



# Ghid de bune practici

CU PRIVIRE LA SERVICIILE  
PSIHO-SOCIO-  
EDUCAȚIONALE PENTRU  
COPIII CARE AU PĂRINȚII  
PLECAȚI LA MUNCĂ ÎN  
STRĂINĂȚATE

**2023**



Ghid de bune practici cu privire la  
serviciile psiho-socio-**educaționale** pentru  
copiii **care au părinții plecați la muncă în  
străinătate**

2023





## Material realizat de Asociația Streetaware.

Această publicație a fost realizată în cadrul proiectului „Creier deștept, inimă înțeleaptă”, implementat de Asociația Streetaware în parteneriat cu Școala Gimnazială Gîștești - Pașcani și Școala Gimnazială Muncelu de Sus. Proiectul este cofinanțat prin Programul Operațional Capital Uman 2014 - 2020, Axa prioritară nr. 6 - Educație și competențe, Prioritatea de investiții: 10.i. Reducerea și prevenirea abandonului școlar timpuriu și promovarea accesului egal la învățământul preșcolar, primar și secundar de calitate, inclusiv la parcursuri de învățare formale, nonformale și informale pentru reintegrarea în educație și formare.

2

**Asociația Streetaware aduce mulțumiri deosebite tuturor persoanelor care au sprijinit realizarea acestui material:**

Vieru Ana - președinte, manager proiect, Asociația Streetaware

Brumă Sorinela Manuela - director, coordonator partener, Școala Gimnazială Muncelu de Sus

Pleşcan Monica Vasilica - director, coordonator partener, Școala Gimnazială Gîștești - Pașcani

Partene Andreea - psiholog, Asociația Streetaware

Spiridon Iulian - asistent social/expert programe educaționale, Asociația Streetaware

Pitea Mihaela - coordonator proiecte, Asociația Streetaware

Popa Ioan - cadru didactic, Școala Gimnazială Muncelu de Sus

Pistinciul Cristian - cadru didactic, Școala Gimnazială Muncelu de Sus

Blaga Marinela - educator, Școala Gimnazială Muncelu de Sus

Barticeș Daniela - educator, Școala Gimnazială Muncelu de Sus

Lupei Ramona - cadru didactic, Școala Gimnazială Gîștești - Pașcani

Maftעי Laura Elena - educator/cadru didactic, Școala Gimnazială Gîștești - Pașcani

## Cuprins

I. Introducere .....	5
II. Aria geografică privind intervenția .....	7
III. Grup țintă .....	8
IV. Obiectivele urmărite .....	9
V. Activitățile desfășurate cu preșcolarii care au părinții plecați la muncă în străinătate .....	10
V.1. Servicii de consiliere psiho-socială cu preșcolarii .....	10
V.2. Dezvoltarea abilităților socio-emoționale a copiilor preșcolari .....	12
V.3. Programe educaționale pentru copiii preșcolari .....	14
V.4. Evaluarea progresului educațional al copiilor preșcolari .....	15
VI. Activitățile desfășurate cu elevii care au părinții plecați la muncă în străinătate .....	17
VI.1. Servicii de consiliere psiho-socială cu elevii .....	17
VI.3. Program „Școala după școală” pentru elevi .....	21
VI.4. Activități socio-educaționale pentru elevii .....	22
VI.5. Evaluarea progresului educațional al elevilor .....	22
VII. Activitățile desfășurate cu părinții/tutorii care copiilor cu părinții plecați la muncă în străinătate .....	24
VII.1. Asistența socială .....	24
VII.2. Programe de educație parentală .....	26
VIII. Experiențe de învățare .....	32
IX. Transferabilitatea activităților realizate .....	34
X. Concluzii .....	35
XI. Anexe .....	36
Anexa 1 - Fișe de lucru - preșcolari .....	36
Mănuța mea .....	36
Curajul și frica .....	37
Familia mea .....	38
Prietenul sau prietena mea cea mai bună .....	39
Anexa 2 - Activități preșcolari .....	40
„Albinuța și florile” (joc muzical de mișcare ) .....	40



UNIUNEA EUROPEANĂ



Instrumente Structurale  
2014-2020

„Greieraș la casa ta” .....	41
Supriza.....	42
Puișori, veniți la mama .....	43
Să primim musafiri.....	44
Anexa 3 - Chestionar de evaluare a progresului educațional la preșcolari .....	45
Anexa 4 - Chestionar de evaluare a progresului educațional la elevi .....	46
Anexa 5 - Fișe de lucru program de educație parentală.....	47
Fișa de lucru 1 - Nevoie de sprijin în educația copilului .....	47
Fișa de lucru 2 - Când copilul tău este.... tu te simți... .....	48
Fișa de lucru 3 - Exemplul personal .....	49
Fișa de lucru 4 - Gratificare/ Constrângere.....	50
Fișa de lucru 5 - Managementul timpului.....	51
Fișa de lucru 6 - Managementul banilor .....	52
Fișa de lucru 7 - <b>Relația copilului meu cu banii</b> .....	53
Fișa de lucru 8 - Timpul petrecut în on-line/jocuri.....	54
Fișa de lucru 9 - <b>Activități de petrecerea timpului în familie</b> .....	55
Fișa de lucru 10 - <b>Rolul alimentației pentru o viață sănătoasă</b> .....	56
Fișa de lucru 11 - <b>Rolul celor mai importante 5 persoane din viața mea și a copilului meu</b> .....	57
Fișa de lucru 12 - <b>Exprimarea recunoștinței - mulțumesc</b> .....	58
Fișa de lucru 13 - <b>Exprimarea afecțiunii - te iubesc</b> .....	59
Fișa de lucru 14 - <b>Nevoie sau dorințe</b> .....	60
Fișa de lucru 15 - <b>Diferența dintre nu mai vreau și nu mai pot</b> .....	61
Fișa de lucru 16 - <b>Încredere versus neîncredere</b> .....	62
Fișa de lucru 17 - <b>Adevărul și minciuna</b> .....	63
Fișa de lucru 18 - <b>Ce vreau să schimb și ce nu vreau să schimb în relația cu copilul meu</b> .....	64
Fișa de lucru 19 - <b>Timpul petrecut cu familia mea</b> .....	65
Fișa de lucru 20 - <b>Fișa de feed-back</b> .....	66

4

## I. Introducere

5

Echipele interdisciplinare și interinstituționale care au oferit servicii psiho-socio-educăționale în cadrul proiectului „Creier deștept, inimă înțeleaptă” - Cod proiect 137036, asistenți sociali, psihologi, experți servicii educaționale, cadre didactice și educatori, au contribuit la elaborarea prezentului „*Ghid de bune practici cu privire la serviciile psiho-socio-educăționale pentru copii care au părinții plecați la muncă în străinătate*”.

Pentru realizarea acestui ghid, experții au analizat rapoartele de progres pentru fiecare activitate în parte, astfel încât acestea să se încadreze în modelele de bune practici ce pot fi replicate la nivelul altor instituții, publice sau private, care au ca beneficiari copiii cu părinții plecați la muncă în străinătate.

Metodologia proiectului, instrumentele de lucru, rezultatele obținute și impactul asupra beneficiarilor, sunt parte integrantă din ghidul de bune practici. Scopul vizat de materialul de față este să valorifice într-o manieră unitară experiențele specialiștilor privind tematica modului de lucru cu această categorie de beneficiari.

Prin intermediul acestui ghid de bune practici sunt facilitate schimbul de idei inovative, împărtășirea de exemple de bună practică, reflecția asupra provocărilor întâmpinate și prezentarea soluțiilor identificate și implementate în cadrul proiectului.

