină.

titlu: **SCRISOARE DE RECUNOȘTIȚĂ**

vârste: 13–17 ani | 18–24 ani | 25–30 ani

În grupa de vârstă mai mică, trebuie acordată o atenție sporită activării emoționale și stabilizării ulterioare.

timp necesar: 55 de minute

Obiective

1

Încurajarea optimismului și recunoștinței la tineri.

2

Stimularea conștientizării reflexive a conexiunilor pozitive din viață.

3

Folosirea recunoștinței ca instrument pentru promovarea stării de bine și rezilienței.

4

Crearea unor spații sigure pentru împărtășire.

Pregătirea profesorului

- Creați un mediu calm și intim, de preferat cu lumină redusă și muzică liniștită.
- Acumulați cunoștințe de bază despre impactul psihologic al recunoștinței asupra rezilienței și stării mentale de bine.
- Pregătiți exemple de recunoștință.
- Oferiți sprijin emoțional.

Materiale

- Plicuri, hârtie și pixuri.
- Boxe pentru redarea muzicii pe fundal.
- Lumânări (opțional, pentru atmosferă).
- Spațiu liniștit și sigur.

Categoriile

Teme: Psihologie pozitivă, Recunoștință, Reziliență, Stare de bine

Emoții și sentimente:

Recunoștință, Optimism

Metode: Scriere reflexivă,

Ascultare activă, Dialog în perechi

Valori ale Uniunii Europene:

Demnitatea umană, Libertatea, Respectul pentru drepturile omului

Descrierea activității

(pas cu pas + adaptări incluzive)

01 • Prezentarea activității (15 min)

Primiți elevii. Explicați pe scurt recunoștința și impactul ei (utilizând exemple).

De exemplu: Oamenii de știință au descoperit că recunoștința nu numai că ne schimbă starea emoțională actuală, ci afectează profund și structurile creierului și sănătatea generală.

Opțional, puteți începe o scurtă discuție despre cum reflectarea asupra experiențelor negative din trecut, care ulterior au dus la rezultate pozitive, poate contribui la creșterea psihologică și la bunăstare.

Realizeazăți un exercițiu scurt, ghidat de respirație pentru calmarea corpului și deschiderea emoțională — vorbiți încet și blând.

Oferiți instrucțiuni cu o voce calmă și blândă, ca elevii să inspire încet pe nas timp de 4 secunde, să-și țină respirația 5 secunde și să expire pe gură timp de 6 secunde. Repetați de aproximativ 5 ori.

Exemplu: „Înainte să începem activitatea, aș vrea să respirăm împreună. Inspirăm pe nas... 1, 2, 3... Exact. Acum ținem aerul în plămâni pentru un moment... 2, 3, 4... Acum, expirăm ușor pe gură... 1, 2, 3, 4... Așa e... Mai facem încă o dată?”

02 • Activitatea (30 min)

Explicați activitatea.

- Scrierea unei scrisori despre ceva pentru care sunt recunoscători.
- Această scrisoare este pentru ei înșiși.
- Trebuie folosită limba maternă.
- Scrisoarea va fi pentru ca tinerii să o ia acasă și să o citească ori de câte ori au nevoie.

Oferiți tinerilor spațiu și timp să se exprime. Nimeni nu trebuie să se plimbe sau să îi observe în această perioadă.

03 • Reflecție și Discuție de Grup (10 min)

Elevilor li se va oferi oportunitatea să își împărtășească scrisoarea doar dacă doresc în mod expres. Invitați grupul să reflecteze asupra sentimentelor pe care le-au avut în timpul scrierii scrisorii.

- Cum te-ai simțit să scrii această scrisoare? Care a fost partea cea mai dificilă?
- De ce crezi asta?
- Cum crezi că te-ar putea ajuta această scrisoare atunci când ai o zi dificilă?

04 • Activități posibile de continuare

Verificarea stării emoționale a tinerilor participanți.



**Ascultați fără a întrerupe
sau judeca.**

•

**Folosiți un ton calm în
timpul activității.**

•

**Observați participanții
pentru a identifica nevoile
emoționale.**



**Nu ignorați dorința cuiva
de a împărtăși ceva
personal.**

•

**Nu presați pe nimeni să
împărtășească.**

•

**Nu vă plimbați prin
încăperea în timp ce tinerii
scriu scrisoarea.**

titlu:

SCRISOARE CĂTRE SINELE MEU VIITOR

vârstă: 13-17 ani | 18-24 ani | 25-30 ani

timp necesar: 90 de minute

Obiective

1

Cultivarea speranței, a optimismului și a sentimentului de control personal

2

Consolidarea capacității de a imagina un viitor pozitiv

3

Încurajarea autocompasiunii și a rezilienței

4

Consolidarea sentimentului de identitate și continuitate în timp

Materiale

- Plicuri, hârtie, pixuri, markere
- Carduri sau sugestii cu puncte forte (pag. 109, 110, 112, 113) emotii (p. 111)
- Instrumente de înregistrare audio sau video sau telefoane mobile (opțional)
- Materiale vizuale care reprezintă viitorul (imagini, simboluri)
- Formulare de consimțământ (pentru înregistrări, dacă este cazul)

Categorii

Teme: Psihologie pozitivă, Speranță, Identitate, Capacitate de acțiune

Emoții și sentimente: Speranță, Încredere, Liniște, Curiozitate

Metode: Scriere reflexivă, Reprezentare simbolică, Povestire personală

Valori ale Uniunii Europene:

Demnitatea umană, Libertatea.

Pregătirea profesorului

- Pregătiți întrebări pentru reflecție folosind un limbaj clar, simplu și materiale vizuale.
- Fiți pregătiți să explicați fiecare emoție cu un exemplu, o imagine sau un scenariu (de exemplu: „calmul este ceea ce simți atunci când gândurile ți se liniștesc și corpul tău se odihnește”).
- Amenajați un spațiu flexibil pentru diferite moduri de exprimare (vizual, auditiv, tactil, mișcare).
- Asigurați-vă că sunt disponibile instrumente de accesibilitate (comenzi vocale, sprijin pentru mobilitate, instrucțiuni audio).

Descrierea activității

(pas cu pas + adaptări incluzive)

01 • Încălzire: Frânturi din viitor (15 min)

Psihologia Pozitivă sugerează că imaginarea unui viitor plin de speranță ne ajută să ne construim reziliența și motivația în prezent. Invitați participanții să își imagineze un moment peste 5 sau 10 ani în care se simt mândri, împliniți sau fericiți. Ei pot desena, descrie, gesticula sau împărtăși acea scenă imaginară în perechi sau grupuri mici. Îndemnurile pot sprijini accesibilitatea: „Ce faci?”, „Cine este cu tine?”, „Ce te face să te simți mândru/mândră?”

02 • Scrierea sau Înregistrarea Scrisorii (40 min)

Participanții scriu sau înregistrează o scrisoare adresată sinelui lor din viitor. Rugați-i să-și imagineze o dată în viitor, cum ar fi peste 5, 10 sau 15 ani. Ei pot folosi forme scrise, audio, vizuale sau simbolice. Un participant ar putea crea o linie a timpului din pietre, un desen cu o ușă care se deschide sau un mesaj înregistrat pe fundal muzical. Cardurile cu întrebări pot ghida reflecția:

- „Ce ai reușit să depășești?”
- „Care sunt speranțele tale?”
- „Ce ai vrea ca sinele tău din viitor să își amintească?”

Se oferă sprijin pentru cei care preferă să dicteze, să folosească desene sau să creeze obiecte simbolice. Participanții pot alege dacă scrisoarea lor rămâne privată, este împărtășită sau este păstrată pentru a fi revizitată mai târziu.

Adaptări potrivite vârstei

13-17 ani

Focus:

Visuri, prietenie, curaj, apartenență

Metodă:

Scriere creativă, desen, note/mesaje vocale

Întrebare:

Ce vrei ca viitoarea ta versiune să își amintească mereu despre cine ești astăzi?

Mesaj Cheie:

Tu ești deja în creștere spre persoana care speră să devii.

18-24 ani

Focus:

Identitate, direcție, reziliență, alegeri

Metodă:

Scrisori, înregistrări, reprezentări simbolice

Întrebare:

Ce ai învățat și ce ar trebui ca sinele tău viitor să nu uite niciodată?

Mesaj cheie:

Drumul înainte îți aparține să-l modelezi. Ai încredere în puterile pe care le porți acum.

25-30 ani

Focalizare:

Viziune, scop, moștenire, recunoștință

Metodă:

Jurnal reflexiv, scrisori cronologice, mesaje audio

Întrebare:

Ce valori îți ghidează viața pe care o construiești?

Mesaj cheie:

Tu ești autorul propriei tale povești. Ea continuă să se desfășoare cu un scop.

03 • Împărtășire și reflecție (20 minute)

Împărtășire voluntară

Participanții pot citi sau descrie o parte din scrisoarea lor, sau pot împărtăși experiența într-o altă formă.

Întrebări pentru reflecție:

- Ce te-a surprins în timp ce scriai sau îți imaginai viitorul?
- Ce puncte forte sau valori ai descoperit sau reafirmat?
- Cum te-ar putea ajuta această scrisoare atunci când te confrunți cu o provocare?

Participanții pot sigila scrisorile în plicuri pentru a le deschide la o dată viitoare, le pot păstra într-un jurnal personal sau le pot încredința facilitatorului pentru a le returna după o perioadă stabilită.



**Oferți multiple
modalități de exprimare**

•

**Respectați intimitatea și
tonul emoțional al
scrisorii**

•

**Sărbătoriți povestea
unică a fiecărei
persoanei**



**Nu puneți presiune pe
nimeni să dezvăluie
informații personale.**

•

**Nu comparați viitorurile
sau visurile**

•

**Nu impuneți un calendar
sau un rezultat pentru
dezvoltare**

titlu: **STAREA MEA DE BINE**

vârstă: 13–17 ani | 18–24 ani | 25–30 ani

timp necesar: 90 de minute

Obiective

1

Recunoașterea și valorizarea punctelor forte personale și emoțiilor pozitive.

2

Dezvoltarea optimismului și rezilienței.

3

Promovarea autoexprimării într-un mod incluziv și care oferă putere.

Pregătirea profesorului

- Pregătiți o listă cu cele cinci componente fundamentale ale stării de bine (Emoții Pozitive, Implicare, Relații, Sens, Realizări) folosind un limbaj clar, simplu și vizual.
- Organizați un spațiu flexibil, care să permită diferite forme de exprimare (vizuală, auditivă, tactilă, motorie).
- Asigurați-vă că sunt disponibile instrumente de accesibilitate (comenzi vocale, sprijin pentru mobilitate, instrucțiuni audio).
- Revizuiți principiile de bază ale psihologiei pozitive: Înțelegerea principiilor psihologiei pozitive începe cu modelul PERMA, dezvoltat de Seligman. Acest model identifică cinci componente fundamentale ale stării de bine. Potrivit lui Seligman, aceste cinci elemente permit unei persoane să prospere și să ducă o viață împlinită.

Materiale

- Hârtie mare, hârtie simplă, hârtie colorată mică, hârtii adezive mici, bandă de hârtie sau ecusoane, markere, pixuri, creioane, plastilină ușoară, cutie mică de carton (pentru activitatea „Cutia Bucuriei”), telefoane mobile sau reportofoane (opțional).
- Șabloane tipărite (cerc împărțit în 5 secțiuni egale) – pentru activitatea “Roata Echilibrului PERMA”.
- Un spațiu adecvat pentru exprimare creativă și motorie.
- Formulare de consimțământ disponibile (pentru fotografii sau înregistrări).

Categorii

Teme

Psihologie Pozitivă, Puncte Forte, Emoții, Stare de Bine

Emoții și Sentimente

Bucurie, Recunoștință, Speranță, Iubire, Curiozitate

Metode

Exprimare Creativă, Povestire Reflexivă, Mișcare, Reprezentare Simbolică

Valori ale Uniunii Europene

Demnitatea Umană, Libertatea, Egalitatea, Respectul pentru Drepturile Omului.

Descrierea activității

pas cu pas

01 • Salutul (10 min)

Rugați fiecare participant să își scrie numele, forma preferată de adresare sau pronumele pe o etichetă sau o bandă de hârtie.

Dacă grupul este deja format și aceasta nu este prima întâlnire, puteți doar să reamintiți principiile întâlnirii (respect, siguranță etc.): “Ce înseamnă pentru tine să fii în resursă?”

Dacă este un grup nou, merită discutate principiile de bază și realizat un exercițiu de cunoaștere (icebreaker, orice activitate de tipul „ne cunoaștem”).

Informații scurte din partea formatorului (trainerului, facilitatorului etc.)

Înțelegerea principiilor psihologiei pozitive începe cu modelul PERMA, dezvoltat de Seligman.

Acest model identifică cinci componente fundamentale ale stării de bine.

Potrivit lui Seligman, aceste cinci elemente permit unei persoane să înflorească și să ducă o viață împlinită.

Cele 5 elemente sunt:

P – Emoții Pozitive. Emoțiile pozitive sunt bucuria, recunoștința și liniștea.

Ele te ajută să te simți bine în prezent și au un efect pozitiv pe termen lung.

E – Implicare. Implicarea înseamnă a fi complet absorbit într-o activitate. Este o stare numită flow – atunci când timpul parcă dispare și te bucuri de proces.

R – Relații. Relațiile sunt conexiunile semnificative cu ceilalți.

Sprijinul și iubirea dau profunzime și bogăție vieții.

M – Sens. Sensul înseamnă sentimentul că aparții unui scop mai mare. A găsi un sens în viață înseamnă a avea o fundație solidă.

A – Realizări. Realizările sunt pașii înainte, depășirea provocărilor și simțirea progresului.

02 • Exercițiul „Cutia Bucuriei” (15 min)

Obiectiv: Creșterea numărului de emoții plăcute în viața de zi cu zi.

Cum se desfășoară:

Rugați fiecare participant să se gândească la lucruri care le aduc o stare de bine: fotografii, cărți, muzică, filme, amintiri etc. Invitați fiecare persoană să împărtășească exemple despre cum poate trăi emoții pozitive.

Participanții își reprezintă „bucuriile” în orice mod doresc: desen, modelaj din plastilină ușoară sau materiale cu textură, înregistrare audio cu o descriere vocală.

Formatorul/trainerul adună reprezentările (desenele, simbolurile, obiectele modelate) într-o cutie de carton. Cuvintele rostite sunt notate de trainer într-o listă a surselor de bucurie și emoții pozitive, care este introdusă în cutie.

Rezultat: Creăm împreună o „Cutie a Bucuriei” comună.

03 • Exercițiu în perechi: „O resursă în viața mea” (20 minute)

Distribuiți participanții în perechi de câte 2 persoane sau în grupuri mici de câte 3.

Fiecare participant, pe rând, răspunde grupului mic următoarele:

- În ce activități uit de timp?
- Ce îmi oferă o senzație de implicare totală?
- Ce activități mă fac să mă simt plin(ă) de energie?
- Ce este important pentru mine în viață?
- Care sunt valorile mele?
- Ce persoane sunt importante în viața mea?
- Cine mă susține acum?
- Cum pot eu să susțin oamenii apropiați?
- Ce cuvinte sunt foarte încurajatoare și pline de resurse pentru mine?
- Ce le spun oamenilor pe care vreau să îi susțin?
- Care sunt cele 2 cele mai mari realizări ale mele din ultimul an?
- Ce calități interioare m-au ajutat să le realizez?
- Ce acțiuni am făcut în această săptămână de care sunt mândru/mândră (am citit o carte, am început să fac sport, am avut grijă de sănătatea mea, am purtat un apel dificil etc.)?

Apoi discută în perechi (sau grupuri mici) despre ceea ce au în comun, ce i-a surprins să audă și ce a reprezentat o idee nouă.

Rezultatul: conștientizarea propriilor „activatori ai stării de flux”, inspirație, compararea experiențelor, schimb de idei.

04 • Exercițiul „Roata Echilibrului PERMA” (20 minute)

Trainerul oferă fiecărui participant un șablon al roții cu 5 sectoare (corespunzătoare componentelor PERMA). Participanții evaluează de la 1 la 10 cât de mult este manifestată fiecare componentă (P-E-R-M-A) în viața lor, în prezent.

Apoi, fiecare reflectă: Care zonă este cea mai dezvoltată? Care are cea mai mare nevoie de schimbare? Ce pot schimba pentru a îmbunătăți echilibrul? Ce pot începe să fac astăzi? Ce pot începe să fac în această săptămână?

Ca rezultat al exercițiului, fiecare participant scrie un plan de acțiuni specifice pentru fiecare sector. Acțiunile trebuie să fie realiste și posibile de început în viitorul apropiat.