Prezentul material este un instrument de lucru pentru instituțiile publice și private cu atribuții în lucrul cu copiii care au părinții plecați la muncă în străinătate (primării, direcțiile de asistență socială, direcțiile de asistență comunitară, ONG-uri, instituții de învățământ etc.). Aceste instituții vor putea utiliza rezultatele proiectului la mai multe nivele:

- la nivelul consiliului de administrație, în dezvoltarea planului de management și/sau în dezvoltarea strategiei de inovare;



UNIUNEA EUROPEANĂ



- la nivelul resurselor umane, ca fundament în construirea strategiei de dezvoltare a resurselor umane;
- la nivelul organizării și acordării de servicii pentru copiii cu părinții plecați la muncă în străinătate, din perspectiva creșterii calității lor;

În demersul educațional și de oferire de servicii pentru copiii cu părinții plecați la muncă în străinătate nu există rețete, există doar modele de experiență acumulată, practici eficiente confirmate, idei, teorii bazate pe cercetări actuale, valori și principii, iar toate acestea trebuie adaptate la nevoile individuale ale fiecărui copil.

6



## II. Aria geografică privind intervenția

7

Zona geografică de implementare a proiectului a fost una defavorizată din punct de vedere socio-economic: Regiunea Nord-Est, care înregistrează cea mai redusă valoare a PIB-ului regional pe locuitor dintre toate regiunile României și este pe antepenultimul între regiunile UE (Strategia de Dezvoltare Regională NE 2014 - 2020).

Proiectul oferă un răspuns integrat și cuprinzător problematicii copiilor cu unul sau ambii părinți plecați la muncă în străinătate din comunități rurale și interetnice din Regiunea Nord-Est, comunități afectate semnificativ de acest fenomen: Comuna Mogoșești Siret - satul Muncelu de Sus și localitatea Gâștești, județul Iași.

În cadrul localității Gâștești populația romă este semnificativă, iar proiectul a oferit un real sprijin pentru copiii de etnie romă care aveau unul sau ambii părinți plecați la muncă în străinătate.

Pe parcursul proiectului o parte din beneficiari au plecat definitiv în străinătate și au fost înlocuiți cu alte persoane, ceea ce denotă că fenomenul migrației este unul activ în comunitățile vizate de proiect.

Ruperea cercului vicios dintre sărăcie, migrație, vulnerabilitate psiho-socială a copiilor, acces redus la educație și lipsa părinților a fost posibilă prin orientarea asupra câtorva măsuri de acțiune pe care experții din cadrul proiectului le-au avut: prevenire - servicii pentru părinți și comunitate; intervenție - servicii directe acordate preșcolărilor și elevilor, investiții în infrastructura unităților de educație; compensare - oferirea de sprijin material sub forma de subvenții.



### III. Grup țintă

8

În cadrul proiectului **toate activitățile** realizate au sprijinit copiii **cu părinții plecați la muncă în străinătate** astfel:

- prin înființarea a două centre educaționale pentru cei 48 de școlari cu părinți plecați la muncă în străinătate, dintre care 6 romi și 24 din mediul rural **prevăzuți în proiect**;
- prin înființarea grădinițelor de vară pentru cei 28 preșcolari cu **părinți plecați la muncă în străinătate**, dintre care 2 romi și 14 din mediul rural **prevăzuți în proiect**;
- prin implementarea unor programe inovative de dezvoltarea socio-emoțională, adecvată copiilor **afecțați emoțional de plecarea părinților la muncă** în străinătate (programele de autoreglare a emoțiilor „Smart Brain Wise Heart” și „Sunshine Secret”), prin **consiliere psiho-socială**, prin oferirea de servicii de **asistență socială**;
- prin dezvoltarea **abilităților parentale** pentru cei 50 de **părinți/reprezentanți legal/persoane în grija cărora se află copiii prevăzuți în proiect**;
- prin oferirea de **subvenții** care au facilitat accesul la programele de educație a acestor copii.

În final numărul total al beneficiarilor cu care s-au realizat activitățile descrise mai sus au fost mai mari respectiv 85 copii, din care 9 de etnie romă și 42 din mediul rural și 69 părinți/tutori.

## IV. Obiectivele urmărite

9

Obiectivul general al proiectului a vizat **stimularea participării la educație a copiilor cu părinții plecați la muncă în străinătate, din comunitățile rurale și interetnice din regiunea Nord-Est a României.**

Obiectivele specifice ale proiectului **au vizat următoarele aspecte:**

- **Creșterea accesului la servicii educaționale pentru copiii cu unul sau ambii părinți plecați la muncă în străinătate, din comunități rurale și interetnice din Regiunea Nord-Est;**
- **Reducerea gradului de vulnerabilitate emoțională a copiilor cu unul sau ambii părinți plecați la muncă în străinătate, din comunități rurale și interetnice din Regiunea Nord-Est;**
- **Reducerea gradului de vulnerabilitate socială a copiilor cu unul sau ambii părinți plecați la muncă în străinătate, din comunități rurale și interetnice din Regiunea Nord-Est;**
- **Dezvoltarea abilităților de îngrijire și protecție pentru reprezentanții copiilor cu părinți plecați la muncă în străinătate, din comunități rurale și interetnice din Regiunea Nord-Est;**
- **Dezvoltarea capacității regionale de a răspunde adecvat problematicii copiilor cu părinți plecați la muncă în străinătate.**

În cadrul prezentului ghid de bune practici s-a **urmarit** prezentarea **activităților care au avut cel mai mare impact asupra dezvoltării armonioase a copiilor cu părintele/părinții plecați în străinătate, care au contribuit la creșterea stimei de sine, au ajutat la strângerea relațiilor familiale, la depășirea condițiilor de vulnerabilitate și implicit au ajutat la progresul educațional.**

## V. Activitățile desfășurate cu preșcolarii care au părinții plecați la muncă în străinătate

10

Pentru preșcolarii cu părinții plecați la muncă în străinătate s-au realizat mai multe activități care să-i ajute să depășească mai ușor perioada în care sunt departe de părinte/părinții plecați și care îi face să devină mai vulnerabili, pe care le vom descrie în cele ce urmează.

Aceste activități pot fi realizate și de alți specialiști care lucrează cu această categorie de beneficiari din alte instituții, publice sau private.

### V.1. Servicii de consiliere psiho-socială cu preșcolarii

Serviciile de consiliere psiho-socială s-au realizat atât în grup cât și individual cu preșcolarii și s-au organizat săptămânal în cadrul celor două comunități, Gâștești - Pașcani și Muncelu de Sus. Preșcolarii au participat la sesiuni de consiliere individuală sau în diada părinte-copil, în funcție de nevoile identificate punctual, pentru fiecare caz, de către expertul psiholog.

Serviciile de consiliere psiho-socială au vizat identificarea și depășirea principalelor dificultăți emoționale pe care copiii le întâmpinau, precum și facilitarea comunicării copiilor cu părinții plecați.

În cadrul sesiunilor de consiliere de grup, psihologul a propus activități care aveau scopul de a releva dificultățile emoționale întâmpinate, folosind metode specifice precum: identificarea, conștientizarea, intrarea în contact cu problematica specifică (prin completarea fișelor de lucru, jocurilor de rol, a discuțiilor) precum și tehnici specifice terapiei (povești terapeutice, exemplul personal, susținere mediată).