Cei care doresc pot prezenta roțile echilibrului și planul de acțiune pentru schimbări pozitive.

05 • Reflecție (15-20 minute)

Împărtășirea impresiilor despre exercițiu și a învățămintelor dobândite.

De exemplu, puteți organiza acest proces punând participanților următoarele întrebări:

- Au avut dificultăți în timpul exercițiilor? Ce au învățat despre ei înșiși? Ce li s-a părut cel mai folositor? Ce au aflat despre teme abordate în exercițiu? Cum s-au simțit la final? Care vor fi pașii lor următori și cum pot folosi ceea ce au învățat?

Discuția de încheiere cu grupul nu trebuie neapărat să se realizeze prin întrebări.

Puteți folosi și alte metode, precum limbajul corporal, desene, sculpturi etc.



**Sărbătoriți punctele forte
și emoțiile fiecăruia**

•

**Respectați diferitele
moduri de exprimare și
împărtășire**

•

**Încurajați autenticitatea și
imaginația**



Nu comparați poveștile

•

**Nu judecați modul în care
alții fac exercițiul**

•

**Nu forțați pe nimeni să
împărtășească dacă nu se
simte confortabil**

Mesajul-cheie al activității:
**„Îmbunătățirea stării de bine este în
mâinile mele.”**

title: **PUNCTELE FORTE PE CARE LE ÎMPĂRTĂȘIM**

vârstă: 13 - 17 ani | 18 - 24 ani | 25 - 30 ani

timp necesar: 90 de minute

Obiective

- 1**
Identificarea și celebrarea punctelor forte individuale și colective în diferite culturi
- 2**
Promovarea empatiei și solidarității, folosind limbajul psihologiei pozitive.
- 3**
Cultivarea de conexiuni semnificative prin povestiri bazate pe puncte forte.
- 4**
Împuternicirea participanților prin valorizarea contribuției lor la comunitate.

Materiale

- Carduri VIA cu puncte forte sau descrieri tipărite ale punctelor forte (traduse) - p. 109, 110
- Șabloane pentru „Povestea punctelor forte”
- Markere, notițe adezive, pixuri
- Playlist muzical (calm sau energizant, opțional)
- Spațiu confortabil pentru conversații de grup așezate
- Hârtie flipchart sau poster de perete etichetat „Punctele noastre forte comune”

Pregătirea profesorului

- Pregătiți o listă simplificată a celor 24 de puncte forte VIA, cu definiții ușor de înțeles. Traduceți, dacă este necesar, și tipăriți lista pentru participanți.
- Pregătiți șabloane goale pentru „Povestea punctelor forte” cu enunțuri de reflecție precum: „Un moment în care am folosit acest punct forte...”, „Cineva din viața mea care are, de asemenea, acest punct forte este...”, „Cum mă ajută acest punct forte într-un loc nou...”
- Revizuiți facilitarea conversațiilor reflexive folosind empatia în stilul CNV și ascultare activă.

Categorii

Teme

Psihologie Pozitivă (Dezvoltarea unei identități pozitive), Aprecierea diversității culturale, Empatie bazată pe puncte forte, Împuternicire colectivă

Emoții și Sentimente

Încredere, Sentiment de apartenență, Recunoștință, Empatie, Mândrie

Metode

Dialoguri interactive în perechi, Scriere reflexivă, Plimbări empatice, Cartografiere vizuală colaborativă

Valori ale Uniunii Europene

Demnitatea umană, Egalitatea, Democrația, Diversitatea culturală, Coeziunea socială

Descrierea activității

pas cu pas

01 • Introducerea punctelor forte (10–15 minute)

Explicați pe scurt ideea de „puncte forte de caracter” (bunătate, curaj, umor etc.).

Distribuiți câte 3–5 carduri cu puncte forte, aleatoriu, fiecărui participant. Rugați-i să aleagă unul în care se regăsesc cel mai mult și să-l împărtășească cu un partener:

- „Cred că asta mi se potrivește pentru că...”
- „În cultura mea, acest punct forte este văzut ca fiind important atunci când...”

02 • Împărtășirea poveștilor despre punctele forte (20 minute)

Distribuiți șabloanele „Povestea Punctelor Forte”. Participanții scriu sau desenează o scurtă experiență personală care implică punctul forte ales. Încurajați timpul de reflecție în liniște, permițând ascultarea muzicii, dacă se dorește.

03 • Plimbări empatică în perechi (20 minute)

Împărțiți participanții în perechi și rugați-i să facă o scurtă plimbare sau să stea împreună pentru a-și schimba „Poveștile Punctelor Forte”. Puneți accent pe ascultarea profundă și pe sugestii CNV precum:

- „Ceea ce aud este...”
- „Sună semnificativ. Cum te-ai simțit?”
- „Mă pot identifica, pentru că...”

04 • Zid comun (20 minute)

Participanții își scriu punctul forte ales pe un bilețel autocolant și îl lipesc pe peretele comun sau pe flipchart. Ca grup, identificați punctele forte care se repetă. Creați clustere de puncte forte similare și adăugați reflecții colective:

- „Cum ne poate ajuta această putere ca grup?”
- „Unde vedem acest lucru în comunitatea noastră?”

05 • Reflecție finală (45 min)

Discuție circulară cu sugestii:

- „O putere pe care am văzut-o astăzi la altcineva...”
- „Un mod în care m-am simțit mai conectat(ă) astăzi...”
- „O putere pe care vreau să o folosesc mai mult în viața de zi cu zi...”

Posibile activități ulterioare:

Schimb de puncte forte: Cerc săptămânal de împărtășire în care participanții vorbesc despre cum au folosit un punct forte.

Zidul punctelor forte: Afișare vizuală continuă în care oamenii adaugă exemple noi.

Fișe de recunoaștere între colegi: Fișe anonime în care oamenii afirmă punctele forte ale altora.



- **Împărtășește ce te face mândru sau ce ți-a oferit rezistență în trecut**

- **Ascultă activ și cu empatie atunci când alții împărtășesc**

- **Apreciază diversitatea experiențelor și rădăcinilor altora**

- **Încurajează-i pe ceilalți să-și descopere punctele forte personale**

- **Fii prezent și deschis în timpul activităților**



- **Nu compara povestea ta cu a altora**

- **Nu minimizează și nu respinge punctele forte sau experiențele altcuiva**

- **Nu întrerupe și nu domina conversația**

- **Nu presa pe nimeni să împărtășească ceva pentru care nu este pregătit**

- **Nu te detașa (de exemplu, folosind telefonul sau conversații paralele)**

titlu:

ARBORLE PUNCTELOR FORTE – CREȘTEM DIN RADĂCINILE NOASTRE

vârstă: 13 - 17 ani | 18 - 24 ani | 25 - 30 ani

timp necesar: 100 de minute

Obiective

1

Recunoașterea și celebrarea punctelor forte personale și a patrimoniului cultural.

2

Consolidarea stimei de sine și a înfăptuirii personale prin psihologia pozitivă.

3

Încurajarea schimbului intercultural prin povești de viață și experiențe împărtășite.

Pregătirea profesorului

- Revizuiți punctele forte ale caracterului conform modelului VIA sau altor cadre validate din psihologia pozitivă.
- Pregătiți diagrame simple în formă de copac, cu spații dedicate pentru rădăcini, trunchi și ramuri.
- Elaborați exemple clare care să îi ajute pe participanți să înțeleagă cum își pot completa propriul „Arbore al Punctelor Forte”.

Materiale

- Șabloane „Arborele Punctelor Forte” sau foi albe
- Markere, pixuri, creioane colorate
- Exemple de puncte forte ale caracterului (tipărite sau afișate) p. 109,110, 112, 113
- Muzică ambientală (opțional)
- Spațiu liniștit și confortabil pentru reflecție personală și împărtășire

Categorii

Teme

Psihologie pozitivă, Interculturalitate, Dezvoltare personală și identitate, Patrimoniu cultural și diversitate, Înputernicire și reziliență, Construirea comunității și sentimentul de apartenență, Auto-exprimare și povești personale

Emoții și trăiri

Conștientizare de sine, Mândrie și încredere, Empatie și apreciere, Siguranță și încredere, Curiozitate față de ceilalți, Recunoștință

Metode

Reflecție bazată pe metafore (copacul ca metaforă a sinelui), Exprimare vizuală și creativă (desen, decorare), Jurnal reflexiv ghidat și reflecție personală, Împărtășire în perechi sau grupuri mici, Discuție de grup și reflecție colectivă, Reprezentare simbolică (ex. afișarea pădurii), Închidere experiențială opțională (numește un punct forte în cerc)

Valori ale Uniunii Europene

Demnitatea umană, Egalitatea, Respectul pentru drepturile omului, Libertatea

Descrierea activității

(pas cu pas + adaptări incluzive)

01 • Bun venit și introducere (10 minute)

Introduceți ideea de „puncte forte interioare” și modul în care trecutul, valorile și cultura noastră ne modelează. Prezentați metafora copacului: rădăcini (moștenire), trunchi (puncte forte), ramuri (speranțe/obiective).

02 • Crearea Copacului (30 minute)

Distribuiți șabloanele. Îndrumați participanții să completeze:

- Rădăcini: tradiții culturale, valori, oameni care i-au format;
- Trunchi: puncte forte personale (curaj, umor, creativitate etc.);
- Ramuri: vise, obiective, contribuții pe care doresc să le aducă în noua lor comunitate.

Încurajați decorarea creativă și simbolismul.

03 • Împărtășire în perechi / grupuri mici (25 minute)

Participanții își împărtășesc „copacii” în perechi sau în grupuri de trei. Se pune accent pe ascultare și apreciere, nu pe comparație. Se pot adăuga întrebări de autorefecție, precum și întrebări în cadrul grupurilor mici sau al perechilor, pentru a exersa ascultarea activă și a obține mai multe perspective de la participanți.

04 • Reflecție în grup (15 minute)

Discutați:

- „De care punct forte ești cel mai mândru?”
- „Ți-a fost greu sau ușor să-ți enumerezi punctele forte?”
- „Ai auzit ceva inspirațional în arborele altcuiva?”

Dacă există interes în rândul participanților, se pot adresa mai multe întrebări.

05 • Afișaj Simbolic (Opțional)

Invitați participanții să expună copacii lor ca o pădure a punctelor forte. Pot alege să rămână anonimi sau să își semneze lucrările.

06 • Cercul de Închidere (10 minute)

Fiecare persoană numește un punct forte pe care îl va duce mai departe sau un lucru pe care îl admiră la un alt participant.

Posibile activități ulterioare:

- Creați un Pașaport al Punctelor Forte: o mică broșură cu puncte forte și realizări.
- Organizați un Târg Intercultural al Punctelor Forte în care participanții prezintă povești culturale legate de un punct forte.



**Reflecțați asupra
punctelor forte interioare
și a ceea ce v-a ajutat să
treceți peste provocări**

•

**Împărtășiți ce vă face
mândri sau ce v-a oferit
rezistență în trecut**

•

**Exprimați-vă creativ -
desenați, scrieți sau
folosiți simboluri**

•

**Apreciați diversitatea
experiențelor și rădăcinilor
celorlalți**

•

**Încurajați-i pe ceilalți să-și
descopere punctele forte
personale**



**Nu vă comparați
povestea cu a altora într-
un mod critic**

•

**Nu minimizați și nu
respingeți punctele forte
sau succesele altcuiva**

•

**Nu presați pe nimeni să
împărtășească ceva
pentru care nu este
pregătit**

•

**Nu presupuneți că toată
lumea are aceeași
experiență de viață sau
aceleași surse de putere**

**COMUNICARE
NONVIOLENTA**



titlu:

DRUMUL POVESTILOR NOASTRE SAU UNDE POVESTILE ÎNTĂLNESC INIMI

vârstă: 13 - 17 ani | 18 - 24 ani | 25 - 30 ani

timp necesar: 90 de minute

Obiective

1

Dezvoltarea abilităților de ascultare activă și comunicare empatică

2

Explorarea modului în care experiențele personale ne modelează viziunea asupra lumii

3

Promovarea respectului și aprecierii emoțiilor - ale noastre și ale celorlalți

Materiale

- Carduri cu întrebări inspiraționale (cu pictograme, dacă este necesar), p. 116
- Hârtie și pixuri colorate (opțional)
- Reportofoane sau telefoane mobile (opțional)
- Spațiu pentru conversații calme în perechi sau grupuri mici
- Formulare de consimțământ în formate accesibile (pentru înregistrări)
- Obiecte mici (opțional, pentru împărtășirea amintirilor)

Preg. profesorului

- Pregătiți o listă de întrebări inspiraționale ghidate (diferite pentru fiecare grupă de vârstă) p. 109.
- Revizuiți elementele de bază ale Comunicării Nonviolente (CNV): observați fără a judeca, exprimați sentimente, recunoașteți nevoi, formulați cereri clare.
- Creați un spațiu sigur în care toate modurile de exprimare sunt binevenite (vorbire, înregistrări, obiecte, gesturi).
- Asigurați accesibilitatea: comenzi vocale activate, aranjarea locurilor pentru confort, suport disponibil dacă este necesar.

Categorii

Teme

Comunicare Nonviolentă, Empatie, Incluziune, Narațiuni personale

Emoții și Sentimente

Curaj, Încredere, Vulnerabilitate, Apartenență

Metode

Povestire, Ascultare activă, Exprimare simbolică, Dialog în perechi

Valori ale Uniunii Europene

Demnitatea umană, Libertatea, Egalitatea, Respectul pentru drepturile omului

Descrierea activității

pas cu pas

01 • Introducere În Comunicarea Nonviolentă (15 min)

Explicați pe scurt elementele de bază ale CNV: ascultarea fără judecată, exprimarea nevoilor și sentimentelor, demonstrarea empatiei. Subliniați faptul că poveștile pot fi împărtășite în diferite moduri: rostite, înregistrate sau prin intermediul unui obiect.

02 • Pregătirea pentru Povestire (10 min)

Fiecare participant alege sau primește o întrebare inspirațională (cu cuvinte și/sau pictograme).

03 • Împărtășirea de Povești (40 min)

Participanții lucrează în perechi sau în grupuri mici. Fiecare persoană își împărtășește povestea prin: Vorbirea liberă; Înregistrarea poveștii lor (audio); Arătarea unui obiect din memorie și descrierea acestuia (cu ajutor, dacă este necesar). Ascultătorii practică ascultarea activă: fără întreruperi, fără judecăți, doar atenție și empatie. După împărtășire, ascultătorii pot rezuma cu blândețe sentimentele sau nevoile pe care le-au auzit (opțional).

04 • Reflecție și Discuții de Grup (20 min)

- Cum a fost să-ți împărtășești povestea?
- Cum a fost să ascuți fără să întrerupi?
- Ce ai aflat despre tine sau despre ceilalți astăzi?

Posibile activități ulterioare:

Creeați o pictură murală cu citate sau cuvinte cheie inspiratoare din povești. Scrieți texte reflexive scurte inspirate de povești. Folosiți poveștile în sesiunile viitoare despre rezolvarea conflictelor, diversitate și incluziune.



Împărtășiți doar ceea ce vă face să vă simțiți confortabil

•
Ascultați fără să întrerupeți sau să judecați

•
Arătați empatie prin gesturi și cuvinte



Nu forțați pe nimeni să împărtășească ceva personal

•
Nu corectați și nu judecați povestea cuiva

•
Nu folosiți greșit ceea ce auziți în povești

titlu: „HAIDEȚI SĂ NE JUCĂM” SAU „CE ESTE ASTA?”

vârstă: 13 - 17 ani | 18 - 24 ani | 25 - 30 ani

Ținând cont de faptul că activitatea va trebui aplicată în contexte culturale diferite și că grupa de vârstă de 13 ani începe deja să dezvolte metacogniția, facilitatorul, mai degrabă decât vârsta, poate adapta activitatea și scenariile la contextul și coeziunea dintre tinerii din grup. În acest fel, facilitatorul ar trebui să ofere un sprijin mai mare pentru construirea și discutarea scenariilor.

timp necesar: 100 de minute - pentru mai mult de 10 persoane

Obiective

1

Dezvoltarea abilităților de comunicare constructivă și rezolvare a conflictelor.

2

Promovarea empatiei și a ascultării active.

3

Stimularea gândirii critice cu privire la diferite forme de comunicare.

Materiale

- Fișe cu diferite emoții și nevoi pentru a ajuta tinerii să identifice ceea ce simt/au nevoie (opțional)
- Indicații pentru diferite scenarii
- Listă de întrebări pentru dezbateri
- Spațiu privat

Pregătirea profesorului

- Adaptați scenariile și întrebările la tinerii care participă la activitate.
- Acumulați cunoștințe despre comunicarea non-violentă.
- Pregătiți scenariile care se potrivesc cel mai bine tinerilor, pentru jocul de rol (de exemplu, un prieten care și-a încălcat o promisiune, o insultă percepută de un coleg...).
- Creați un spațiu sigur.

Categorii

Teme

Comunicare Nonviolentă, Empatie, Comunicare constructivă și rezolvare a conflictelor

Emoții și Sentimente

Încredere, Considerație, Empatie, Respect, Înțelegere

Metode

Jocuri de rol, Ascultare activă, Dialog în perechi

Valori ale Uniunii Europene

Demnitatea umană, Libertatea, Democrația, Egalitatea, Respectul pentru drepturile omului

Descrierea activității

pas cu pas

01 • Prezentarea activității (15 min)

Activitate de spargere a gheții: Stabilirea regulilor activității (respect, libertate de exprimare, empatie, ceea ce se întâmplă în grup rămâne în grup, ...).

Scurtă explicație a activității (Explicați că vor juca același scenariu de două ori, fără a menționa CNV).

02 • Pregătirea pentru jocul de rol 1 (10 min)

Împărțiți tinerii în grupuri de 3 până la 5 persoane.

Atribuiți un scenariu de conflict pe care tinerii să îl rezolve.

Explicați-le că ar trebui să folosească o comunicare mai agresivă.

03 • Joc de rol 1 (25 min)

Grupurile pregătesc prezentarea. Profesorul ar trebui să se deplaseze prin spațiu pentru a ajuta la construirea piesei, asigurând astfel starea de bine a participanților.

Prezentarea jocului de rol.

O mică dezbatere despre cum s-au simțit tinerii în timpul primului lor joc de rol.

04 • Pregătirea pentru jocul de rol 2 (10 min)

Înainte de a începe un nou joc de rol, profesorul ar trebui să verifice starea emoțională a tinerilor.

Explicați că în noul joc de rol vor trebui să utilizeze comunicarea non-violentă (fără a menționa CNV).

05 • Joc de rol 2 (20 min)

Grupurile pregătesc prezentarea. Profesorul ar trebui să se deplaseze prin spațiu pentru a ajuta la construirea piesei, asigurând astfel starea de bine a participanților.

Prezentarea jocului de rol.

06 • Reflecție și discuții în grup (20 min)

Așezați-vă în cerc și purtați o discuție ghidată. În timpul acestei discuții, profesorul ar trebui să menționeze CNV.

- Cum te simți?
- Care este diferența dintre sentimentele tale la prima reprezentație și la a doua?
- Care au fost principalele diferențe?
- Situații din viața reală în care au putut aplica ceea ce au învățat în timpul sesiunii.

Posibile activități ulterioare:

Verificare emoțională



Împărtășiți doar ceea ce vă face să vă simțiți confortabil

•

Ascultați fără să întrerupeți sau să judecați

•

Toate intrările sunt valide

•

Arătați empatie prin gesturi și cuvinte



Nu forțați pe nimeni să împărtășească ceva personal

•

Nu corectați și nu judecați povestea cuiva

•

Nu folosiți greșit ceea ce auziți în povești

titlu: PODURI/PUNȚI CĂTRE ÎNȚELEGERE

vârstă: 13 - 17 ani | 18 - 24 ani | 25 - 30 ani

timp necesar: 90 de minute

Obiective

1

Dezvoltarea empatiei și abilităților de ascultare activă.

2

Promovarea recunoașterii experiențelor umane comune și aprecierea diferitelor perspective.

3

Încurajarea exprimării respectuoase a emoțiilor și nevoilor.

4

Promovarea comunicării constructive și rezolvării conflictelor.

Materiale

- Fișe cu întrebări reflexive legate de povești și emoții personale, pag 117.
- Hârtie și pixuri colorate (opțional)
- Șabloane pentru cartografierea empatiei (opțional)
- Obiecte mici sau simboluri pentru exprimare (opțional)
- Spațiu privat pentru discuții în grupuri mici sau în perechi
- Formulare de consimțământ pentru orice înregistrare (dacă este cazul)

Pregătirea profesorului

- Pregătiți fișe reflexive cu întrebări legate de povești și emoții personale (exemplele sunt disponibile printr-un link separat către document).
- Revedeți elementele de bază ale Comunicării Nonviolente (CNV): observarea fără judecată, exprimarea sentimentelor, recunoașterea nevoilor, formularea de solicitări clare.
- Amenajați spațiul pentru a permite discuții în grupuri mici sau în perechi, punând accent pe empatie și ascultare.
- Asigurați accesibilitatea, cu sprijin disponibil după cum este necesar (de exemplu, aranjamentul locurilor, instrumente de asistență pentru comunicare).

Categorii

Teme

Apartenență, Identitate, Excludere, Migrație, Frontiere culturale

Emoții și Sentimente

Empatie, Vulnerabilitate, Recunoaștere, Curaj

Metode

Mișcare simbolică, Povestire, Dialog reflexiv, Cartografiere participativă

Valori ale Uniunii Europene

Demnitate umană, Egalitate, Respect pentru drepturile omului

Descrierea activității

pas cu pas

01 • Introducere și modelare a empatiei (10-15 min)

Introduceți pe scurt Comunicarea Nonviolentă (CNV), subliniind importanța ascultării fără judecată, a exprimării clare a sentimentelor și nevoilor și a formulării cererilor cu respect.

Oferiți un model de ascultare activă, rugând un participant să împărtășească o poveste sau o perspectivă personală, în timp ce un alt participant reflectă sentimentele și nevoile. Aceasta demonstrează practica ascultării empatice.

Subliniați valoarea empatiei față de ceilalți, în special în momentele de dezacord sau neînțelegere.

02 • Perechi sau grupuri mici: Împărtășire și ascultare (30-40 min)

Împărțiți participanții în perechi sau grupuri mici. Fiecare participant primește o întrebare reflexivă (sau alege una dintr-o listă furnizată, în funcție de grupa de vârstă). Întrebările pot fi legate de experiențe personale, emoții sau situații în care s-au simțit neînțeleși sau excluși. Exemple de întrebări adecvate vârstei pot fi găsite în documentul însoțitor.

Participanții își împărtășesc pe rând poveștile sau perspectivele, fără întrerupere. Ascultătorul practică ascultarea activă: fără judecăți, fără sfaturi, doar atenție concentrată și empatie.

Ascultătorul poate rezuma sentimentele și nevoile exprimate (opțional), oferind o reflecție blândă asupra a ceea ce a auzit.

03 • Cartografierea empatiei (10 min)

După conversație, fiecare participant completează o simplă „Hartă a Empatiei” pentru a surprinde ce a învățat despre emoțiile și nevoile celorlalte persoane.

- Secțiuni ale Hărții Empatiei:
 - Ce emoții am auzit sau am simțit?
 - Ce nevoi a exprimat cealaltă persoană?
 - Ce am învățat despre experiența acelei persoane?

Acest exercițiu de cartografiere îi ajută pe participanți să identifice și să reflecteze concret asupra dinamicii emoționale pe care au experimentat-o în timpul conversației.

04 • Reflecție și discuții în grup (20 min)

Reuniți-i pe toți pentru o discuție de grup. Încurajați participanții să reflecteze asupra conversației:

- „Ce ai aflat despre sentimentele și nevoile celorlalte persoane?”
- „Cum te-ai simțit să fii ascultat fără a fi judecat?”
- „Ce ai găsit surprinzător în experiența celorlalte persoane?”
- „Ai găsit vreun teren comun sau experiențe comune?”

Această discuție reflexivă va consolida conexiunile create în timpul activității și îi va ajuta pe participanți să înțeleagă puterea comunicării empaticе.

05 • Expresie și partajare simbolică (opțional)

Permiteți participanților să exprime ceea ce au învățat printr-un act simbolic. Acesta poate fi desenarea unei imagini, utilizarea unui obiect sau crearea unui gest simplu care să reprezinte noua lor înțelegere.

Participanții își pot împărtăși simbolurile sau desenele cu grupul, explicând cum reflectă intuițiile sau sentimentele pe care le-au dobândit în urma conversației.

06 • Reflecție finală (5-10 min)

Încheiați activitatea cu un cerc final în care fiecare împărtășește un lucru pe care l-a reținut din sesiune.

Încurajați participanții să reflecteze asupra modului în care pot folosi abilitățile pe care le-au exersat (ascultare activă, empatie, comunicare reflexivă) în interacțiunile lor de zi cu zi.

Posibile activități ulterioare:

- Creați o pictură murală - „Punți către înțelegere”: Colectați fraze cheie sau imagini simbolice de la participanți și creați o pictură murală de grup care să reprezinte vizual învățarea colectivă a grupului.
- Scrieți o scurtă reflecție despre empatie: Rugați participanții să scrie un text reflexiv despre ceea ce au învățat despre ei înșiși și despre ceilalți în timpul activității.



Împărtășiți doar ceea ce vă face să vă simțiți confortabil

•

Ascultați fără să întrerupeți sau să judecați

•

Arătați empatie prin gesturi și cuvinte

•

Respectați intimitatea a ceea ce împărtășesc ceilalți



Nu forțați pe nimeni să împărtășească ceva personal

•

Nu corectați și nu judecați povestea cuiva

•

Nu folosiți greșit ceea ce auziți în povești

titlu: CUNOAȘTEREA CNV

vârștă: 13 - 17 ani | 18 - 24 ani | 25 - 30 ani

timp necesar: 90 de minute

Obiective

1

Cultivarea abilităților de ascultare activă și comunicare empatică

2

Explorarea modului în care experiențele personale modelează percepțiile și dinamica interpersonală

3

Promovarea respectului și aprecierii emoțiilor - proprii și ale celorlalți

Materiale

- Fișe cu întrebări inspiraționale (includeți pictograme, dacă este necesar) - p. 116
- Hârtie și pixuri colorate (opțional) Reportofoane sau telefoane mobile (opțional, dacă se folosește format audio)
- Un spațiu calm și sigur pentru conversații în perechi sau în grupuri mici
- Formulare de consimțământ în formate accesibile (pentru înregistrări audio)
- Obiecte simbolice mici (opțional, pentru împărțirea amintirilor)

Pregătirea profesorului

- Pregătiți întrebări de îndrumare adecvate vârștei pentru povestire sau reflecție.
- Revedeți cele patru componente ale Comunicării Nonviolente (CNV): Observarea fără judecată, Exprimarea sentimentelor, Recunoașterea nevoilor și Formularea de solicitări clare și respectuoase.
- Creați un spațiu incluziv în care toate formele de exprimare sunt respectate (orală, scrisă, simbolică, gestuală).
- Asigurați accesibilitatea: activați instrumentele de comandă vocală, aranjați locuri flexibile și oferiți sprijin acolo unde este nevoie.

Categories

Teme

Comunicare nonviolentă, Empatie, Incluziune, Narațiuni personale

Emoții și Sentimente

Curaj, Încredere, Vulnerabilitate, Apartenență

Metode

Povestire, Ascultare activă, Expresie simbolică, Dialog în perechi

Valori ale Uniunii Europene

Demnitate umană, Libertate, Egalitate, Respect pentru drepturile omului

Descrierea activității

pas cu pas

01 • Cerc de bun venit (10 min)

Scop: Stabilirea încrederii și a unei baze emoționale comune

1. Scurtă prezentare personală din partea facilitatorului
2. Prezentarea temei și relevanței sesiunii
3. Definirea comună a regulilor spațiului sigur
4. Rundă de spargere a gheții sau de verificare - Exemplu de întrebare: „Ce fel de cuvinte sau expresii te fac să te simți inconfortabil atunci când cineva îți vorbește?”

02 • Introducere în Comunicarea Nonviolentă (10 min)

Scop: Construirea unei înțelegeri de bază a principiilor Comunicării Nonviolente (CNV)

Facilitatorul introduce CNV ca un model de comunicare dezvoltat de Marshall Rosenberg în anii 1960. Acesta se bazează pe faptul că emoțiile apar ca rezultat al unor nevoi împlinite sau neîmplinite și că, prin înțelegerea și exprimarea ambelor aspecte, putem construi relații mai autentice și respectuoase.

Cele patru componente ale CNV sunt:

Observația – Descrieți faptele fără judecăți sau interpretări.

Exemplu: „Petrenko nu a marcat niciun gol în ultimele 15 meciuri” în loc de „Petrenko e un jucător slab.”

Sentimentele – Numiți clar emoțiile pe care le trăiți.

Exemplu: „Simt frică”, în loc să vă bazați doar pe indicii non-verbale.

Nevoile – Identificați nevoia neîmplinită care explică sentimentul.

Exemplu: „Am nevoie de încredere” în loc de „Nu te mai uita la telefonul meu.”

Cererile – Formulați o cerere clară și realizabilă.

Exemplu: „Putem să ne vedem marți la ora 20:00 la cafenea?” în loc de „Hai să ne vedem cândva.”

Model de propoziție sugerat:

„Când văd ____, simt ____, pentru că am nevoie de _____. Ai putea, te rog, să _____?”

Oferiți acest model sub formă de card tipărit, diagramă vizuală sau slide proiectat.

03 • Exercițiu: „Vreau să fiu auzit” (15 min)

Scop: Experimentarea și practicarea empatiei în triade:

- O persoană prezintă pe scurt o situație din viața reală;
- A doua reformulează povestea folosind modelul CNV;
- A treia observă și oferă feedback constructiv.

Rotiți rolurile, astfel încât fiecare persoană să încerce toate cele trei poziții.

04 • Exercițiu: „Ascultând din inimă” (15 min)

Scop: Aprofundarea ascultării empaticice În perechi:

- O persoană împărtășește o experiență dificilă din punct de vedere emoțional.
- Cealaltă ascultă, fără să judece, întrebând ocazional: „Ce simți acum?”, „De ce ai nevoie în această situație?”

Ulterior, participanții reflectează asupra a ceea ce li s-a părut ușor sau dificil în cadrul exercițiului.

05 • Activitate: „Traducerea în CNV” (20 min)

Scop: Să învățăm cum să transformăm judecățile în afirmații empaticice

În perechi sau în grupuri mici:

- Fiecare grup primește sau selectează câteva fraze încărcate emoțional.
- Sarcina lor este să le reformuleze folosind modelul CNV în patru pași.
- Grupurile își prezintă reformulările; urmează o discuție deschisă.

Exemple:

| EXPRESIE ORIGINALĂ | REFORMULAT ÎN FORMAT CNV |
|------------------------------|--|
| „Nu mă ascuți niciodată!” | „Când spun ceva și tu te uiți la telefon, mă simt frustrat pentru că este important pentru mine să fiu auzit. Ai putea pune telefonul jos pentru a mă asculta un minut?” |
| „Te gândești doar la tine!” | „Când nu mă întrebi ce mai fac, mă simt singur pentru că am nevoie de grijă reciprocă. Ai putea să mă întrebi cum mi-a fost ziua uneori?” |
| „Ești atât de iresponsabil!” | „Când nu ai apărut la timp, m-am simțit iritat pentru că am nevoie de încredere. Poți să mă anunți data viitoare dacă vei întârzia?” |

Pentru adolescenți între 13–17 ani:

- „Mă enervezi!” → „Când râzi de mine în fața altora, mă simt rănit(ă) pentru că am nevoie de respect. Poți să nu mai faci asta?”
- „Lasă-mă în pace!” → „Sunt supărat(ă) și am nevoie de timp să mă liniștesc. Poți să-mi dai 10 minute să fiu singur(ă)?”

Adaptează formulările în funcție de vârsta și contextul grupului.

06 • Reflecție și discuții în grup (20 min)

Încurajați dialogul deschis și reflexiv, ghidat de întrebări precum:

- Cum te-ai simțit împărtășind povestea ta?
- A fost ușor sau dificil să ascuți cu empatie?
- Ce te-a provocat în reformularea afirmațiilor emoționale?
- Ce perspective vei adopta în viața ta de zi cu zi?



Împărtășiți doar ceea ce vă face să vă simțiți că sunteți în siguranță și confortabil

•
Ascultați fără să întrerupeți

•
Folosiți gesturi și cuvinte amabile pentru a arăta empatie



Nu puneți presiune asupra cuiva pentru a dezvălui informații personale

•
Nu corectați sau a judecați povestea emoțională a cuiva

•
Nu folosiți în mod abuziv informațiile personale împărtășite în baza încrederii

Mesajul cheie al activității
**Fii conștient de propriile nevoi și respectă
nevoile celorlalți.**

titlu: **SENTIMENTE ȘI NEVOI ÎN POVESTIRILE NOASTRE**

vârstă: 13 - 17 ani | 18 - 24 ani | 25 - 30 ani

timp necesar: 90 de minute

Obiective

1

Sprrijinirea exprimării și înțelegerii emoțiilor în contexte interculturale.