Situația de vulnerabilitate de la care s-a pornit a fost prezența traumei de separare, determinată specific prin plecarea unuia sau ambilor părinți în străinătate. Cazurile au fost diverse, de la cele în care doar unul dintre părinți era plecat, iar cel rămas era conștient și implicat în a susține copilul aflat într-o situație delicată, dar și situații limită, în care ambii părinți erau plecați sau unicul părinte era plecat, iar copilul era în grija bunicilor/altor persoane.

11

În cadrul sesiunilor de consiliere psiho-socială individuale, copiii împreună cu aparținătorii lor au beneficiat de evaluarea contextului pentru problema identificată, obiectiv principal în cadrul ședințelor individuale fiind stabilirea pașilor pe care copiii și adulții prezenți în viața lor e necesar să îi parcurgă, în vederea ameliorării efectelor negative descoperite în cadrul interacțiunii.

Acolo unde a fost posibil au fost invitați și părinții plecați, prin conectarea online a acestora, pentru a putea discuta împreună despre situațiile contextului familial și despre factorii de risc pentru dezvoltarea cognitivă, socială și emoțională a copiilor. Totodată, pe baza informațiilor acumulate prin observare sau în lucrul cu copiii implicați în activitate, au fost făcute recomandări cadrelor didactice, astfel încât să fie asigurat un impact cât mai mare și, în același timp, favorabil copii.

Consilierea de grup, ca și cea individuală adresată părinților sau diadei părinte-copil, a necesitat crearea unui climat plăcut, cald, la care copilul să participe cu plăcere, dar, bineînțeles, a necesitat și cunoștințele și abilitățile exersate în practica psihologică și pedagogică. Printre acestea putem enumera disponibilitatea de a asculta, capacitatea de a nu emite judecăți de valoare, iscusința de a încuraja mărturisirile care au potențial de a susține procesul de învățare și abilitatea de a le întrerupe pe cele care nu au potențial pentru favorizarea auto descoperirii, de exemplu povești despre alte persoane, alese aleatoriu de copil sau cu scopul de a spune ceva, fără să conteze ce anume. S-a încurajat focalizarea pe nevoi specifice vârstei preșcolarelor, fiind interesați permanent să se ancoreze discuțiile în partea practică a rolurilor pe care le exercită în fiecare zi, preponderent cele din categoria: copil pentru aparținători, prieten pentru cei de-o vârstă, elev pentru cadrele didactice din grădiniță.

Psihologul a creat și redactat în funcție de specificul vârstei, dar și de principalele teme avute în vedere, fișe de lucru pentru fiecare activitate desfășurată în întâlnirile de grup. Fișele au fost redactate într-un format inteligibil, dar și

atrăgător pe cât posibil, pentru a facilita implicarea, problematizarea, autoevaluarea și ulterior dorința de a împărtăși cu ceilalți. Fișele au fost imprimate înaintea activităților și înmânate spre completare foarte aproape de începutul activității, după ce au fost prezentate doar conceptele generale.

12

Pentru preșcolari am abordat teme precum „Mănuța mea”, „Curajul și frica”, „Familia mea”, „Prietenul sau prietena mea cea mai bună” (Anexa 1 **Fișe de lucru - preșcolari**), având în centrul preocupărilor exersarea unor abilități de motricitate fină, prin desen cu temă specifică, dar și crearea contextului în care preșcolarul să aibă acces la lumea lui interioară, inclusiv la frământările lui, prin intermediul personajelor preferate, eroilor favoriți, emoțiilor pe care le trăiesc aceștia. Mai mult, s-a avut în vedere identificarea rolului de copil al părinților lui, cel de frate/soră, unde a fost cazul, dar și cel de prieten, asta pentru a sădi semințe ale sprijinului, încrederii, comunicării emoțiilor.

## V.2. Dezvoltarea abilităților socio-emoționale a copiilor preșcolari

Pentru copiii preșcolari cu părinții plecați la muncă în străinătate s-au realizat activități de dezvoltare a abilităților socio-emoționale. Programul se adresează copiilor cu vârste între 3-6 ani și are la bază cercetări științifice care îi învață pe copii să recunoască, să-și exprime emoțiile, dar și să gestioneze emoțiile și implicit comportamentul generat de acestea.

Dovezile științifice arată că abilitățile socio-emoționale pe care le învață copiii folosind programul „Sunshine Secret”, sunt esențiale pentru obținerea succesului la școală, în viața profesională și personală.

Această activitate de dezvoltare a abilităților socio-emoționale se încadrează în componenta de inovare socială, deoarece implică metode inovative de modificare și dezvoltare pozitivă a comportamentului uman, cu scopul îmbunătățirii abilităților psiho-emoționale, a stimei de sine și implicit a performanțelor școlare. Programul se bazează pe 25 de ani de cercetări științifice efectuate la institutul „HeartMath” asupra psihofiziologiei stresului, emoțiilor și interacțiunilor dintre inimă și creier.

Având în vedere faptul că există peste 300 de studii care utilizează tehnici sau tehnologii HeartMath ce demonstrează beneficiile acestor tehnici asupra stării de sănătate, considerăm că acest concept poate fi utilizat și în mediul educațional din România.

13

Expertul serviciilor educaționale s-a întâlnit săptămânal cu preșcolarii în perioadele vacanțelor de vară și le-a prezentat programul Sunshine Secret, care s-a dovedit a fi unul interactiv și atractiv pentru această categorie de vârstă. Ulterior vizionării filmelor din cadrul programului, expertul servicii educaționale a purtat discuții cu preșcolarii despre emoții, importanța acestora și cum le influențează acestea viața. Temele abordate s-au axat pe:

- controlul emoțiilor negative;
- stimularea gândirii pozitive;
- realizarea coerenței dintre gânduri și emoții;
- asocierea sentimentelor etc.

După ce preșcolarii au parcurs toate activitățile de dezvoltare a abilităților socio-emoționale aceștia au reușit să recunoască, numească și să identifice stările corelate cu emoțiile principale (bucurie, tristețe, furie etc.). De asemenea, preșcolarii au devenit mult mai conștienți de ce înseamnă empatia, de cum li se schimbă lor și celorlalți stările emoționale și cum își pot stimula gândirea și introspecția.

Activitatea se poate realiza de un expert (asistent social, psiholog, lucrător social etc.) care poate folosi „Sunshine Secret”, un program interactiv care utilizează tehnologia pentru a învăța preșcolarii cum să-și recunoască, autoregleze și să-și controleze emoțiile. Specialistul poate utiliza aparatul „emWave Pro”. Acest aparat este un sistem unic de măsurare care monitorizează în mod obiectiv ritmurile inimii și afișează nivelul fiziologic al coerenței. Termenul de coerență desemnează o stare de echilibru dintre inimă, minte și emoții care sunt în sincron, iar sistemele imunitare, hormonale și nervoase funcționează armonios. Aparatul utilizează un senzor de impulsuri conectat la un port USB, colectând date despre nivelul fiziologic de coerență a persoanei, afișând pe ecranul unui calculator informațiile.



### V.3. Programe educaționale pentru copiii preșcolari

14

În cadrul proiectului a funcționat grădinița de vară, unde educatorii au realizat o serie de activități educaționale cu preșcolarii. În cele ce urmează prezentăm o parte dintre aceste activități, care pot reprezenta o modalitate de lucru cu copiii care au părinții plecați la muncă în străinătate folosită și de alți specialiști din alte instituții.

Prin desfășurarea tuturor activităților realizate cu preșcolarii s-a urmărit: dezvoltarea atenției, dezvoltarea cunoștințelor despre natură, identificarea emoțiilor și discuții asupra acestora, dezvoltarea contactului cu ceilalți, înlesnirea stabilirii relațiilor prietenești sau depășirea stării de vulnerabilitate din cauza plecării părintelui/părinților.