2

Promovarea reflecției asupra nevoilor umane universale și a stării emoționale de bine.

3

Încurajarea povestirii respectuoase și a vulnerabilității împărtășite pentru consolidarea încrederii în grup.

Pregătirea profesorului

- Pregătiți un set de cartonașe cu „Sentimente” și „Nevoi” în mai multe limbi relevante pentru grup.
- Folosiți materiale vizuale și vocabular accesibil.
- Revizuiți conceptele de bază ale comunicării nonviolente (observație, sentimente, nevoi, solicitări).
- Amenajați un spațiu pentru lucrul în grup sau în perechi, asigurând un mediu liniștit și sigur pentru împărtășire.
- Planificați sprijinirea participanților dacă apar emoții dificile (de exemplu, asigurați-vă că aveți la dispoziție o persoană de sprijin sau un spațiu de relaxare).

Materiale

- Fișe cu „Sentimente și nevoi” (imagini și etichete multilingve – imprimabile sau digitale) - Sugestie: <https://cardsoffeelings.wixsite.com/cards>
- Roata emoțiilor sau postere (opțional)
- Hârtie albă și pixuri (pentru jurnal sau exprimare vizuală)
- Spațiu calm, privat, pentru lucru în grupuri mici sau în parteneriat
- Formulare de consimțământ dacă se înregistrează povești (opțional)

Categories

Teme

Psihologie pozitivă, Comunicare non-violentă, Competențe emoționale și empatie, Rezolvarea conflictelor și construirea încrederii

Emoții și sentimente

Vulnerabilitate, Empatie, Curiozitate, Încredere, Respect Curaj, Conexiune

Metode

Povestire folosind sugestii (cartonașe cu sentimente și nevoi), Dialog în perechi/grupuri mici, Ascultare activă și răspuns reflexiv, Expresie creativă (desen, metafore, poezie)

Valorile Uniunii Europene

Egalitate și nediscriminare, Libertate, Solidaritate

Descrierea activității

pas cu pas

01 • Introducere în CNV și Vocabularul Emoțional (15 min)

Explicați pe scurt CNV:

- Sentimentele apar din nevoi satisfăcute sau nesatisfăcute.
- Cu toții împărtășim nevoi universale (de exemplu, siguranță, iubire, apartenență, autonomie).
- Prin identificarea și exprimarea lor, putem rezolva conflictele și construi încrederea.

Introduceți cărțile și explicați modul în care se folosesc. Oferiți o poveste simplă, folosind un sentiment și o nevoie (de exemplu: „M-am simțit anxios pentru că aveam nevoie de claritate”).

02 • Împărtășirea poveștilor pe baza cărților (35 min)

Împărțiți participanții în perechi sau grupuri mici. Fiecare persoană alege o carte cu sentimente și o carte cu nevoi care rezonază cu o poveste sau un moment personal (trecut sau prezent).

Pentru participanții cu vârste cuprinse între 13 și 17 ani, un format structurat de propoziții poate sprijini dezvoltarea vocabularului emoțional și siguranța relațională.

Pentru participanții adulți, recomandăm un format narativ mai deschis, care invită la reflecție critică și implicare dialogică. Accentul se mută de la practicarea unei formule de comunicare la explorarea semnificațiilor stratificate, a contextelor și a diferențelor înrădăcinate în experiența personală.

13-17 ani: Împărtășiți pe rând povești folosind formula: „Am simțit ___ pentru că aveam nevoie de ___.” Ascultătorii oferă reflecții precum: „Am auzit că ai simțit ___ și că ___ a fost foarte important pentru tine.” „Asta îmi amintește de ceva ce am simțit și eu.”

18+ Invitați fiecare persoană să aleagă o carte cu sentiment și/sau nevoie care se conectează la o experiență personală semnificativă (trecută sau prezentă). În loc să folosiți o formulă fixă de propoziții, oferiți sugestii deschise, cum ar fi:

Ce se întâmpla în acel moment? Ce a părut important sau în joc pentru tine? Ce înțelegeți diferit despre acea experiență acum? Unde vezi puterea, identitatea sau contextul modelând acea experiență?

03 • Reflecție culturală asupra emoțiilor și nevoilor (15 min)

În aceleași grupuri sau perechi, discutați:

- „Există emoții mai greu de exprimat în cultura voastră?”
- „Cum sunt evaluate diferit nevoile precum respectul, apartenența sau independența?”

Evidențiați universalitatea nevoilor vs. diversitatea culturală în modul în care le exprimăm sau le interpretăm.

04 • Expresie creativă (opțional 15 min)

Invitați participanții să deseneze o imagine simbolică a uneia dintre nevoile sau emoțiile lor. Alternativ, pot scrie o metaforă sau o scurtă poezie care să exprime modul în care acel sentiment sau acea nevoie se manifestă în viața lor.

05 • Reflecție în grup (10 min)

Adunați-i pe toți împreună și întrebați:

- „Ce ai observat în poveștile altora?”
- „Cum te-ai simțit să-ți numești nevoile?”
- „Ce vrei ca ceilalți să înțeleagă despre exprimarea emoțională în cultura ta?”

06 • Cercul de Închidere (5 min)

Fiecare participant împărtășește un sentiment sau o nevoie pe care dorește să o onoreze mai mult în viața sa.

Posibile activități ulterioare:

Creați un „Zid al Nevoilor”, unde participanții adaugă bilețele autoadezive cu nevoile pe care le consideră importante.

Organizați o sesiune de „Joc de Rol în Conflict” în care participanții folosesc CNV pentru a rezolva neînțelegeri interculturale fictive sau reale.



**Vorbiți din propria
experiență**

•

**Ascultați fără sfaturi sau
întreruperi**

•

**Fiți respectuoși față de
diferitele moduri de
exprimare a emoțiilor**

•

**Folosiți cărțile ca ghiduri,
nu ca limitări**



**Nu forțați pe oricine să
împărtășească informații
personale profunde**

•

**Nu criticați experiența
emoțională a cuiva**

•

**Nu presupuneți că modul
tău/dvs. de a exprima
sentimentele este singura
modalitate**

titlu: **EMPATIE PRIN IMAGINI**

vârsta: 13 - 17 ani | 18 - 24 ani | 25 - 30 ani

timp necesar: 90 de minute

Obiective

1

Dezvoltarea alfabetizării emoționale și a înțelegerii reciproce prin povestiri vizuale.

2

Aplicarea practicilor CNV pentru decodificarea sentimentelor și nevoilor în contexte culturale diverse.

3

Folosirea empatiei ca instrument pentru aprofundarea conexiunilor culturale și destigmatizare.

Materiale

- Cărți foto tipărite (imagini din viața de zi cu zi, emoții, migrație etc.)
- Cărți sau postere CNV „Sentimente și Nevoi”
- Hârtie albă și pixuri
- Spațiu confortabil pentru discuții
- Opțional: perne sau saltele pentru reflecție așezată

Pregătirea profesorului

- Colectați și imprimați cărți foto diverse, care să stimuleze reflecția.
- Pregătiți liste de bază cu sentimente și nevoi CNV, exprimate într-un limbaj accesibil.
- Stabiliți reguli fundamentale pentru împărtășire și ascultare în condiții de siguranță.

Categorii

Teme

Comunicare nonviolentă, Alfabetizare emoțională, Înțelegere interculturală, Empatie bazată pe narațiune

Emoții și sentimente

Vulnerabilitate, Curiozitate, Empatie, Conștiință de sine, Deschidere

Metode

Povestire vizuală, Autorefecție ghidată, Dialog în grupuri mici, Exercițiu secvențial de empatie

Valorile Uniunii Europene

Demnitatea umană, Libertatea de exprimare, Egalitate, Respectul pentru drepturile omului, Solidaritate

Descrierea activității

pas cu pas

01 • Plimbare foto și meci de emoții (15 min)

Împrăștiți cartonașe foto prin cameră.

Rugați participanții să aleagă una care rezonază emoțional cu ei.

Asociați-o cu 1-2 cuvinte cheie care reflectă sentimentele folosind lista CNV.

Scurt schimb de replici în perechi:

- „Această fotografie îmi amintește de...”, „Mă face să mă simt...”

02 • Nevoia din spatele sentimentului (20 min)

Prezentați pe scurt modelul CNV: Observație → Sentiment → Nevoie → Cerere.

Rugați participanții să reflecteze: „Când simt ____, s-ar putea să am nevoie de ____.”

Împărtășiți povești (personale sau imaginare) inspirate de fotografie.

03 • Dialog de empatie în grupuri mici (30 min)

În grupuri de 3-4, împărtășiți pe rând:

- O poveste personală sau imaginară din spatele fotografiei voastre.
- Ce nevoi sunt satisfăcute sau nesatisfăcute în acea poveste.

Membrii grupului răspund cu:

- „Îmi imaginez că s-ar putea să simți...”
- „Crezi că era nevoie de ____?”
- „Mulțumesc că ai împărtășit – m-a ajutat să înțeleg...”

04 • Lanțul empatiei (15 min)

Creați un cerc. Un participant împărtășește un cuvânt sau o expresie care rezumă ceea ce a simțit în timpul sesiunii. Următoarea persoană o reproduce și își adaugă propria expresie.

Continuați până când lanțul completează cercul.

05 • Reflecție finală (10 min)

Sugestii:

- „Un sentiment pe care l-am explorat astăzi a fost...”
- „O nevoie pe care nu mi-am dat seama că o am este...”
- „Această activitate m-a ajutat să înțeleg mai bine migranții/refugiații pentru că...”

Posibile activități ulterioare:

- Proiect Community PhotoVoice: Participanții își fac fotografiile reprezentând nevoile și speranțele.
- Pictură murală „Sentimente și nevoi”: Operă de artă publică, creată din cuvinte și imagini din sesiune.

**EDUCAȚIE
INTERCULTURALĂ**



titlu: **DE UNDE SUNT?**

vârstă: 13 - 17 ani | 18 - 24 ani | 25 - 30 ani

Această activitate face apel la cunoștințe generale. Prin urmare, adaptarea la diferite grupe de vârstă este relativă. Cu alte cuvinte, la grupa de vârstă mai tânără, pe tarabe pot fi amplasate elemente culturale care sunt mai ușor de recunoscut - exemple la paginile 117,119.

timp necesar: 40 de minute

Obiective

- 1**
Promovarea recunoașterii și aprecierii diferitelor culturi.
- 2**
Stimularea curiozității și interesului pentru alte culturi.
- 3**
Crearea de spații sigure pentru împărtășire.
- 4**
Creșterea conștientizării cu privire la efectul culturii.

Pregătirea profesorului

- Pregătirea diferitelor „standuri” (dacă este posibil, implicați tinerii în amenajarea acestora).
- Asigurați-vă că aveți cunoștințe de bază despre culturile prezentate.
- Asigurați un spațiu liniștit și sigur, care să încurajeze împărtășirea.

Materiale

- Mai multe hărți ale lumii (numărul va depinde de numărul de grupuri).
- Diferite „tarabe” cu elemente istorice și culturale (mâncare, băuturi, dans, celebrități, repere importante, obiceiuri locale).
- Autocolante colorate care fac aluzie la incluziune.

Categorii

Teme

Interculturalitate, Identitate, Incluziune

Emoții și Sentimente

Mândrie, Încredere, Distracție, Comunitate, Acceptare

Metode

Ascultare activă, Dialog în perechi

Valori ale Uniunii Europene

Demnitatea umană, Libertatea, Democrația, Egalitatea, Respectul pentru drepturile omului

Descrierea activității

pas cu pas

01 • Prezentarea activității (10 min)

Verificarea emoțională a tinerilor

Stabilirea regulilor activității (respect, libertate de exprimare, empatie, ...)

Scurtă explicație a activității (Explicați că, folosind indiciile de pe fiecare stand, tinerii vor trebui să ghicească țara/regiunea în cauză.)

Împărțiți tinerii în grupuri de 3 până la 5 persoane.

02 • Activitate (20 min)

Grupurile se plimbă în jurul diferitelor tarabe.

Ori de câte ori identifică o regiune, lipesc un abțibild în zona identificată.

Echipa cu cea mai completată hartă câștigă.

03 • Reflecție și discuție în grup (10 min)

O scurtă reflecție asupra:

- o Unui aspect cultural de care erau deja conștienți.
- o Unui aspect cultural necunoscut anterior.
- o Unei culturi pe care ar dori să o vadă mai mult.
 - Cum poate cultura să afecteze viața de zi cu zi a unei persoane.

Posibile activități ulterioare:

Deschideți tarabele pentru comunitate.

Provocați tinerii să descopere ei înșiși noi culturi.



**Ascultați fără a
întrerupe sau judeca**

•

**Toate înscrierile sunt
valide**

•

**Competitivitatea este
binevenită**



**Nu tratați cu
lipsă de respect
nicio cultură.**

titlu:
PRIN POVEȘTILE NOASTRE

vârstă: 13 - 17 ani | 18 - 24 ani | 25 - 30 ani

timp necesar: 2 sesiuni de 60 de minute + timp flexibil între ele pentru colectarea de conținut

Obiective

- 1**
Promovarea dialogului intercultural prin expresie vizuală, sonoră și narativă
- 2**
Încurajarea empatiei și a respectului față de diversitatea culturală și funcțională
- 3**
Oferirea unui spațiu sigur și incluziv pentru împărtășirea experiențelor legate de identitate și apartenență
- 4**
Recunoașterea și valorizarea multiplelor forme de exprimare.

Pregătirea profesorului

- Asigurați-vă că participanții au acces la dispozitivele necesare (aparat foto sau înregistrator vocal);
- Pregătiți versiuni accesibile ale instrucțiunilor (pictograme, fișiere audio sau traduceri simple);
- Garantați disponibilitatea de sprijin pentru participanții cu nevoi specifice (de exemplu, mediatori culturali, asistenți de mobilitate);
- Selectați întrebări de îndrumare adaptate fiecărei grupe de vârstă (a se vedea mai jos);
- Creați un mediu sigur de partajare, față în față sau online, cu opțiuni multiple de prezentare.

Materiale

- Telefoane mobile cu cameră sau reportofon (sau tablete);
- Carton, markere, bandă adezivă, foarfece (pentru expoziție sau afișaje tactile);
- Proiector, calculator sau spațiu pentru o expoziție fizică/digitală;
- Fișe de instrucțiuni vizuale cu pictograme și ghidaj simplificat;
- Formulare de consimțământ (disponibile și în format vizual sau audio, dacă este necesar);
- Instrumente de accesibilitate: comenzi vocale, sprijin pentru mobilitate etc.
- Întrebări ghidate
fotovoce/sunetvoce la p. 117

Categorii

Teme
Interculturalitate, Identitate, Incluziune, Comunitate

Emoții și Sentimente
Curiozitate, Empatie, Sentiment de apartenență, Surpriză

Metode
Photovoice (fotovoce), Soundvoice (sunetvoce), Scriere reflexivă, Exprimare simbolică, Dialog de grup

Valori ale Uniunii Europene
Demnitatea umană, Libertatea, Democrația, Egalitatea, Statul de drept, Respectul pentru drepturile omului

Descrierea activității

pas cu pas

Sesiunea 1 – Introducere și orientare (60 min)

01 • Bun venit și moment intercultural de spargere a gheții

Joc similar cu „Două adevăruri și o minciună culturală” p. 118 adaptat cu imagini sau obiecte simbolice

02 • Prezentarea activității „Prin poveștile noastre”

Introducere în conceptul de Photovoice și Soundvoice.

Soundvoice

Soundvoice este o metodă participativă inspirată de Photovoice care folosește înregistrări audio — cum ar fi interviuri, sunete ambientale, narațiuni vorbite sau peisaje sonore — pentru a explora și exprima experiențe personale sau comunitare. Participanții colectează și creează materiale sonore care reprezintă perspectivele lor asupra unui subiect ales. Aceste înregistrări devin apoi baza pentru reflecție, dialog și înțelegere comună. Soundvoice evidențiază puterea emoțională și contextuală a sunetului ca mediu pentru povestire și exprimare.

Photovoice

Photovoice este o metodă participativă de cercetare și educație în care participanții folosesc fotografia pentru a documenta, reflecta și comunica experiențele, perspectivele sau realitățile comunității lor. Fotografiile servesc ca puncte de plecare pentru dialog, reflecție critică și discuții colective. Scopul principal al Photovoice este de a amplifica vocile participanților — în special ale celor din grupuri subreprezentate — și de a promova conștientizarea, emanciparea și potențiala schimbare socială.

Afișați exemple incluzive: fotografii, audio, obiecte tactile.

03 • Alegeți una sau mai multe întrebări îndrumătoare p. 116 (potrivite vârstei)

13–17: „Ce mă face să mă simt ca acasă?”

18–24: „Ce reprezintă cultura mea în viața de zi cu zi?”

25–30: „Cum îmi modelează cultura modul în care văd lumea?”

04 • Încălzire și schimb de citate (10–15 min) p. 121 (potrivite vârstei)

1. Instrucțiuni accesibile și incluzive

- Distribuți instrucțiuni folosind pictograme și/sau materiale audio.
- Discutați despre probleme etice, consimțământ și respect reciproc.

05 • Sarcină de făcut acasă

Participanții aleg între:

- Realizarea a 3-5 fotografii
- Înregistrarea a 1-3 sunete semnificative
- Selectarea obiectelor tactile sau simbolice care reprezintă răspunsul lor

Oferiți sprijin celor care au nevoie (de exemplu, așezați în pereche persoane cu abilități diverse pentru ajutor reciproc)

Sesiunea 2 – Împărtășire și dialog (60 min)

01 • Expoziție incluzivă

Perete fizic sau digital cu imagini, sunete, obiecte sau scurte reflecții scrise. Spațiu prietenos senzorial: descrieri verbale ale imaginilor, ascultare de sunete, materiale tactile.

02 • Împărtășirea în grupuri mici diverse

Fiecare persoană prezintă fotografiile, înregistrările sau un obiect și împărtășește povestea din spatele acestuia (vorbind, înregistrând, rugând pe altcineva să îl citească sau folosind alte formate expresive).

03 • Reflecție plenară

Ce povești ne-au mișcat? Ce avem în comun? Ce am învățat despre ceilalți și despre noi înșine?

04 • Activitate de închidere

Reflecție individuală (scrisă, desenată sau înregistrată): „Ce iau cu mine din această experiență?”

Posibile activități ulterioare:

- Creați o expoziție senzorială publică cu imagini, sunete, obiecte și povești.
- Realizați un scurt videoclip sau o carte electronică cu conținutul (inclusiv descrieri audio și subtitrări).
- Lansați o a doua rundă cu o nouă întrebare directoare (de exemplu, „Ce mă face să mă simt exclus/inclus?”).
- Folosiți rezultatele pentru a fundamenta politicile locale de incluziune.



**Exprimați-vă în orice mod
vi se pare natural (imagine,
sunet, cuvânt, gest)**

•

**Respectați diferitele
moduri de a vedea, auzi,
simți și experimenta**

•

**Cereți permisiunea înainte
de a fotografia sau filma pe
cineva**

•

**Sprijiniți pe oricine are
nevoie de ajutor cu
tehnologia sau accesul fizic**



**Nu judecați poveștile
sau modurile de
exprimare ale altora**

•

**Nu folosiți imagini sau
sunete pentru a
expune sau ridiculiza
pe alții**

•

**Nu presați pe nimeni
să împărtășească ceva
prea personal**

titlu: **GRANIȚE INVIZIBILE**

vârstă: 16 - 24 ani | 25 - 30 ani **timp necesar:** 90 de minute

Obiective

1

Explorarea dimensiunilor vizibile și invizibile ale incluziunii și excluziunii în spațiile sociale și culturale.

2

Dezvoltarea adoptării unei perspective empatice prin joc de rol ghidat și metafore spațiale.

3

Încurajarea autolocalizării și reflexivității în raport cu puterea, identitatea și apartenența.

4

Introducerea intersecționalității ca un cadru pentru înțelegerea experiențelor complexe de (non)apartenență culturală.

Materiale

- Profiluri de caractere tipărite, care reflectă identități diverse și intersecționale - p. 123
- Semne sau materiale textile pentru a delimita trei zone concentrice:
 - Cercul cel mai interior = „Apartenență deplină”
 - Cercul din mijloc = „Apartenență parțială”
 - Cercul exterior = „Exclus / Invizibil”
- Sunet ambiental/muzică opțională pentru a diferenția zonele
- Spațiu mare și deschis (în interior sau în aer liber)
- Fișe de reflecție cu întrebări ghidate
- Flipchart și markere pentru munca finală în grup

Pregătirea profesorului

- Creați 8-10 cărți de personaj cu profiluri fictive, care reflectă diverse intersecții: de exemplu, un student migrant queer, un părinte refugiat, o persoană cu dizabilități vizibile sau invizibile, un imigrant de a doua generație, un tânăr rasializat din învățământul superior.
- Pregătiți și testați peisajele sonore sau markerii ambientali pentru zonele spațiale.
- Revizuiți ghidurile de facilitare de bază privind siguranța emoțională, debriefing-ul și gestionarea disconfortului bazat pe identitate.
- Selectați unul sau două citate teoretice de încadrare, cum ar fi ideea lui Judith Butler despre coabitarea etică sau metafora Gloriei Anzaldúa despre zonele de graniță, pentru o scurtă introducere. Document de susținere - [Note teoretice p. 113](#)

Categorii

Teme

Apartenență, Identitate, Excludere, Migrație, Frontiere culturale

Emoții și Sentimente

Empatie, Vulnerabilitate, Recunoaștere, Curaj

Metode

Mișcare simbolică, Povestire, Dialog reflexiv, Cartografiere participativă

Valorile Uniunii Europene

Respectul pentru demnitatea umană, Egalitate, Respect pentru drepturile omului (inclusiv drepturile persoanelor aparținând minorităților)

Facilitare în cadrul grupelor de vârstă: Sfaturi de adaptare conceptuală

Această activitate este concepută pentru a fi conceptual universală. Metafora centrală a apartenenței și excluderii prin spațiul fizic și simbolic rezonază cu diverse grupe de vârstă și medii culturale. Fiecare participant, fie că are 16 sau 30 de ani, vine cu povești trăite de incluziune și excludere. Această structură creează spațiul necesar pentru ca ele să iasă la suprafață. Diferențiatorul cheie nu este structura activității, ci profunzimea facilitării:

- Pentru participanții mai tineri (16-18 ani): simplificați cadrul teoretic. Folosiți narațiuni personale, întrebări intuitive și scenarii din viața reală pentru a provoca reflecție fără a face referire la teorii complexe.
- Pentru participanții mai în vârstă (18 - 30 de ani): facilitatorii pot introduce în mod explicit concepte filosofice sau critice (de exemplu, coabitarea etică, zonele de frontieră, fluiditatea identității) și pot propune sugestii mai abstracte sau stratificate.

În toate cazurile, ancorarea activității în ascultarea respectuoasă, siguranța emoțională și deschiderea către adevăruri multiple rămâne esențială.

Descrierea activității

pas cu pas

01 • I Introducere și încadrare (10 min)

Facilitatorul prezintă tema: „Astăzi vom explora modul în care granițele vizibile și invizibile modelează experiențele de incluziune, identitate și apartenență - în cadrul societății și în noi înșine.” Introduceți pe scurt un concept (alegeți în funcție de grup) - note teoretice pt. 120:

Judith Butler (*coabitarea și spațiul comun prin diferență*) Coabitarea și spațiul comun prin diferență se referă la ideea etică și politică conform căreia persoanele care dețin identități, credințe, istorii sau poziții sociale diferite trebuie să învețe să trăiască împreună în spații comune. În loc să caute acordul sau asemănarea, acest concept pune accentul pe recunoașterea reciprocă, responsabilitatea și nonviolența în condiții de dezacord. Evidențiază realitatea că suntem deja interconectați și trebuie să negociem cum să coexistăm cu respect și responsabilitate, chiar și în mijlocul tensiunii. Un facilitator ar putea spune: Coabitarea prin diferență înseamnă să învățăm să trăim și să lucrăm alături de oameni care nu sunt ca noi - fără a le cere să devină ca noi. Ne cere să rămânem prezenți în spațiul comun cu curiozitate, responsabilitate și grijă, chiar și atunci când există disconfort sau conflict.

Gloria Anzaldúa (*trăind între identități - „zone de graniță”*) Conceptul de zone de graniță descrie experiența de a trăi între culturi, identități, limbi sau categorii sociale. Recunoaște faptul că mulți oameni locuiesc în mai multe lumi simultan, uneori conflictuale. În loc să vadă această poziție „intermediară” ca pe un deficit, o încadrează ca pe un loc al creativității, rezilienței și conștientizării extinse.

Un facilitator ar putea spune: „Zonele de graniță” se referă la spațiul de conviețuire dintre identități - cum ar fi culturi, limbi sau roluri sociale. Recunoaște faptul că mulți oameni navighează prin mai multe lumi în același timp. Acest spațiu intermediar poate părea o provocare, dar poate genera și perspective, adaptabilitate și noi moduri de a vedea lucrurile.

Clarificați faptul că activitatea nu este o reprezentare, ci un spațiu pentru reflecție și empatie.

02 • Imersiune în personaje (10 min)

Distribuiți fiecărui participant câte o fișă cu personajul. Invitați-i să stea în liniște, să citească profilul și să-și imagineze viața personajului: „Cum se mișcă prin lume? Unde sunt bineveniți - sau nu? Ce sentimente transmit?”

Încurajați participanții să scrie câteva notițe sau impresii pe fișa lor.

03 • Intrarea în cercuri (30 min)

Ghidați participanții într-un cerc mare, marcat cu trei zone:

- Centru = Apartenență completă
- Mijloc = Apartenență parțială
- Exterior = Excluz sau invizibil

Citiți cu voce tare o serie de sugestii, pe rând. După fiecare, participanții aleg o zonă în funcție de cum ar reacționa personajul lor, exemple de sugestii:

- „Intri într-o sală de clasă și auzi vorbindu-se limba ta.”
- „Ți se cere să vorbești în numele grupului tău.”
- „Vezi oameni care arată ca tine în poziții de conducere.”
- „Tradițiile tale sunt celebrate în cadrul evenimentelor publice.”
- „Poți obține sprijin fără a fi judecat.”

După fiecare solicitare, faceți o pauză și întrebați:

„Ce emoții crezi că simte personajul tău aici?”

„Ce graniță – vizibilă sau invizibilă – ar putea influența acest lucru?”

04 • Autocalizare și Debriefing (10 min)

Invitați participanții să își scoată cartea cu personajul și să revină la propria identitate. Apoi, rugați-i să repete 2 sau 3 dintre solicitări - de data aceasta alegând zone bazate pe viața lor reală.

Facilitatorul ghidează o scurtă reflecție:

„Unde simți că aparții pe deplin? Unde te-ai putea simți parțial inclus – sau nevăzut?”

„Ce te-a surprins când ai trecut de la o identitate la alta?”

Acest moment încurajează reflexivitatea și conștientizarea etică a propriei poziționalități.

05 • Provocarea de depășire a barierelor (20 min)

Împărțiți participanții în grupuri mici. Rugați pe fiecare dintre ei să aleagă o „graniță invizibilă” pe care a experimentat-o sau a observat-o.

Identificați ce barieră structurală sau simbolică reprezintă aceasta (de exemplu, limba, politicile, normele nerostite).

Proiectați o inițiativă de eliminare a barierelor: o inițiativă mică, realistă, care ar putea elimina sau atenua acele granițe în școală, comunitate sau spațiu digital. Exemple:

- Un perete cu nume multilingve
- Calendar festiv incluziv
- Cerc de spațiu sigur pentru vocile neauzite

Grupurile își prezintă ideile în prezentări de 1 minut.

06 • Cercul de închidere (10 min)

Participanții se adună și răspund la o singură provocare de reflecție (pronunțată cu voce tare sau scrisă):

- „O graniță de care voi încerca să fiu mai conștient(ă)...”
- „Un lucru pe care l-am învățat despre incluziune și despre mine...”
- „O modalitate prin care pot contribui la crearea unor spații de apartenență deplină...”

Încheiați cu un gest simbolic, de exemplu, pășind împreună în cercul cel mai interior.

Posibile activități ulterioare:

Expoziția „Frontierele”: Participanții creează reprezentări simbolice ale granițelor pe care le-au traversat sau întâlnit, afișate cu texte scurte sau reflecții audio.

Bibliotecă vie: Invitați membrii comunității să vorbească în calitate de „cărți vii” despre identitatea culturală, strămutare și apartenență.

Murală de coexistență: Pictați sau desenați o viziune colectivă asupra coexistenței etice în spațiu comun.



**Abordați cu empatie și
imaginație**



**Reflectați asupra
propriei poziții după
jocul de rol**



**Oferiți soluții creative,
chiar dacă sunt mici**



**Nu imitați sau stereotipați
personaje fictive**



**Nu rămâneți fixați pe o
singură identitate sau
punct de vedere**



**Nu respingeți limitele altora
ca fiind neimportante**



**Nu așteptați răspunsuri
simple sau clare**

titlu: **CULTURA CA O VALIZĂ INVIZIBILĂ**

vârstă: 13 - 17 ani | 18 - 24 ani | 25 - 30 ani

timp necesar: 90 de minute

Obiective

1

Promovarea dialogului intercultural prin exprimare vizuală, sonoră și narativă;

2

Promovarea empatiei și respectului pentru diversitatea culturală și funcțională;

3

A oferi un spațiu sigur și incluziv pentru împărtășirea experiențelor legate de identitate și apartenență;

4

Recunoașterea și aprecierea diverselor forme de exprimare.

Materiale

- Telefoane mobile cu cameră sau reportofon (sau tablete);
- Carton, markere, bandă adezivă, foarfece (pentru expoziție sau afișare tactilă);
- Proiector, computer sau spațiu pentru afișare fizică/digitală;
- Instrucțiuni vizuale cu pictograme și indicații simplificate;
- Formulare de consimțământ (disponibile și în format vizual sau audio, dacă este necesar);
- Instrumente de accesibilitate: comenzi vocale, suport pentru mobilitate etc.
- Întrebări ghidate fotovoce/sunetvoce la p. 117

Pregătirea profesorului

- Asigurați-vă că participanții au acces la dispozitivele necesare (aparat foto sau înregistrator);
- Pregătiți versiuni accesibile ale instrucțiunilor (pictograme, fișiere audio sau traduceri simple);
- Garantați sprijin pentru participanții cu nevoi speciale (de exemplu, mediatori culturali, asistenți de mobilitate);
- Creați un mediu sigur pentru partajare, față în față sau online, cu opțiuni multiple de prezentare.

Categorii

Teme

Interculturalitate, Identitate, Incluziune, Comunitate

Emoții și sentimente

Curiozitate, Empatie, Apartenență, Surpriză

Metode

Photovoice (fotovoce), Soundvoice (sunetvoce), Scriere reflexivă, Exprimare simbolică, Dialog de grup

Valori ale Uniunii Europene

Demnitatea umană, Libertatea, Democrația, Egalitatea, Statul de drept, Respectul pentru drepturile omului

Descrierea activității

pas cu pas

01 • Bun venit (20 min)

Prezentarea formatorului. Discuția despre subiect și scopul întâlnirii. Explorarea spațiului. Instrucțiuni accesibile și semnificative. Partajarea instrucțiunilor folosind pictograme și/sau sunet. Discutați despre aspecte etice, consimțământ și respect reciproc. Discutați regulile activității. Rugați pe toată lumea să scrie numele, adresa preferată sau pronumele pe o etichetă sau o bandă adezivă.

Prezentați participanții. Exercițiu de introducere. De exemplu: participanții fac cunostinta în perechi, căutând 5 caracteristici comune (am o pisică, îmi place înghețata, întârzi adesea, pot înota, îmi place să cânt, credeam în Zâna Măseluță când eram copil etc.). Apoi, grupul spune ce are în comun fiecare pereche.

Sau, toată lumea se prezintă și răspunde la întrebările „*Ce îți place cel mai mult la „acest oraș (țară, regiune, regiune, oraș)...?”*”, „*Ce tradiție familială (sau personală) încerc întotdeauna să urmez...?”*”, „*Ce mă ajută să mă simt confortabil într-un loc nou...?”*”

02 • Introducere. Mini-prelegere: Ce este cultura? (15 min)

Puteți începe cu o întrebare pentru grup: „Cum înțelegeți cuvântul «cultură»? Care sunt asocierile voastre?” Notați răspunsurile pe un flipchart fără a le evalua.

Cultura nu se rezumă doar la limbă, bucătărie și broderie. De obicei, când auzim cuvântul „cultură”, ne imaginăm: costume populare, mâncăruri naționale, limbă, steag, tradiții. Toate acestea sunt părți vizibile ale culturii, „vârful aisbergului”. Dar există și o parte „invizibilă” a aisbergului culturii. Este vorba de ceva ce nu este întotdeauna vizibil, dar care are un impact mare asupra comunicării și comportamentului nostru: Cum ne exprimăm emoțiile: este în regulă să plângem în public sau nu?