Unele din temele abordate de educatori pentru dezvoltarea atenției, dar și dezvoltarea motricității preșcolarilor s-au realizat prin intermediul activităților *Albina și florile*, *Greieraș la casa ta* - mai multe informații se regăsesc în Anexa 2 - Activități preșcolari.

Pentru dezvoltarea relațiilor de prietenie activitatea *Supriza* este una potrivită, deoarece ajută preșcolarii să învețe să primească un cadou, să facă unul și să poată gestiona posibile situații conflictuale care pot apărea în astfel de situații. Mai multe informații despre activitate se regăsesc în Anexa 2.

Temele legate de emoții s-au realizat prin intermediul jocurilor, pentru a facilita comunicarea preșcolarilor despre emoțiile resimțite. Unul dintre acestea a fost *Jocul măștilor*, care s-a axat pe asocierea emoțiilor de bază cu elemente de limbaj nonverbal și paraverbal. Măștile care exprimă emoțiile (bucurie, tristețe, frustrare etc.) pot fi confecționate de preșcolari la grădiniță, cu educatorul sau acasă, împreună cu părintele rămas/tutorele. Fiecare copil își pune masca realizată și discută cu ceilalți copii/părinți despre ce reprezintă masca fiecăruia, despre ce a simțit în corp când a avut acea emoție. Astfel de discuții, între preșcolari, între



copil și părinte, ajuta copiii să se simtă mai confortabil și să discute despre emoții atunci când au o mască pe față.

Cele mai multe dintre activitățile realizate în cadrul grădinițelor de vară au avut drept scop relaxarea preșcolărilor prin intermediul jocurilor, socializarea cu ceilalți copii care treceau prin aceeași situație ca ei (lipsa unuia sau a ambilor părinți) și conștientizarea că nu sunt singuri și că se pot sprijini pe ceilalți semnificativi din jurul lor - colegi, educatori sau experții implicați în proiect.

15

În Anexa 2 se regăsesc mai multe activități ce pot fi realizate de educatori cu preșcolarii care au părinții plecați la muncă în străinătate, pentru a stimula socializarea și crearea de legături între copiii care se află în aceeași situație de vulnerabilitate.

#### V.4. Evaluarea progresului educațional al copiilor preșcolari

După ce fiecare copil a participat la activitățile menite să-l ajute să depășească starea de vulnerabilitate, să învețe prin joc să devină mai sociabil, să-și facă noi prieteni sau să învețe lucruri noi conform vârstei, asistentul social a monitorizat și evaluat progresul preșcolărilor, beneficiari în proiect.

*Chestionar de evaluare a progresului educațional la preșcolari se regăsește în Anexa 3 și a vizat următoarele cinci criterii:*

- dezvoltare limbajului;
- coordonare motrică;
- înțelegerea și realizarea sarcinilor;
- învățarea culorilor;
- învățarea numerelor.

Pentru a putea discuta despre un progres, fiecare copil trebuie să-și îmbunătățească trei din cele cinci criterii. Acest chestionar se realizează fie la finalul desfășurării activităților sau poate să fie aplicat și intermediar, dacă specialistul consideră oportun. În cadrul proiectului, chestionarul a fost aplicat preșcolărilor la finalul desfășurării activităților din cadrul grădiniței de vară.



UNIUNEA EUROPEANĂ



În cazul în care se dorește monitorizarea progresului, experții care lucrează cu această categorie pot adăuga și alte criterii la cele deja existente și propuse în cadrul prezentului proiect.

Pentru a veni în sprijinul acestei categorii de copii s-au oferit **subvenții**, care i-au ajutat să frecventeze grădinița și să depășească mai ușor situația de vulnerabilitate, prin folosirea banilor pentru cumpărarea de haine, rechizite etc.

Oferirea de subvenții poate fi o măsură ce poate fi luată de specialiștii care lucrează cu copiii cu părinții plecați la muncă în străinătate dacă se consideră că acestea ar putea stimula participarea la activitățile educaționale și ar exista resurse financiare în cadrul instituției.

16

## VI. Activitățile desfășurate cu elevii care au părinții plecați la muncă în străinătate

17

Pentru elevii care aveau părinții plecați la muncă în străinătate s-au realizat mai multe activități care să-i ajute să depășească mai ușor perioada în care sunt, departe de părinte/părinți, și care îi face mai vulnerabili, pe care le vom descrie în cele ce urmează. Aceste sarcini pot fi îndeplinite și de către alți profesioniști care lucrează cu aceeași grupă de beneficiari în cadrul instituțiilor lor.

### VI.1. Servicii de consiliere psiho-socială cu elevii

Serviciile de consiliere psiho-socială s-au realizat, atât în grup cât și individual cu elevii, săptămânal în cadrul celor două comunități, Gâștești-Paşcani și Muncelu de Sus. Elevii au participat la sesiuni de consiliere individuală sau în diada părinte-copil, în funcție de nevoile identificare punctual, pentru fiecare caz în parte de către expertul psiholog.

Serviciile de consiliere psiho-socială au vizat identificarea și depășirea principalelor dificultăți emoționale pe care copiii le întâmpinau, precum și facilitarea comunicării copiilor cu părinții plecați.

În cadrul sesiunilor de consiliere de grup, psihologul a propus activități cu scopul de a releva dificultățile emoționale întâmpinate, folosind metode specifice precum: identificarea, conștientizarea, intrarea în contact cu problematica specifică (prin completarea fișelor de lucru, jocuri de rol) precum și tehnici specifice terapiei (povești terapeutice, exemplul personal, susținere mediată).

Situația de vulnerabilitate de la care s-a pornit a fost prezența traumei de separare, determinată specific prin plecarea unuia sau ambilor părinți în străinătate.

Cazurile au fost diverse, de la cele în care doar unul dintre părinți era plecat, iar cel rămas era conștient și implicat în a susține copilul aflat într-o situație delicată, dar și situații limită, în care ambii părinți erau plecați sau unicul părinte era plecat, iar copilul era în grija bunicilor/altor persoane.

18

În cadrul sesiunilor de consiliere psiho-socială individuale, copiii împreună cu aparținătorii lor au beneficiat de evaluarea contextului pentru problema identificată, iar obiectivul principal în cadrul ședințelor individuale era stabilirea pașilor pe care copiii și adulții prezenți în viața lor este necesar să îi parcurgă, în vederea ameliorării efectelor negative descoperite în cadrul interacțiunii. Acolo unde a fost posibil, au fost invitați și părinții plecați prin conectarea online a acestora, pentru a putea discuta împreună despre situația contextului familial și factorii de risc pentru dezvoltarea cognitivă, socială și emoțională a copiilor. Totodată, pe baza informațiilor acumulate, prin observarea sau în lucru cu copiii implicați în activitate, au fost făcute recomandări cadrelor didactice, astfel încât să fie asigurat un impact cât mai mare și, în același timp, favorabil copii.

Psihologul a creat și redactat în funcție de specificul vârstei, dar și de principalele teme avute în vedere, fișe de lucru pentru fiecare activitate desfășurată în întâlnirile de grup. Fișele au fost redactate într-un format inteligibil, dar și atrăgător, pentru a facilita implicarea, problematizarea, autoevaluarea și ulterior dorința de a împărtăși cu ceilalți. Fișele au fost imprimate înaintea activităților și înmânate spre completare foarte aproape de începutul activității, după ce erau prezentate doar conceptele generale.