Cum tratăm seniorii și profesorii noștri? Este în regulă să întrerupem? Trebuie să așteptăm până când altcineva termină? Este în regulă să întârziem? Cum arătăm respect? Ce este „spațiul personal”?

De exemplu: În unele culturi este important să existe contact vizual, altfel este lipsă de respect.

În alte culturi, dimpotrivă, nu este obișnuit să-i privești pe seniori în ochi. Asta nu înseamnă că cineva este „nepoliticos” - este vorba doar de obiceiuri culturale diferite.

Fiecare persoană este o combinație a mai multor culturi: familială, școlară, locală, națională etc. Și când ne mutăm sau cunoaștem oameni noi, întâlnim alte „sisteme de reguli”. Iar acest lucru poate cauza: neînțelegere, resentimente, curiozitate etc.

Idee cheie: Fiecare cultură nu este nici bună, nici rea. Este pur și simplu diferită. Și când ne confruntăm cu „alteritatea”, putem fie să ne retragem în noi înșine („Eu sunt normal, ei sunt ciudați”), fie să ne deschidem („oh, a ta este diferită - interesant!”).

Discuție în grup: „Ați avut vreodată o experiență în care cineva s-a comportat «ciudat» - și apoi ați descoperit că era doar un obicei sau o cultură diferită? Cum v-ați simțit interacționând cu acea persoană?”, „Ați avut vreodată o experiență în care tradițiile, cultura, obiceiurile, hainele etc. voastre i s-au părut neobișnuite sau ciudate altcuiva? Cum v-ați simțit?”

03 • Activitatea “Valize invizibile” (15 min)

Întrebați: „Când vă mutați într-un loc nou, ce luați cu voi (nu lucruri, ci, de exemplu obiceiuri, limbă, tradiții, temeri, amintiri...)?” Participanții își notează 2-3 „lucruri invizibile” pe bilețele autoadezive și le lipesc pe o valiză condiționată (o foaie obișnuită de hârtie). Dacă este necesar, participantul vorbește, iar facilitatorul le notează și le lipește.

Ca urmare a exercițiului, creăm o „Valiza Invizibilă” comună. Formatorul enumeră tot conținutul valizei. Încurajați discuțiile în grup: „Este Valiza Invizibilă o povară sau o comoară?”

04 • Exercițiul „Pod cultural” (20 min)

Lucru în echipă. Împărțiți grupul în 2-3 echipe, în funcție de numărul de participanți. Puneți la dispoziție hârtie, creioane colorate, plastilină subțire etc.

Sarcină: Imaginează-ți că realizezi o punte între „vechea ta casă” și „noua ta casă”. Referindu-se la o situație specifică din trecut când a trebuit să te muți și să-ți schimbi țara. Dacă acest lucru nu este valabil pentru tine, te poți gândi la situația unui prieten/coleg/frate care a trebuit să treacă prin acest proces. Dacă nici acesta nu este cazul, îți poți imagina cum s-ar simți o persoană care a trebuit să se mute într-o altă țară.

Pe foaie trebuie să reflectați:

ce a mai rămas în trecut (nu material)

ce este valoros în noul loc (siguranță, oportunități, obiective, oameni noi etc.)

ce vă ajută să vă simțiți confortabil în noul loc (prietenie, respect, curiozitate, umor, învățare, ritualuri familiare, tradiții noi etc.)

Apoi, fiecare echipă își prezintă lucrarea. Discuție.

05 • Concluzie și reflecție (20 min)

Ce a fost nou în ceea ce am auzit?

Ce avem în comun?

Ce am învățat despre ceilalți și despre noi înșine?

Ce a fost neașteptat?

Ce veți reține din acest training?

Ce vă poate ajuta să vă simțiți confortabil?



**Exprimați-vă în orice mod natural
(imagine, sunet, cuvânt, gest)**

•
**Respectați diferite moduri de a
vedea, auzi, simți și experimenta**

•
Încurajați discuțiile

•
**Respectați opiniile fiecărui
participant**

•
**Cereți permisiunea înainte de a
face fotografii sau a înregistra pe
cineva**

•
**Sprijiniți pe toți cei care au
nevoie de ajutor cu tehnologia
sau accesul fizic**



**Nu judecați poveștile sau
modul de exprimare al
altor persoane**

•
**Nu folosiți imagini sau
sunete pentru a expune
sau ridiculiza pe ceilalți**

•
**Nu forțați pe nimeni să
împărtășească ceva prea
personal.**

Mesajul cheie al activității
**Suntem diferiți - și asta ne îmbogățește.
sau
O lume interculturală începe cu tine.**

titlu:

JOCUL “BUSOLA CULTURALĂ”

vârstă: 16 - 24 ani | 25 - 30 ani

timp necesar: 90 de minute

Obiective

1

Creșterea conștientizării cu privire la diferitele orientări culturale (de exemplu, timp, comunicare, familie).

2

Încurajarea adoptării perspectivei și reducerea stereotipurilor.

3

Promovarea unui dialog jucăuș și respectuos despre diferențele culturale.

Materiale

- „Busolă” mare pentru podea, marcată cu direcții (Nord, Sud, Est, Vest)
- Set de enunțuri cu dileme culturale + perspective culturale (p. 123)
- Fișe mici sau simboluri pentru a reprezenta diferite culturi
- Tablă albă sau hârtie pentru a nota ideile cheie
- Spațiu deschis pentru mișcare

Pregătirea profesorului

- Pregătiți 8-10 materiale culturale scurte din viața reală, dileme sau sugestii (de exemplu, punctualitate, roluri de gen, afecțiune publică, luarea deciziilor).
- Creați o busolă pe podea (bandă adezivă, material textil etc.).
- Potrivii fiecare direcție cu o orientare culturală (de exemplu, Nord = „Alegere individuală”, Sud = „Armonie de grup”)

Categorii

Teme

Competență interculturală, A privi din perspectiva celuilalt, Dialog dincolo de diferențe, Reducerea stereotipurilor

Emoții și sentimente

Curiozitate, Respect, Spirit ludic, Deschidere, Reflecție

Metode

Învățare kinestezică, Discuții pe scenarii, Jocuri de rol pentru schimb de perspectivă, Dialog în perechi, Împărtășire și reflecție în grup

Valori ale Uniunii Europene

Respect pentru diversitatea culturală, Egalitate, Demnitate umană, Democrație, Libertatea de credință și de exprimare

Descrierea activității

pas cu pas

01 • Bun venit și orientare cu busola (10 min)

Prezentați busola de podea. Explicați că acesta reprezintă diferite puncte de vedere sau valori culturale.

Clarificați faptul că toate instrucțiunile sunt valide — nu există răspunsuri „corecte”.

02 • Runde de dileme culturale (30 min)

Citiți cu voce tare o dilemă (de exemplu, „Este în regulă să ajung cu 15 minute mai târziu la o petrecere?”). Participanții merg în direcția care se potrivește cel mai bine cu punctul lor de vedere.

În grupuri, la fiecare punct cardinal, discutați:

- „De ce ați ales asta?”
- „Este această viziune comună în cultura voastră?”
- „Ați experimentat o “ciocnire” cu această valoare?”

Faceți o analiză după fiecare rundă prin rezumarea observațiilor din fiecare direcție.

03 • Schimb de Cartonaje Culturale (20 min)

Împărțiți „Cartonaje cu perspective culturale” (fiecare descriind o logică sau o tradiție culturală). Repetați 2-3 dileme, iar participanții vor răspunde ca și cum ar fi din cultura respectivă. Puneți accent pe distracție, învățare și deschidere.

04 • Construirea unui pod (20 min)

În perechi, participanții aleg o dilemă și fac un brainstorming: „Cum putem gestiona această diferență cu respect?”, „Ce valori comune ar putea sta la baza opiniilor noastre?”. Împărtășesc câteva soluții cu grupul.

05 • Concluzii (20 min)

În cerc, toată lumea împărtășește: „O perspectivă culturală pe care o înțeleg acum mai bine...”, „Ceva despre care voi încerca să fiu mai deschis...”

Posibile activități ulterioare:

- **Teatru de dileme:** Puneți în scenă neînțelegeri culturale și discutați posibile rezoluții bazate pe CNV.
- **Atelier de explorare a valorilor:** Explorați teme culturale mai profunde, cum ar fi autoritatea, libertatea sau intimitatea, folosind povestirea.

titlu: **CULTURA MEA, CULTURA TA, CULTURA NOASTRA**

vârstă: 13 - 17 ani | 18 - 24 ani | 25 - 30 ani

timp necesar: 90 de minute

Obiective

1

Promovarea curiozității, deschiderii și aprecierii diversității culturale.

2

Construirea încrederii și solidarității prin povestiri culturale împărtășite.

3

Încurajarea dialogului respectuos și reducerea prejudecăților prin contact și înțelegere reciprocă.

4

Identificarea valorilor comune care leagă participanții din diverse medii culturale.

Materials

- Fișe imprimate cu citate/proverbe dintr-o varietate de culturi
- „Fișe/Cartonașe culturale” goale cu sugestii creative
- Markere, pixuri și hârtie colorată (opțional)
- Muzică instrumentală relaxantă (opțional)
- Spațiu pentru așezare în cerc și conversații în grupuri mici
- Flipchart-uri sau hârtie mare pentru „Hărți culturale”
- Autocolante sau notițe pentru cartografierea terenurilor comune

Pregătirea profesorului

- Selectați și tipăriți citate, expresii idiomatice sau proverbe multiculturale (traduse dacă este necesar), care reflectă valori precum comunitatea, reziliența, ospitalitatea sau respectul reciproc.
- Pregătiți „Cartonașe culturale” goale cu sugestii precum: O tradiție pe care o iubesc.../ O mâncare care reprezintă cultura mea.../ Un moment în care m-am simțit mândru de cultura mea.../ Ceva ce vreau ca ceilalți să înțeleagă despre ea...
- Aranjați spațiul într-un mod primitiv, cu scaune în cerc sau într-un aranjament informal. Examinați strategiile de facilitare pentru gestionarea respectuoasă a dialogului intercultural, în special utilizând Comunicarea Nonviolentă (CNV).

Categorii

Teme

Dialog și înțelegere interculturală, Identitate și apartenență, Valori comune între culturi, Combaterea stereotipurilor și presupunerilor, Expresie culturală și povestiri, Respect pentru diversitate, Comunicare non-violentă

Emoții și sentimente

Curiozitate, Aprecieri, Respect, Deschidere, Mândrie (în propria cultură), Surpriză, Apartenență

Metode

Schimb de idei pentru spargerea gheții folosind proverbe/citate culturale, Auto-creație, Exprimare prin intermediul „Cartonașelor culturale”, cercuri de povestiri în grupuri mici, lucrări vizuale colaborative (Hărți culturale), reflecție de grup în cerc

Valorile Uniunii Europene

Diversitate culturală, Respect pentru drepturile omului, Egalitate, Demnitate umană

Descrierea activității

pas cu pas

01 • Încălzire și schimb de citate (10–15 min)

Distribuiți câte un proverb sau un citat cultural fiecărui participant. Rugați participanții să se plimbe și să facă schimb de citate cu cel puțin alte 3 persoane. În timpul fiecărui schimb, ei:

- Citesc citatul cu voce tare.
- Ghicesc ce ar putea însemna.
- Încearcă să identifice cultura sau valoarea din spatele lui.

Faceți o analiză prin întrebările:

- „Te-a surprins sau te-a inspirat vreun citat?”
- „Ce valori ai auzit de mai multe ori?”

02 • Crearea unui card cultural (20 min)

Împărțiți „Cartonașele de cultură” fiecărui participant.

Invitați-i să reflecteze și să le completeze folosind desene, cuvinte sau simboluri.

Încurajați personalizarea și creativitatea. Participanții își pot decora cartonașul după cum doresc.

03 • Cercuri de împărtășire culturală (30 min)

Împărțiți participanții în grupuri mici de câte 4-5 persoane. Pe rând, fiecare prezintă conținutul „Cartonașului cultural”. Ascultătorii sunt încurajați să răspundă cu respect:

- „Interesant! În cultura mea, noi...”
- „Sunt curios să aflu ce ai spus. Ai putea să-mi spui mai multe?”
- „Asta îmi amintește de ceva similar/diferit din trecutul meu.”

Subliniați importanța de a nu judeca sau compara – toate experiențele sunt valide.

04 • Cartografierea terenului comun (15 min)

Fiecare grup mic creează o „Hartă Culturală” pe o foaie mare.

Aceștia identifică și reprezintă vizual valorile, tradițiile sau sentimentele comune regăsite în poveștile lor (de exemplu, familia, respectul pentru bătrâni, ritualurile culinare).

Folosesc desene, simboluri sau cuvinte cheie în diferite limbi. Opțional, fiecare grup poate da hărții sale un titlu.

05 • Reflecție finală (10 min)

Adunați-vă într-un cerc mare. Rugați participanții să împărtășească una dintre următoarele:

- „Un lucru pe care l-am învățat astăzi despre cultura altcuiva...”
- „Un stereotip sau o presupunere pe care am contestat-o astăzi...”
- „Un lucru pe care îl voi păstra cu mine din această experiență...”

Posibile activități ulterioare:

- **Petrecere interculturală la masă:** Fiecare aduce un fel de mâncare din cultura sa și împărtășește povestea din spatele acestuia.
- **Seară de povestiri:** Invitați participanții (și invitații) să spună povești personale sau culturale.
- **Expoziția Unitate în Diversitate:** Expuneți „Cartonașele culturale” și „Hărțile culturale” într-un spațiu public sau într-o sală de clasă.



Fiți deschiși și curioși

- **Împărtășiți din experiența personală**

- **Ascultați fără a întrerupe sau corecta**

- **Respectați diferitele moduri de exprimare a identității**



Nu judecați sau comparați culturi

- **Nu faceți presupuneri bazate pe aspectul sau accentul cuiva**

- **Nu forțați pe nimeni să împărtășească informații dacă nu este pregătit**

- **Nu folosiți umor care ar putea ofensa trecutul cuiva**

LISTA REFERINȚELOR

Cărți:

1. Butler, J. (2012). *Despărțirea de drumuri: evreitatea și critica sionismului*. Universitatea Columbia
2. Fredrickson, B. L. (2009). *Pozitivitate: Cercetări inovatoare pentru a-ți elibera optimismul interior și a prospera*. Crown Publishers.
3. Peterson, C. și Seligman, M. E. P. (2004). *Punctele forte și virtuțile caracterului: un manual și o clasificare*. Oxford University Press; Asociația Americană de Psihologie.
4. Rogers, C. R. (1961). *Despre devenirea persoanei: perspectiva unui terapeut asupra psihoterapiei*. Houghton Mifflin.
5. Rosenberg, M. B. (2021). *Comunicarea nonviolentă: Un limbaj al vieții (ediția a 4-a)*. PuddleDancer Press.
6. Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: O nouă înțelegere vizionară a fericirii și a stării de bine*. Presa Liberă.

Surse web:

1. UNESCO. (n.d.). Linii directoare privind educația interculturală. Preluat de la <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000147878>

Podcasturi:

1. Zei accidentali. (18 martie 2021). *Imaginarea: Reșeserea țesăturii umane (Partea 1)*. În Zei accidentali (Accidental Gods), https://open.spotify.com/episode/465rw4262v5jDnzjKtR1DL?si=M2yl2MivSGeh_5JdfZksxg.
2. Zei accidentali. (18 martie 2021). *Imaginarea 2: Țesând un viitor înfloritor (Partea a 2-a)*. În Zei accidentali (Accidental Gods), <https://open.spotify.com/episode/17FRiPSnAQKbECiO6JaJcQ?si=003afcf0faa94b1e>.
3. Fredrickson, B. L. (Gazdă). (16 februarie 2021). *Psihologie pozitivă într-o pandemie*. În Apropo de Psihologie (Speaking of Psychology), <https://open.spotify.com/episode/47RXQ7sxiZG3fYhNk513hl?si=0F7Ra01NTUqw9S4d4-zVyA>.
4. Heckman, J. (Host). (15 martie 2021). *Capital uman*. În Capital Uman (Human Capital), <https://open.spotify.com/episode/1kig0cDcc93zlrir95zoM?si=mqe6irWmQvymM8WRgfgqPOw>.
5. Haas, H. de (Gazdă). (12 martie 2021). *Migrațiile nu sunt atât de simple*. În MIGRAȚII (MIGRATIONS), <https://open.spotify.com/episode/OKr31Ydktp1SnUPtAOamiM?si=0W14L3JKQ-mzfmfUhwHgYg>.
6. Kashtan, M. (Gazdă). (18 martie 2021). *Influențare reciprocă, înțelepciune colectivă și comunicare nonviolentă*. În „Ce ar putea merge bine” (What Could Possibly Go Right), <https://open.spotify.com/episode/2grtaJID2F5pqSNruXuZbb?si=c92d33e213d64e9b>.
7. Nussbaum, M. (Gazdă). (15 martie 2021). *Frica este toxică pentru o democrație*. În Filozofează Asta! (Philosophize This!), https://open.spotify.com/episode/6nJlKXvkDgROO7Vvtt15Gj?si=ptfanxRFT_O8Q_oj9cknOA
8. Seligman, M. E. P. (Gazdă). (10 martie 2021). *De la neputința învățată la speranța învățată*. În Psihologia (The Psychology), <https://open.spotify.com/episode/OsKkQaDuOlGp7u4GOLsr?si=GPscitjdRRuJ925xoUcqJg>

MATERIALE

Puncte forte (activitatea Grădina Mea Interioară și Scrisoare către Sinele Meu Viitor)

traducerea în limba română se află pe pagina următoare



The VIA Classification of 24 Character Strengths

| | | | | | |
|-----------------------------|--|---|--|---|--|
| <p>Wisdom</p> | <p>CREATIVITY</p> <ul style="list-style-type: none"> • Clever • Original & Adaptive • Problem Solver | <p>CURIOSITY</p> <ul style="list-style-type: none"> • Interested • Explores new things • Open to new ideas | <p>JUDGMENT</p> <ul style="list-style-type: none"> • Critical thinker • Thinks things through • Open-minded | <p>LOVE OF LEARNING</p> <ul style="list-style-type: none"> • Masters new skills & topics • Systematically adds to knowledge | <p>PERSPECTIVE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wise • Provides wise counsel • Takes the big picture view |
| <p>Courage</p> | <p>BRAVERY</p> <ul style="list-style-type: none"> • Shows valor • Doesn't shrink from fear • Speaks up for what's right | <p>PERSEVERANCE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Persistent • Industrious • Finishes what one starts | <p>HONESTY</p> <ul style="list-style-type: none"> • Authentic • Trustworthy • Sincere | <p>ZEST</p> <ul style="list-style-type: none"> • Enthusiastic • Energetic • Doesn't do things half-heartedly. |  |
| <p>Humanity</p> | <p>LOVE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Warm and genuine • Values close relationships | <p>KINDNESS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Generous • Nurturing • Caring • Compassionate • Altruistic | <p>SOCIAL INTELLIGENCE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aware of the motives and feelings of self/others • Knows what makes others tick |  |  |
| <p>Justice</p> | <p>TEAMWORK</p> <ul style="list-style-type: none"> • Team player • Socially responsible • Loyal | <p>FAIRNESS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Just • Doesn't let feelings bias decisions about others | <p>LEADERSHIP</p> <ul style="list-style-type: none"> • Organizes group activities • Encourages a group to get things done | | |
| <p>Temperance</p> | <p>FORGIVENESS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Merciful • Accepts others' shortcomings • Gives people a second chance | <p>HUMILITY</p> <ul style="list-style-type: none"> • Modest • Lets one's accomplishments speak for themselves | <p>PRUDENCE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Careful • Cautious • Doesn't take undue risks | <p>SELF-REGULATION</p> <ul style="list-style-type: none"> • Self-controlled • Disciplined • Manages impulses and emotions | |
| <p>Transcendence</p> | <p>APPRECIATION OF BEAUTY & EXCELLENCE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Feels awe and wonder in beauty • Inspired by goodness of others | <p>GRATITUDE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Thankful for the good • Expresses thanks • Feels blessed | <p>HOPE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Optimistic • Future-minded • Future Orientated | <p>HUMOR</p> <ul style="list-style-type: none"> • Playful • Brings smiles to others • Lighthearted | <p>SPIRITUALITY</p> <ul style="list-style-type: none"> • Searches for meaning • Feels a sense of purpose • Senses a relationship with the sacred |

1. Înțelepciune

Creativitate

- Inteligent
- Original și adaptabil
- Bun în rezolvarea problemelor

Curiozitate

- Interesat
- Explorează lucruri noi
- Deschis la idei noi

Judecată

- Gândește critic
- la decizii bine cântărite
- Are mintea deschisă

Dragoste pentru învățare

- Învăță abilități și subiecte noi
- Își extinde sistematic cunoștințele

Perspectivă

- Înțelept
- Oferă sfaturi înțelepte
- Privește imaginea de ansamblu

2. Curaj

Curaj

- Demonstrează vitejie
- Nu se retrage din fața fricii
- Apără ceea ce este corect

Perseverență

- Perseverent
- Harnic
- Termină ceea ce începe

Onestitate

- Autentic
- De încredere
- Sincer

Entuziasm (Zest)

- Entuziast
- Energic
- Nu face lucrurile pe jumătate

3. Umanitate

Iubire

- Cald și sincer
- Prețuiește relațiile apropiate

Bunătate

- Generos
- Hrănitor
- Plin de grijă și compasiune
- Altruist

Inteligență socială

- Conștient de motivele și emoțiile proprii și ale altora
- Înțelege ce îi motivează pe ceilalți

4. Dreptate

Lucru în echipă

- Jucător de echipă
- Responsabil social
- Loial

Corectitudine

- Drept
- Nu lasă sentimentele să influențeze deciziile despre alții

Liderism

- Organizează activitățile de grup
- Încurajează echipa să acționeze

5. Temperanță

Iertare

- Milos
- Acceptă greșelile altora
- Oferă o a doua șansă

Umilință

- Modest
- Lasă faptele să vorbească

Prudență

- Atent
- Caută să evite riscurile inutile

Autoreglare

- Stăpân pe sine
- Disciplinat
- Își controlează impulsurile și emoțiile

6. Transcendență

Aprecierea frumuseții și excelenței

- Simte uimire și admirație față de frumusețe
- Inspirat de bunătatea altora

Recunoștință

- Recunoscător pentru lucrurile bune
- Exprimă mulțumire
- Se simte binecuvântat

Speranță

- Optimist
- Orientat spre viitor

Umor

- Plin de voie bună
- Aduce zâmbete altora
- Spirit jucăuș

Spiritualitate

- Caută sensul vieții
- Simte că are un scop
- Simte o legătură cu sacrul

Emoțiile pozitive definite de Psihologia Pozitivă

Sursă: Teoria extinderii și construirii a Barbarei Fredrickson

| EMOȚIE | SCURTĂ DEFINIȚIE |
|--------------|--|
| BUCURIE | Fericire pură și încântarea de a fi în viață. |
| RECUNOȘȚINȚĂ | Recunoașterea și aprecierea lucrurilor bune primite. |
| SENINĂTATE | Calm, liniște și mulțumire. |
| INTERES | Dorința de a explora, de a învăța și de a descoperi lucruri noi. |
| SPERANȚĂ | Așteptări pozitive pentru un viitor mai bun. |
| MÂNDRIE | Satisfacție față de realizările personale sau de grup. |
| DISTRACȚIE | Distracție ușoară și umor împărtășit. |
| INSPIRAȚIE | Să te simți motivat și înălțat de ceva mai mareț. |
| VENERAȚIE | Reverență și admirație pentru ceva vast sau frumos. |
| DRAGOSTE | Conexiune emoțională profundă cu ceilalți. |

Puncte forte (activitatea Grădina Mea Interioară și Scrisoare către Sinele Meu Viitor)

traducerea în limba română se află pe pagina următoare

Character Strengths at Home

We can use all our 24 strengths to thrive! Use these weekly reminders to practice spotting strengths and flexing your unique combination of character strengths!



MINDFULNESS MONDAY

Mindfulness means paying attention to the moment and pausing before reacting. Mindfulness is not a strength but a strategy to help us focus. Have tech-free time and enjoy a mindful walk around your neighborhood or home. Calmly notice everything that is green. What shades of green do you see? Is there a lot of green or is it hard to find? You can also try to spot all the colors of the rainbow on your walk.

TOP STRENGTHS TUESDAY

Check out the 24 strengths chart on the back of this page. Remember your top strengths are ones that feel energizing, effortless, and easy to use. What are your top strengths? How do you use your top strengths at home? At school? With friends? Choose a top strength and use it to make a difference in someone else's life today. Use creativity for a picture, love with a phone call, kindness with a gesture. Think outside the box! Share with a friend or family member how it felt to use one of your top strengths.



WHAT DO YOU SEE WEDNESDAY



Stuck at home this week? You might not be out and about, but we bet you'll be checking some people out on your screens! Practice spotting strengths in your favorite Netflix, YouTube, or TikTok videos. Share them with your friends and see who can spot the most!

THINK ABOUT IT THURSDAY

We ALL have ALL 24 strengths! Our top strengths bring us the most joy when we use them while other strengths take more effort. But what if one of the strengths didn't exist? Talk with a family member about what your life might be like if you did NOT have one of your top or lesser strengths. What would life be like? How would that change your view of the world? What other strengths would you need to use more?



FAMILY & FRIENDS FRIDAY



Where do strengths come from? Pull out a photo album or pictures on a phone and look back at your memories. Curl up next to a friend or family member to talk about the strengths used during those moments. Did someone show perseverance to graduate? Did you use your curiosity to try a new food? Talk about which strengths you share and how your unique top strengths enrich the lives of others.

© 2020 Mayerson Academy. | All Rights Reserved. | Cincinnati, Ohio | www.mayersonacademy.org

For additional social-emotional learning activities through the lens of character strengths, visit:
<http://bit.ly/TLCathome>

To learn how you can bring *Thriving Learning Communities*™ to your school, contact us at: TLC@mayersonacademy.org

Punctele Forte ale Caracterului Acasă

Putem folosi toate cele 24 de puncte forte pentru a înflori! Folosește aceste mementouri săptămânale pentru a exersa identificarea punctelor forte și a-ți folosi combinația unică de puncte forte ale caracterului!

LUNI – Conștientizare (Mindfulness Monday)

Conștientizarea înseamnă să fii atent la momentul prezent și să faci o pauză înainte de a reacționa. Conștientizarea nu este un punct forte, ci o strategie care ne ajută să ne concentrăm.

Activitate:

Petrece timp fără tehnologie și bucură-te de o plimbare conștientă prin cartier sau prin casă. Observă calm tot ce este verde. Ce nuanțe de verde vezi? Este mult verde sau este greu de găsit? Poți încerca și să găsești toate culorile curcubeului în timpul plimbării.

MARȚI – Punctele Forte de Top (Top Strengths Tuesday)

Consultă graficul cu cele 24 de puncte forte.

Punctele tale forte de top sunt cele care te energizează, par ușor de folosit și naturale.

Întrebări și activitate:

Care sunt punctele tale forte de top?

Cum le folosești acasă? La școală? Cu prietenii?

Alege un punct forte de top și folosește-l pentru a face o diferență în viața cuiva astăzi:

Folosește creativitatea pentru a face un desen

Dragostea într-un apel telefonic

Bunătatea într-un gest

Gândește „în afara cutiei” și împărtășește cu cineva cum te-ai simțit folosindu-ți punctul forte.

MIERCURI – Ce Observi? (What Do You See Wednesday)

Ești blocat acasă? Poate nu ești afară, dar sigur urmărești oameni pe ecran!

Activitate:

Privește videoclipuri de pe Netflix, YouTube sau TikTok

Exersează identificarea punctelor forte în ele

Împărtășește-le cu prietenii și vedeți cine poate identifica cele mai multe puncte forte

JOI – Reflectează (Think About It Thursday)

Cu toții avem toate cele 24 de puncte forte!

Punctele de top ne aduc cea mai mare bucurie, iar altele cer mai mult efort.

Exercițiu:

Imaginează-ți că unul dintre punctele tale forte (de top sau mai puțin folosit) nu ar exista.

Cum ar fi viața ta fără acel punct forte?

Ce alte puncte ar trebui să folosești mai mult?

Discută cu un membru al familiei despre acest scenariu.

VINERI – Familie și Prieteni (Family & Friends Friday)

De unde vin punctele forte?

Activitate:

Scoate un album foto sau folosește telefonul

Uită-te la amintiri și vorbește cu un prieten sau membru al familiei despre punctele forte folosite în acele momente

Cineva a arătat perseverență pentru a absolvi?

Ai folosit curiozitatea pentru a încerca o mâncare nouă?

Verbește despre ce puncte forte aveți în comun și cum punctele tale unice îmbogățesc viețile celorlalți.

Pictograme (activitatea Grădina Mea Interioară și Scrisoare către Sinele Meu Viitor)

traducerea în limba română se află pe pagina următoare



© 2004-2018 VIA Institute on Character. All rights reserved. Used with permission. © 2017-2019 Mayerson Academy. All rights reserved.

For more information contact:
 Mayerson Academy t1c@mayersonacademy.org
 513-475-4101 | Cincinnati, Ohio



thriving
 learning
 communities

Pictograme

1. Aprecierea frumuseții și excelenței (insignă lotus)
2. Curaj (leu)
3. Creativitate (bec aprins)
4. Curiozitate (lupa cu semnul întrebării)
5. Corectitudine (balanță)
6. Iertare (porumbelul păcii)
7. Recunoștință (plic deschis)
8. Onestitate (mâna pe inimă)
9. Speranța (mâini care cuprind o plantă)
10. Umilință (omuleț aplecat după inimă)
11. Umor (mască de teatru)
12. Judecată (bulă de text cu rotițe)
13. Bunătate (mâini care cuprind o inimă)
14. Conducere (săgeți la dreapta)
15. Iubire (bust de om cu inima în dreapta jos)
16. Iubirea de a învăța (omuleț care citește)
17. Perseverență (munți cu steag)
18. Perspectiva (ochelari)
19. Prudență (omuleț care ține plus și minus)
20. Controlul de sine (un semn de stop)
21. Simțul însemnătății (flacără cu inimă)
22. Inteligență socială (bule de dialog cu omuleți)
23. Lucru în echipa (lanț de mâini)
24. Vigoare emoțională (fulger)

Întrebări inspiraționale, împărțite pe grupe de vârstă - “Prin poveștile noastre”

13 până la 17 ani

(Adolescenți - povești simple, primitive, apropiate)

- Poți să ne împărtășești un moment în care ți-ai făcut un prieten nou?
- Povestește-ne despre o situație în care te-ai simțit cu adevărat binevenit undeva.
- Ce anume te face mereu să te simți în siguranță?
- Împărtășește o amintire amuzantă sau fericită de la școală sau de acasă.
- Descrie o tradiție din familia sau cultura ta pe care o iubești.

18 până la 24 de ani

(Tineri adulți - povești despre creștere, alegeri și empatie)

- Vorbește despre o provocare pe care ai depășit-o și ce te-a învățat.
- Împărtășește o amintire care te-a învățat ceva despre bunătate.
- Povestește o întâmplare despre un moment în care te-ai simțit cu adevărat ascultat.
- Descrie un moment în care te-ai apărat pe tine sau pe altcineva.
- Ce înseamnă „apartenență” pentru tine?
- Împărtășește o întâmplare care demonstrează acest lucru.

25 până la 30 de ani

(Tineri adulți - povești despre identitate, reziliență, scop)

- Descrie un moment în care te-ai simțit mândru de cine ești.
- Povestește o întâmplare despre o decizie dificilă pe care a trebuit să o iei.
- Împărtășește o poveste despre o tradiție culturală care ți-a modelat identitatea.
- Povestește despre o mică acțiune a cuiva care a avut un impact mare asupra vieții tale.
- Descrie un moment în care ai descoperit că erai mai puternic decât credeai.
- Descrie un moment în care ai descoperit că erai mai puternic decât credeai.

Introducere în Fișele Reflective – Activitatea de susținere a Punților de Înțelegere

Următoarele exemple sunt concepute pentru a aprofunda reflecția și a sprijini dialogul în timpul activității „Punți către Înțelegere”. Acestea explorează o gamă largă de teme emoționale, interpersonale și interculturale, care ajută participanții să își conecteze poveștile personale cu dinamici de comunicare mai ample. Fiecare întrebare încurajează conștientizarea de sine, empatia și adoptarea perspectivei - competențe de bază pentru dezvoltarea comunicării nonviolente.

Facilitatorii sunt încurajați să selecteze sau să adapteze cărțile în funcție de vârsta, contextul și pregătirea emoțională a grupului.