Pentru elevi, temele centrale din cadrul sesiunilor de consiliere psiho-socială au vizat:

- propria reprezentare reflectată în teme precum: „Calitățile mele”, „Emoțiile mele”, „Răspunsul asertiv la emoții”, „Cadouri pentru cei care au mai multă nevoie”, „Mulțumesc - Exersarea Recunoștinței”, „Exprimarea afecțiunii - Te iubesc”, „Încredere versus Neîncredere”, „Tipuri de minciună”, „Ce vreau să schimb și ce nu vreau să schimb la mine”, „Cum mă pot ajuta calitățile și însușirile mele”, „Tipuri de atașament”;

- **relația cu autoritatea pusă în valoare în activități ca:** „Reacții la muștrare - părinte/tutore”, „Reacții la muștrare - învățător/diriginte/profesor”, „Reacții la muștrare - coleg/vecin/prieten”;
- **importanța organizării și orientarea spre o mai bună gestionare a resurselor reflectată în activități precum:** „Managementul timpului”, „Managementul banilor de buzunar”, „Managementul timpului cu familia”, „Timpul petrecut în afara locuinței”, „Nevoie sau Dorință”, „Diferența dintre - Nu mai vreau și Nu mai pot”, „Așteptări de la vacanța de vară”;
- **dar și câteva teme care le-au oferit ocazia să se pună în valoare în fața celorlalți** cum ar fi: „Atelier creativ - Animalul meu preferat”, „Ce admir, ce am de învățat de la persoanele semnificative”, „Întruchiparea Adevărului și a Minciunii”, „Învățarea prin joc - poveste creativă pe bază de imagini”, „Un nou început - Exercițiu de scriere anticipativă” sau „Fișă de feedback”.

19

La finalizarea sesiunilor de consiliere psiho-socială elevii au fost **capabili să enumere câteva dintre calitățile pe care le au, fără să se focalizeze mai întâi defecte, să explice rolurile pe care le au în situații diferite, să-și pună probleme în legătură cu felul în care își gestionează timpul liber sau cel acordat temelor. Totodată au reușit să identifice câteva dintre premisele unei vieți orientate spre sănătate și igienă fizică și psihologică sau să enumere reguli ale unui joc preferat într-o ordine în care pot fi pricepute și agreeate de ceilalți participanți, au un grup de susținere și prieteni noi care să le înțeleagă temerile, supărările, nemulțumirile.**

Copii au devenit mai predispuși, după ce au participat la sesiunile de consiliere individuale sau de grup, **să asculte nemulțumirile colegilor, să aibă mai multă răbdare, să pună întrebări sau să ofere sugestii, să aibă mai multă disponibilitate să îi însoțească pe ceilalți în rezolvarea unui conflict sau chiar a unei probleme care are legătură cu școala.**

## VI.2. Dezvoltarea abilităților socio-emoționale a elevilor

20

Pentru copiii, elevi din ciclul primar și gimnazial, cu părinții plecați la muncă în străinătate s-au realizat activități de dezvoltare a abilităților socio-emoționale. Programul a vizat formarea abilităților de luare a deciziilor, îmbunătățirea auto-controlului și performanțelor școlare precum și abilităților sociale.

Programul de dezvoltare a abilităților socio-emoționale a copiilor școlari se bazează pe competențele de bază pentru învățarea academică, socială și emoțională precum:

- managementul de sine;
- conștiința de sine;
- conștiința socială;
- abilități de relaționare;
- responsabilitate în luarea deciziilor etc.

Programul „Smart Brain Wise Heart” elaborat de Institutul HearthMath cuprinde teme precum: definirea termenilor de Cortex, Talamus, sistem nervos autonom, inhibare corticală, facilitarea corticală. Toate aceste tematici au fost prezentate elevilor și s-au realizat ulterior fișe de lucru pentru o mai bună înțelegerea a termenilor studiați.

Copiii au învățat să fie în sincron, moment în care mintea, corpul și inima lucrează bine împreună, să-și accepte emoțiile și să conștientizeze că acestea se pot schimba pe parcursul zilei. Totodată, copiii au exersat tehnici de respirație și coerență, care i-au ajutat să se concentreze și să răspundă adecvat provocărilor de zi cu zi.

În cadrul acestor sesiuni, expertul serviciilor educaționale a utilizat aparatul „emWave Pro”. Acest aparat este un sistem unic de măsurare care monitorizează în mod obiectiv ritmurile inimii și afișează nivelul fiziologic al coerenței - o stare de echilibru dintre inimă, minte și emoții care sunt în sincron, iar sistemele imunitare, hormonale și nervoase funcționează armonios. Aparatul utilizează un senzor de



impulsuri conectat la un port USB, colectând date despre nivelul fiziologic de coerență a persoanei, afișând pe ecranul unui calculator informațiile. Elevii au fost încântați să vadă în timp real ce se întâmplă cu corpul lor atunci când simt bucurie sau furie și cum, prin intermediul exercițiilor de respirație, se poate menține un echilibru între minte, corp și inimă.

21

După parcurgerea tematicilor din cadrul programului, care au pus accent pe dezvoltarea abilităților socio-emoționale, s-a observat că elevii au perceput legătura dintre inimă-creier-corp, și cum, prin exercițiile învățate, pot să fie în armonie.

Pentru ca rezultatele să continue este recomandat ca elevii să exerseze aceste tehnici și după finalizarea activităților din cadrul proiectului, pentru ca armonia să facă parte din viața lor de acum înainte.

Impactul acestor activități a fost unul pozitiv asupra elevilor pentru că programul a fost adaptat nivelului fiecărui copil și, unde a fost cazul, informația a fost repetată și demonstrată prin aplicații, fișe de lucru, jocuri de rol.

### VI.3. Program „Școala după școală” pentru elevi

Cadrele didactice din cadrul proiectului au realizat zilnic cu elevii cu părinții plecați la muncă în străinătate programul „școala după școală” pentru a-i ajuta la realizarea temelor. Pentru a veni în sprijinul înțelegerii lecțiilor avute la diferite materii s-au folosit metode complementare precum: învățatul în natură, folosirea tabletei pentru exercițiile la matematică, jocurile de rol pentru comunicare eficientă în limba româna sau în limbi străine etc.

Dintre resursele folosite pentru activitățile de tip școala după școală amintim de: mingea de hârtie; tabletele cu jocul Angles; tabletele cu jocurile Primes and Divisibility, Angles, Math Master sau Negative Numbers etc.

Întâlnirile zilnice dintre elevii care se află în aceeași situație de vulnerabilitate, dată de faptul că au un părinte/ambii plecați la muncă în străinătate, i-au ajutat în primul rând la realizarea temelor (unii aveau nevoie de



sprijini), dar, mai ales, în ceea ce privește socializarea cu ceilalți copii din comunitate, fapt ce i-a ajutat să nu se mai simtă la fel de singuri și diferiți.

#### VI.4. Activități socio-educative pentru elevii

Cadrele didactice din cadrul proiectului au realizat pe parcursul proiectului câte o întâlnire pe săptămână în care, împreună cu elevii cu părinții plecați la muncă în străinătate, au realizat activități socio-educative.

Indiferent de tematica pe care au avut-o aceste activități: excursie în jurul școlii, realizarea unui eseu despre ziua națională, descrierea obiceiurilor de iarnă, jocul de fotbal, plantarea copacilor etc. elementul central a fost de a-i învăța pe copii să lucreze în echipă, să fie empatici față de alți copii și să-și depășească limitele fizice.