Exemple de cărți reflexive:

1. Experiență personală și autoreflexie

- „Îți amintești de un moment în care te-ai simțit cu adevărat văzut sau auzit de cineva?”
- „Ce moment din viața ta te-a făcut să te simți mândru de cine ești?”
- „Când ai experimentat o schimbare majoră în perspectiva ta? Ce a cauzat-o?”

2. Empatie și conexiune

- „Descrie un moment în care te-ai simțit neînțeles. Cum te-a afectat?”
- „Când te-ai simțit cel mai conectat cu ceilalți?”
- „Îți poți aminti de un moment în care a trebuit să te pui în locul altcuiva? Ce ai învățat?”

3. Emoții și vulnerabilitate

- „Cum se simte vulnerabilitatea pentru tine?”
- „Cum reacționezi de obicei când te simți frustrat sau trist?”
- „Ce emoție îți este cel mai greu de exprimat? De ce?”

4. Diversitate și incluziune

- „Ce înseamnă apartenența pentru tine?”
- „Ai trăit vreodată o experiență de excludere sau de lăsare pe dinafară? Cum te-a făcut să te simți?”
- „Când te gândești la diferențele culturale, ce îți vine în minte?”

5. Conflict și rezolvare

- „Îți amintești de o neînțelegere pe care ai avut-o cu un prieten? Cum a fost rezolvată?”
- „Ce te ajută să rămâi calm atunci când există tensiune într-o conversație?”
- „Cum gestionezi situația când te confrunți cu o provocare în comunicarea cu cineva?”

Două adevăruri și o minciună culturală (activitate interculturală de spargere a gheții)

Obiectiv: Spargeți gheața, promovați schimbul cultural și distrați-vă, descoperind lucruri surprinzătoare unii despre alții!

Cum se joacă:

1. Fiecare participant se gândește la trei afirmații despre țara, cultura, tradițiile sau experiențe personale: Două trebuie să fie adevărate și una trebuie să fie falsă.
2. Distribuți cele trei afirmații grupului (participanții pot arăta și imagini sau desene, dacă este necesar sau preferat).
3. Grupul încearcă să ghicească minciuna!

Exemple:

Portugalia:

1. În Portugalia, în timpul sărbătorii Sfântului Ioan, oamenii se lovesc unii pe alții în cap cu ciocane de plastic.
2. În Portugalia, este tradițional să se mănânce sardine la grătar în timpul festivalurilor de vară.
3. Toată lumea din Portugalia ia prânzul la ora 16:00.

(Minciuna: 3 - Prânzul este de obicei în jurul orei 13:00)

Polonia:

1. În Polonia, cina de Ajunul Crăciunului include în mod tradițional 12 feluri de mâncare.
2. Oamenii se salută atingându-și nasurile.
3. Zilele onomastice sunt de obicei sărbătorite odată cu zilele de naștere.

(Minciuna: 2 - Saluturile se fac cu strângeri de mână sau sărutări, nu prin atingerea nasurilor.)

România:

1. Există o tradiție prin care oamenii se aruncă apă unii pe alții pentru noroc.
2. Sushi este principala mâncare tradițională.
3. În unele sate, oamenii încă poartă haine tradiționale zilnic.

(Minciuna: 2 - Sushi este tradițional în Japonia, nu în România.)

Ucraina:

1. În Ucraina, este tradițional să se vopsească ouă de Paște.
2. Ucrainenii sărbătoresc sfârșitul iernii aruncând cu pulberi colorate.
3. În Ucraina, cămășile brodate sunt purtate la ocazii speciale.

(Minciuna: 2 - Aruncarea cu pulberi colorate este o tradiție indiană, nu ucraineană.)

Sfaturi pentru incluziune:

Permiteți participanților să folosească imagini în loc să vorbească, dacă preferați.

Acceptați răspunsuri scrise, desenate sau înregistrate.

Încurajați faptele pozitive și interesante!

Mesaj cheie:

„Fiecare cultură are povești care ne surprind și ne conectează.”

Întrebări suplimentare de ghidare pentru activitatea interculturală (stil Photovoice/ Fotovoce)

13 până la 17 ani

(Adolescenți - întrebări despre casă, apartenență, identitate apropiată)

- Unde mă simt cel mai bine acasă?
- Ce îmi amintește de familia sau cultura mea?
- Ce mâncare, loc sau obiect mă face să mă simt conectat(ă) la rădăcinile mele?
- Ce este ceva ce îmi lipsește din țara mea natală (sau din țara familiei mele)?
- Ce sunet sau miros îmi amintește de acasă?

18 până la 24 de ani

(Tineri adulți - întrebări despre cultură în viața de zi cu zi, apartenență multiplă)

- Ce mic obicei zilnic reprezintă cultura mea?
- Cum îmi exprim cultura prin felul în care mă îmbrac, mănânc sau vorbesc?
- Ce tradiție mențin vie, chiar și atunci când locuiesc într-un loc diferit?
- Ce obiect cultural sau loc mă face să mă simt conectat la identitatea mea?
- Cum îmi celebrez cultura alături de ceilalți?

25 până la 30 de ani

(Tineri adulți - întrebări mai profunde despre viziunea asupra lumii, integrare, identitate culturală)

- Cum mi-a influențat cultura mea modul în care gândesc sau văd lumea?
- De ce parte a culturii mele sunt cel mai mândru?
- Cum se reflectă valorile mele culturale în viața mea de zi cu zi?
- Cum îmbin diferite culturi în viața mea de astăzi?
- Ce lecție culturală vreau să împărtășesc cu ceilalți?

Înțelegerea coabitării etice și a gândirii transfrontaliere – Note teoretice pentru facilitatori

Acest document oferă o bază teoretică pentru facilitatorii care lucrează cu activitatea „Granițe invizibile”. Se concentrează pe două gânditoare centrale: Judith Butler și Gloria Anzaldúa, ale căror idei stau la baza designului etic și pedagogic al activității.

1. Judith Butler: Coabitarea etică și vulnerabilitatea

Concept central: Coabitarea etică se referă la obligația de a trăi cu ceilalți — inclusiv cu cei pe care nu îi alegem, nu îi înțelegem sau chiar cărora ne opunem. Butler consideră acest lucru o condiție nenegociabilă a existenței umane, intensificată în special în contexte de strămutare, război și nedreptate sistemică.

- o **Lucrare de referință:** Despărțirea de Drumuri: Evreismul și Critica Sionismului (2012)
- o **Idee cheie:** „Suntem, cu toții, deja dedicați altora, iar asta înseamnă că suntem obligați etic de vieți pe care nu le-am ales și nu le înțelegem întotdeauna.”
- o **Aplicație:** Acest concept încurajează facilitatorii să considere întâlnirile culturale nu ca schimburi opționale, ci ca negocieri necesare ale spațiului comun și ale vulnerabilității reciproce. Participanții sunt invitați să reflecteze asupra modului în care identitățile lor sunt modelate în raport cu ceilalți și asupra modului în care excluderea începe adesea prin negarea legitimității celuilalt în spațiul comun.

Lectură recomandată:

- Butler, J. (2012). Despărțirea de Drumuri: Evreismul și Critica Sionismului. Columbia University Press.
- Butler, J. (2004). Viața Precară: Puterile Doliului și ale Violenței. Verso.

2. Gloria Anzaldúa: Ținuturi de graniță și conștiință mestiză

Concept central: Zona de graniță este atât un spațiu geografic, cât și psihologic, unde identitățile, limbile și codurile culturale se ciocnesc și se intersectează. Din această tensiune apare conștiința mestiză - o modalitate fluidă, plurală de a cunoaște, care contestă gândirea binară.

- **Lucrare de referință:** Frontiere: Noua Mestiză / La Frontera: The New Mestiza (1987)
- **Idee cheie:** „O zonă de frontieră este un loc vag și nedeterminat, creat de reziduul emoțional al unei granițe nefirești... se află într-o stare constantă de tranziție.”

Aplicație: Această perspectivă permite facilitatorilor să exploreze identitatea nu ca fiind fixă sau singulară, ci ca fiind stratificată, schimbătoare și relațională. Metafora spațială a activității, care prezintă mișcarea între poziții, reflectă ideea lui Anzaldúa că apartenența și excluderea sunt adesea negociate în spații ambigue și suprapuse.

Lectură recomandată:

- Anzaldúa, G. (1987). Ținuturi de graniță / La Frontera: Noua mestiză. Aunt Lute
- Books. Keating, A. (2009). Cititorul Gloriei Anzaldúa/ The Gloria Anzaldúa Reader. Duke University Press.

3. Sfaturi practice pentru adaptarea teoriei

Cu participanți mai tineri (13–18 ani): Folosiți povești și metafore vizuale (de exemplu, uși, poduri, linii invizibile) pentru a evoca ideea de incluziune și excluziune. Evitați limbajul abstract și concentrați-vă pe situații din viața reală pe care le înțeleg (săli de clasă, familie, grupuri de prieteni).

Cu participanți mai în vârstă (18–30): Introduceți citate scurte sau idei parafrazate din Butler și Anzaldúa. Folosiți întrebări precum „Cine definește spațiul pe care îl împărtășim?” sau „Unde mă simt divizat între părți din mine sau din ceilalți?”

Pentru toate vârstele: Puneți accent pe empatie, ascultare și gândire simbolică. Lăsați complexitatea să iasă la iveală prin discuții, mai degrabă decât să o impuneți prin teorie.

Acești gânditori oferă modalități puternice de a contesta narațiunile simpliste despre identitate și apartenență. Munca lor contribuie la înrădăcinarea educației interculturale nu doar în toleranță sau celebrare, ci într-o responsabilitate etică mai profundă față de viețile și poveștile care se intersectează cu ale noastre.

Citate pentru activitatea „Prin poveștile noastre”

Universal (toate grupele de vârstă)

„Cultura este povestea pe care o purtăm, chiar și atunci când nu o observăm.”
„Fiecare voce adaugă o nouă culoare lumii pe care o împărtășim.”
„Acasă nu este doar un loc - este un sentiment modelat de amintiri.”
„Când ascultăm profund, descoperim cât de conectați suntem cu adevărat.”
„Diferențele noastre nu sunt ziduri; sunt ferestre.”

13-17 (mai simplu și mai emoționant)

„Lucrurile pe care le iubesc spun ceva despre locul de unde vin.”
„Împărtășirea poveștii mele îi ajută pe ceilalți să mă înțeleagă.”
„Chiar și micile tradiții pot avea o semnificație mare.”
„Muzica, mâncarea și limba pot spune povești fără cuvinte.”
„Ceea ce mi se pare normal pentru mine poate fi special pentru altcineva.”

18-24 (identitate și apartenență)

„Cultura trăiește în alegerile de zi cu zi, nu doar în sărbători.”
„Modul în care văd lumea este modelat de locul în care mă aflu în ea.”
„Apartenența crește atunci când suntem curioși unii de alții.” „Identitatea nu este fixă; crește cu fiecare experiență.”
„Ascultarea este primul pas către înțelegerea diferenței.”

25-30 (reflexiv, conceptual)

„Cultura influențează nu doar ceea ce prețuim, ci și modul în care prețuim acel lucru.”
„Perspectiva noastră este o oglindă lustruită de experiențele noastre.”
„Poveștile construiesc punți acolo unde existau odinioară presupuneri.”
„Pentru a înțelege o altă cultură, trebuie mai întâi să ne punem la îndoială propria cultură.”
„Dialogul transformă diversitatea într-un sens comun.”

Exemple de elemente culturale pentru activitatea „De unde sunt?”

13-17 ani - popular, mainstream, recognoscibil

Exemplu:

Italia: pizza, Colosseum, paste, Vespa

Franța: Turnul Eiffel, croissant, parfum, beretă

18-24 ani - mai variat - cultură pop, istorie și simboluri naționale

Spania: flamenco, paella, Gaudí, Sagrada Familia

Germania: Oktoberfest, BMW, Beethoven, Autobahn

25-30 de ani - istorie, literatură, socio-cultural

Regatul Unit: Shakespeare, ceaiul de la ora 5, Revoluția Industrială, Monarhia Constituțională

Japonia: șintoism, Murakami, haiku, conceptul de „wabi-sabi”

Perspective culturale pentru jocul „Busola culturală”, “Granițe Invizibile”

Cartea 1 – Căutătorii de armonie Valoare fundamentală: Relațiile și armonia sunt prioritare față de regulile stricte Practică zilnică: Oamenii evită să spună „nu” direct pentru a preveni conflictele Indiciu vizual: Ilustrație cu fețe zâmbitoare

Cartea 2 – Gardienii timpului Valoare fundamentală: Punctualitatea arată respect Practică zilnică: Întârzierea este considerată nepoliticoasă, cu excepția cazului în care există un motiv valid Indiciu vizual: Pictogramă ceas

Cartea 3 – Conectori comunitari Valoare fundamentală: Nevoile grupului sunt mai importante decât cele ale individului Practică zilnică: Deciziile precum mesele sau ieșirile sunt luate având în vedere întregul grup Indiciu vizual: Ilustrație cu familia sau comunitatea

Cartea 4 – Păstrătorii tradițiilor Valoare fundamentală: Respectul pentru obiceiuri și bătrâni ghidează comportamentul Practică zilnică: Evenimentele importante din viață sunt sărbătorite conform ritualurilor de lungă durată Indiciu vizual: Lumânare sau obiect ceremonial

Cartea 5 – Căutătorii libertății Valoare fundamentală: Alegerea personală și autonomia sunt centrale Practică zilnică: Indivizii iau decizii pe baza preferințelor personale, chiar dacă diferă de cele ale grupului Indiciu vizual: Pictogramă pasăre în zbor

Cartea 6 – Comunicatori direcți Valoare fundamentală: Onestitatea și transparența contează cel mai mult Practică zilnică: Oamenii își exprimă opiniile deschis, chiar dacă acest lucru creează disconfort Indiciu vizual: Bulă de dialog Pictogramă

Cartea 7 – Comunicatori indirecti Valoare fundamentală: Protejarea relațiilor este mai importantă decât directitudinea Practică zilnică: Critica sau refuzul sunt exprimate subtil, mai degrabă decât deschis Indiciu vizual: Pictogramă frunză sau val blând

Cartea 8 – Susținători ai inovației Valoare fundamentală: Schimbarea și progresul sunt necesare pentru creștere Practică zilnică: Tradițiile sunt adaptate sau puse la îndoială pentru a îmbunătăți eficiența sau creativitatea Indiciu vizual: Pictogramă bec

Cartea 9 – Campioni ai egalității Valoare fundamentală: Ierarhia este redusă la minimum; toată lumea este tratată în mod egal Practică zilnică: Interacțiunea este informală, indiferent de vârstă sau statut Indiciu vizual: Pictogramă semn egal

Cartea 10 – Menținătorii structurii Valoare fundamentală: Rolurile clare și ierarhia ghidează interacțiunile Practică zilnică: Oamenii respectă normele formale, respectă autoritatea și se supun celor responsabili Indiciu vizual: Pictogramă scară sau trepte

Sondaje de feedback privind activitatea

traducerea în limba română la pagina următoare

Embrace - Stop the exclusion of Young migrants, refugees and displaced people

(2024-1-PT02-KA220-YOU-000243935)

Activity Feedback

Activity name:

 _____

Date:

 _____

Location:

 _____

1. How would you rate this activity overall?

- Excellent
- Good
- Okay
- Poor

2. What did you like the most about this activity?




3. What could be improved?



4. Did you feel included and respected during the activity?

- Yes
- Somewhat
- No

5. Did this activity help you learn something new or see things differently?

- Yes
- No
-  If yes, what?

6. Would you join another activity like this in the future?

- Yes
- Maybe
- No



Sondaj pentru Activitate

Numele activității:

Data:

Locația:

1. Cum ați evalua această activitate per total?

- Excelent
- Bine
- Oarecum bine
- Deloc bine

2. Ce v-a plăcut cel mai mult la această activitate?

3. Ce ar putea fi îmbunătățit?

4. V-ați simțit inclus(ă) și respectat(ă) pe durata activității?

- Da
- Oarecum
- Nu

5. V-a ajutat această activitate să învățați ceva nou sau să vedeți lucrurile în mod diferit?

- Da
- Nu

Dacă da, ce anume?

6. V-ați implica într-o activitate similară în viitor?

- Da
- Poate
- Nu

Declinare de responsabilitate: EMBRACE este un proiect Erasmus+ finanțat de UE. Sprijinul Comisiei Europene pentru producerea acestei publicații nu constituie o aprobare a conținutului, care reflectă doar opiniile autorilor, iar Comisia nu poate fi trasă la răspundere pentru nicio utilizare care ar putea fi făcută a informațiilor conținute în acesta.



Funded by
the European Union