Dintre activitățile care au avut cel mai mare impact asupra stării de bine a elevilor menționăm:

- excursie în proximitatea școlii;
- realizarea de figurine pentru petrecerea de Halloween;
- jocul Brațara aprecierilor;
- jocul Șahul - sportul minții;
- spectacolul;
- decorațiuni de mărtisor etc.

#### VI.5. Evaluarea progresului educațional al elevilor

După ce fiecare elev a participat la activitățile menite să-l ajute să depășească starea de vulnerabilitate, la activitățile de școală după școală, la cele

socio-educative, la cele de gestionare a emoțiilor etc. asistentul social a monitorizat și evaluat progresul elevilor, beneficiari în proiect.

Chestionar de evaluare a progresului **educational** la elevi se regăsește în Anexa 4 și a vizat următoarele cinci criterii:

- calcul matematic,
- citirea și înțelegerea unui text literar,
- înțelegerea/definirea fenomenelor naturii,
- abilități practice exersate la lucru manual și
- capacitate de concentrare pe sarcini.

Pentru a putea discuta de un progres fiecare copil trebuie să-și îmbunătățească trei din cele cinci criterii. Acest chestionar se realizează fie la finalul desfășurării activităților sau poate să fie aplicat și intermediar, pentru a măsura progresul semestrial.

În cazul în care se dorește monitorizarea progresului elevilor, experții care lucrează cu această categorie pot adăuga și alte criterii la cele deja existente și propuse în cadrul prezentului proiect.

Pentru a veni în sprijinul acestei categorii de copii s-au oferit subvenții care să-i ajute să frecventeze școala și să depășească mai ușor situația de vulnerabilitate, prin folosirea resurselor financiare pentru cumpărarea de haine, rechizite, hrană etc.

Oferirea de subvenții poate fi o măsură ce poate fi luată de specialiștii care lucrează cu copiii cu părinții plecați la muncă în străinătate dacă se consideră că acestea ar putea stimula participarea la activitățile educaționale și ar exista resurse financiare în cadrul instituției.

## VII. Activitățile desfășurate cu părinții/tutorii care copiilor cu părinții plecați la muncă în străinătate

24

### VII.1. Asistența socială

În cadrul proiectului s-au selectat inițial beneficiarii care să facă parte din cadrul acestuia și pentru fiecare copil/părinte din grupul țintă s-a realizat o anchetă socială. Dacă discutăm de copiii care au un părinte/ambii plecați în străinătate este necesar ca ancheta socială să țină cont de următoarele criterii: au domiciliul sau reședința în zonele vizate, cel puțin unul dintre părinți este plecat din țară de minim 6 luni și sunt în situații de risc educațional.

Pentru fiecare caz s-a realizat câte un dosar care a conținut: fișa de înregistrare a cazului, ancheta socială, contractul cu părintele sau persoana în grija căruia se află copilul, copii după documentele de identitate (carte de identitate părinte, certificat de căsătorie, certificat de naștere copil, certificat de divorț/deces dacă este cazul), consimțământ pentru prelucrarea datelor cu caracter personal, declarație prin care părintele/reprezentatul legal susține că copilul are unul sau ambii părinți plecați la muncă în străinătate de cel puțin 6 luni, copilul înregistrează dificultăți psiho-socio-educaționale. Ancheta socială s-a realizat pe baza documentației existente în școală, dar și prin vizita efectivă la domiciliul copiilor.

Ancheta socială joacă un rol crucial în abordarea situației copiilor cu părinți plecați la muncă în străinătate. Aceasta are ca scop identificarea și înțelegerea problemelor și nevoilor specifice ale acestor copii și a familiilor lor. Cu ajutorul acestui instrument de culegere a datelor se pot identifica riscurile și problemele cu care se confruntă copiii cu părinți plecați la muncă în străinătate, cum ar fi riscul de neglijare, abandon școlar sau izolare socială. Acest lucru permite intervenția timpurie și prevenirea acestor probleme.

Cei care doresc să lucreze cu această categorie de beneficiari trebuie să realizeze aceste anchetele sociale, pentru ca intervenția lor să fie una în concordanță cu nevoile reale ale acestora.

Asistentul social trebuie să mențină permanent contactul cu familia prin vizite la domiciliul acesteia, convorbiri telefonice. De asemenea, este important ca asistentul social să țină legătura cu școala și cadrele didactice pentru a putea avea o imagine de ansamblu asupra situației familiei și a putea interveni în situații limită, dacă este cazul.

25

Una dintre cele mai semnificative atribuții ale asistentului social în lucrul cu acest tip de beneficiari este acordarea unei importanțe deosebite în ceea ce privește delegarea autorității părintești, în cazul în care ambii părinți sunt plecați în afara țării. Conform Legii 272/2004 privind protecția și promovarea drepturilor copilului, modificată prin Legea 257/2013 prevede la Cap VI, o secțiune specială ce cuprinde informații referitoare la Protecția copilului cu părinții plecați în străinătate. Procedura de monitorizare a modului de creștere și îngrijire a copilului se regăsește în Hotărârea de Guvern nr 691, publicată în Monitorul Oficial la 01.09.2015. Prevederile legale cuprinse în Legea 272/2004 vizează următoarele categorii de persoane:

- Ambii părinți - trebuie avută în vedere atât situația în care cei doi părinți pleacă în același timp, cât și situația cel mai des întâlnită, în care inițial pleacă un părinte și ulterior pleacă și celălalt părinte din țară;
- Părintele care exercită singur autoritatea părintească - Această categorie vizează părinții care exercită singuri autoritatea părintească, urmare a divorțului sau a altor situații în care a fost dispusă o astfel de măsură;
- Părintele cu care locuiește copilul - Această categorie vizează părinții care exercită autoritatea părintească în comun, iar urmare a divorțului instanța a stabilit care este părintele cu care copilul va locui în mod obișnuit, urmare desfacerii căsătoriei. Astfel că părintele care se regăsește într-una din situațiile enumerate anterior trebuie să notifice intenția de a pleca la muncă în străinătate Serviciului Public de Asistență Socială din localitatea de domiciliu. Ca model pentru această notificare poate fi folosită Anexa 2 a

Ordinului 219/2006, tipizat care poate fi pus la dispoziția părinților doritori de către la Serviciul Public de Asistență Socială.

Obligația notificării la Serviciul Public de Asistență Socială din localitatea de domiciliu revine tuturor părinților care pleacă la muncă în străinătate din categoriile mai sus menționate, indiferent dacă munca în străinătate implică sau nu și existența unui contract de muncă.

26

Notificarea la Serviciul Public de Asistență Socială din localitatea de domiciliu poate fi realizată prin:

- depunerea notificării de către părintele interesat direct la sediul Primăriei de domiciliu;
- prin transmiterea acesteia prin e-mail, fax, scrisoare, poștă, curier etc. la Serviciul Public de Asistență Socială.

În cazul părinților care sunt deja în străinătate, trebuie luată în calcul și transmiterea notificării din străinătate, prin mijloacele mai sus-menționate. În cele mai multe cazuri părinții nu cunosc această prevedere, astfel că asistentul social este obligat să-i informeze cu privire la această procedură și să acorde sprijin acolo unde este cazul.

Asistența socială pentru copiii cu părinți plecați este necesară din mai multe motive, deoarece copiii care se confruntă cu această situație pot avea nevoi speciale și vulnerabilități pe care trebuie să le abordăm cu atenție. Cele mai importante motive pentru care asistența socială este esențială în acest context sunt: protecția drepturilor copilului, suport emoțional și psihologic, supravegherea cu privire la îngrijirea adecvată, prevenirea abandonului școlar.

## VII.2. Programe de educație parentală

În cadrul proiectului psihologul a realizat programul de educație parentală, care a avut ca scop construirea unei relații sănătoase între părinți/tutore și copii. Programul a vizat informații esențiale despre sănătate, igiena, nutriție și etapele de dezvoltare ale copilului. În cadrul sesiunilor părinții și-au dezvoltat abilitățile

parentale și de educație orientată spre pozitiv și au învățat câteva metode prin care să își gestioneze dificultățile emoționale inerente.

Obiectivul sesiunilor de educație parentală a părinților/tutorilor a avut în vedere parcurgerea unor cunoștințe și exersarea/dezvoltarea în cadrul grupului a unor abilități care să le faciliteze părinților perspective noi privind gestionarea comportamentelor în situații problematice și în relațiile cu proprii copii.

27

S-au avut în vedere indicatori precum creșterea calității relației părinte-copil, dar și prezentarea unor strategii ce au ca scop diminuarea comportamentelor indezirabile ale copilului.

Programul de educație parentală a cuprins 20 de sesiuni, fiecare cu tematica și fișele de lucru aferente și s-a desfășurat cu maxim 10 părinți pe sesiune. În cele ce urmează prezentăm pe scurt temele:

- Nevoi de sprijin în **educația copilului** - în cadrul sesiunii se definește termenul de dificultate și abordarea acestuia din perspectiva relației copil - părinte. Ulterior, se exemplifică acțiuni ale copiilor din viața de zi cu zi și reacții pe care le au părinții în situațiile specificate și se focalizează pe emoțiile resimțite de aceștia. Fiecare părinte enumeră maximum 3 dificultăți cu care se confruntă în relație cu copiii lor, apoi, descrie reacțiile, chiar acțiunile, pe care le au atunci când intră în conflict cu aceștia. (Anexa 5 - **Fișe de lucru program de educație parentală**).
- **Copilul tău este... tu te simți ...** - în cadrul sesiunii se explică emoțiile, cum se manifestă acestea la nivel fiziologic/mintal, corelarea dintre emoțiile copilului și reacțiile emoționale ale părintelui în situații concrete. Fiecare părinte completează fișa nr. 2 (Anexa 5) anonim și ulterior se discută despre care sunt reacțiile cele mai potrivite pentru interesul superior al copilului.
- Exemplu personal - în cadrul sesiunii părinții sunt invitați la o discuție liberă despre comportamentele întâlnite la copii, care își pot avea originea în comportamentele adulților din a căror familii fac parte. Fiecare părinte completează o fișă cu activități pe care le fac în timpul zilei și le evaluează. Uneori, se remarcă că unele **activitățile** care nu sunt agreate de părinți, cum ar fi cititul, **ajung să fie cerute de aceștia de la copii lor** (în mod paradoxal).



- Gratificarea/constrângerea - în cadrul sesiunii se **explică** termenii care reprezintă două acțiuni definitorii pentru securitatea emoțională. Se poartă discuții libere despre pedepse, recompense, punând accent și pe gratificare și constrângere. Fiecare părinte completează o fișă care cuprinde în partea stângă diverse acțiuni din viața de zi cu zi a copiilor, iar în dreapta sunt trei coloane (recompensă, pedeapsă, niciuna). Rolul acestei fișe este de conștientizare a adulților în legătură cu deciziile lor în ceea ce privește evaluarea anumitor comportamente ale copiilor.
- Managementul timpului - în cadrul sesiunii se **definește** termenul de management în raport cu timpul raportat **la exemple din viața de zi cu zi**. Fișa de lucru **ce trebuie completată de părinți** se referă la acțiuni diverse și cum le încadrează în timp. Părinții sunt ajutați să înțeleagă că felul în care ei își gestionează timpul are repercusiuni și asupra felului în care copiii lor învață că este corect să se comporte/să reacționeze/să gestioneze.
- Managementul banilor - în cadrul sesiunii **se discută despre impactul pozitiv al gestionării corecte a banilor**. Părinții completează o fișă care cuprinde afirmații legate de obișnuințele lor legate de bani, inclusiv cele legate de educație. Părinții sunt ajutați să conștientizeze că investițiile financiare în educația copiilor au un rol semnificativ în dezvoltarea profesională a acestora.
- **Relația copilului meu cu banii** - în cadrul sesiunii **se discută despre educația financiară timpurie**. Părinții completează o fișă care presupune ca ei să răspundă la câteva întrebările legate de obișnuințele copiilor lor față de bani. Părinții sunt ajutați să conștientizeze că este important să investească în pasiunile copiilor lor care au componente educaționale, chiar și sume mici, și să-i facă și pe copii să înțeleagă importanța economisirii banilor în raport cu educația.
- Timpul petrecut în online/ jocuri - în cadrul sesiunii **se poartă discuții pro și contra cu părinții** despre timpul petrecut de copiii lor în on-line/pe jocuri. Părinții completează o fișă care are rolul de a-i face conștienți de rolul și locul pe care jocurile le au în viața copiilor lor. Ulterior completării se poartă



discuții despre cum ar trebui intervenit pentru a reduce timpul petrecut de copii pe jocuri online pentru a se putea juca fizic cu alți copii.

- **Activități de petrecere** a timpului în familie - în cadrul sesiunii se discută despre activitățile pe care părinții le fac împreună cu copiii, dar și cele legate de responsabilitățile din cadrul familiei legate de activitățile de zi cu zi.
- Rolul **alimentației pentru o viață sănătoasă** - în cadrul sesiunii se definește ce înseamnă o alimentație sănătoasă și cum aceasta poate influența activitatea fizică și psihică a copiilor. Completarea fișei de la această sesiune și discuțiile pe baza acesteia sunt pentru conștientizarea părinților asupra rolului lor în ceea ce privește încurajarea propriilor copii de a avea obiceiuri sănătoase.
- **Rolul celor mai importante 5 persoane din viața mea și a copilului meu** - în cadrul sesiunii se explică ce înseamnă o persoană importantă. Părinții completează o fișă despre cele mai importante cinci persoane din viața lor, dar și cele cinci persoane importante din viața copilului lor și ulterior se poartă discuții despre lucrurile învățate de la persoanele enumerate. Este important ca părinții să conștientizeze că rolul celor mai importante persoane din viața copiilor lor pot avea efecte pozitive sau negative asupra dezvoltării armonioase a acestora.
- **Exprimarea recunoștinței** - multumesc - în cadrul sesiunii se discută despre importanța folosirii cuvântului multumesc în relațiile pe care le au cu ceilalți, dar mai ales cu propriul copil. Părinții completează o fișă despre contextele în care folosesc cuvântul multumesc, atât ei, cât și copiii lor. Se va sublinia importanța cuvântului multumesc și impactul pozitiv/negativ pe care îl are folosirea/nefolosirea acestuia asupra emoțiilor copiilor.
- **Exprimarea afecțiunii** - te iubesc - în cadrul sesiunii părinții discută despre importanța exprimării afecțiunii prin intermediul cuvintelor *te iubesc*. Completarea fișei de lucru are drept scop conștientizarea părinților despre folosirea cuvintelor *te iubesc* în relația cu propriul copil, partener sau alte persoane apropiate.
- **Nevoie sau dorințe** - în cadrul sesiunii s-au definit termenii de nevoie și dorință. Părinții completează o fișă prin care o serie de afirmații trebuie

bifate ca dorință sau nevoie. Ulterior completării fișelor de către părinți se poartă discuții despre propriile percepții, dar și rolul lor în ceea ce privește prioritizarea nevoilor și a dorințelor propriilor copii.

- **Diferența dintre nu mai vreau și nu mai pot** - în cadrul sesiunii se face distincția între „a vrea” care implică propria voință și de „a putea” care depinde de factori externi. Completarea fișei are rolul ca părinții să delimiteze în propria viață aspectele ce țin de nu mai vreau și nu mai pot. Discuțiile ulterioare completării fișelor au rolul de a ajuta părinții să-și poată argumenta mai bine acțiunile viitoare în raport cu nevoile propriilor copii.
- **Încredere versus neîncredere** - în cadrul sesiunii se pune accent pe conștientizarea părinților legat de cât de important este să aibă încredere în ei sau ceilalți semnificativi din viața lor. Fișa de lucru se completează ca punct de plecare pentru discuțiile legate de impactul pe care încrederea, dar mai ales neîncrederea în propria persoană sau în ceilalți o poate avea supra vieții de familie.
- **Adevărul și minciuna** - în cadrul sesiunii se discută despre situații concrete în care părinții spun adevărul sau recurg la minciuni. Fișa de lucru are menirea de a-i pune pe părinți în situații concrete de viața și de a alege ce preferă să facă: să spună adevărul sau nu. Discuțiile ulterioare trebuie să pună accent pe faptul că părinții sunt modele pentru copiii lor și dacă părinții aleg să mintă în loc să spună adevărul este posibil ca și copiii să facă același lucru.
- **Ce vreau să schimb și ce nu vreau să schimb în relația cu copilul meu** - în cadrul sesiunii se pune accent pe aspectele pozitive și negative în relația părinte - copil. Se va completa o fișă de lucru care vizează modul în care copilul se raportează la părinți în diferite situații de viață, mai ales cele complicate. Discuțiile trebuie să fie despre importanța unei relații deschise a părinților cu propriul copil, astfel încât aceștia să discute orice problemă acasă și să nu caute soluții la alte persoane necunoscute.
- **Timpul petrecut cu familia mea** - în cadrul sesiunii se completează o fișă care are menirea de a identifica în decursul unei zile câte ore se petrec în familie. Discuțiile se pot concentra ulterior pe detalierea acestui timp, ce fel de activități se fac împreună, în ce contexte, în ce locații etc.



UNIUNEA EUROPEANĂ



Instrumente Structurale  
2014-2020

- Feedback - în cadrul sesiunii **se discută despre ce anume le-a plăcut părinților** în cadrul tuturor sesiunilor, ce sugestii de **îmbunătățire a modului de interacțiune** au și ce anume au avut de învățat din acest program.

## VIII. Experiențe de învățare

32

**Activitatea de dezvoltare a abilităților socio-emoționale** a copiilor a avut beneficii vizibile asupra comportamentului acestora, **au reușit să înțeleagă ce se întâmplă în interiorul lor în momente de tristețe, furie, mânie înlocuindu-le pe acestea cu emoții pozitive precum înțelegerea, compasiunea și speranța.**

După parcurgerea acestor tematici legate de dezvoltarea abilităților socio-emoționale s-a observat că elevii au identificat **legătura dintre inimă-creier-corp, importanța practicării tehnicilor de respirație și coerență**, ceea ce i-a făcut să fie mult mai liniștiți și empatici cu cei din jurul lor.

Programul de consiliere de grup a avut beneficii măsurabile în ceea ce privește starea de bine, interacțiunea cu ceilalți, capacitatea de a argumenta, de a asculta, de a fi disponibil să împărtășești ceea ce ai înțeles în urma antrenamentului, despre cât este de reconfortant să ai relații strânse cu cei cu care trăiești și care înțeleg o parte dintre nevoile cu care te confrunți.

Limitele programului de consiliere de grup și individuală au fost legate de lipsa educației orientate spre empatie, emoție împărtășită, ascultare, rezolvarea dificultăților cu sprijinul celorlalți.

Câteva dintre convingerile pe care beneficiarii le aveau erau de felul: „numai ai tăi îți văd binele”, „copiii vor râde de slăbiciunile tale”, „ceilalți nu trebuie să afle dificultățile prin care treci pentru că asta le va da satisfacție”, „nimeni nu trebuie să știe ce e în casa noastră”, „e greșit să ceri ajutor pentru că nu îl vei primi și te vei simți foarte rău după asta”, „prieteni suntem cu cei de acasă, la școală avem colegi”, „mai bine să nu știe nimeni ce ai și ce nu ai pentru că oricum nu vor fi dispuși să te ajute”, „nu poți avea încredere în autorități (poliție) pentru că sunt părtinitoare, depind de relațiile pe care le ai cu oamenii de acolo și nu de litera legii” etc. Din păcate, acestea au fost doar câteva dintre convingerile pe care a fost nevoie să le explicăm, să le demontăm și să le reconstruim. Nu s-a reușit cu toate,

dar mici schimbări au fost produse în viața beneficiarilor și acesta este un lucru minunat.

De-a lungul desfășurării activităților, experții au fost permanent conectați la nevoile pe care le au această categorie de beneficiari, dar și deschiși la schimbări, ajustări, orientarea resurselor, în sensul creării unui climat de mai potrivit pentru părinți/tutori și copiii pe care îi au în grijă.

33

Fiind conectați permanent la modul în care beneficiarii s-au comportat în cadrul activităților s-a putut sesiza o îmbunătățire a comunicării la cei mai mulți dintre aceștia, o îmbunătățire în ceea ce privește exprimarea emoțiilor într-un mod adecvat, fără a-i deranja pe ceilalți, la progrese educaționale, la o îmbunătățire a relației cu părintele rămas acasă și o relație mai bună cu părintele plecat.

În ceea ce privește părinții care au participat la activități, aceștia au devenit mai deschiși să discute despre propriile probleme, mai empatici la problemele celorlalți părinți, mai răbdători cu ei și mult mai atenți la nevoile de afecțiune ale copiilor.

## IX. Transferabilitatea activităților realizate

34

Fiecare dintre temele expuse au fost documentate bine și au materiale ajutătoare (fișe de lucru) care le face mai ușoară și mai intuitivă aplicarea și implicit obținerea unor rezultate care pot fi evaluate prin procedee simple și în alte medii în care există beneficiari copii cu părinții plecați la muncă în străinătate.

Toate tehnicile și temele implementate în cadrul acestui program „Smart Brain Wise Heart”, care se bazează pe studii științifice de peste 25 de ani și tehnologii implementate de Institutul HeartMath, și-au dovedit impactul pozitiv și asupra beneficiarilor din cadrul proiectului. Acesta este unul din motivele pentru care recomandăm folosirea acestui program în lucrul cu copiii care au părinții plecați la muncă în străinătate.

Programul de consiliere de grup este organizat pe 20 de sesiuni, fiecare cu fișele de lucru aferente, care permit multiplicarea acestuia pentru beneficiari similari din alte comunități.

Pentru a putea observa un real progres a activităților asupra beneficiarilor este indicat să se facă monitorizarea evoluției acestora, iar chestionarele regăsite în cadrul anexelor reprezintă un punct de plecare în acest sens. Acestea pot fi folosite în forma actuală sau pot fi ajustate de specialiștii care vor lucra cu această categorie de beneficiari în funcție de necesitățile din realitatea lor.



## X. Concluzii

35

De-a lungul desfășurării activităților din cadrul proiectului prioritatea a fost permanent îndreptată spre nevoile identificate la această categorie de beneficiari, dar având deschiderea de a schimba, ajusta, orienta resursele, în sensul creării unui climat cât mai bun pentru copiii și aparținătorii lor și din acest motiv schimbările pozitive au fost vizibile.

Specialiștii care au lucrat în cadrul proiectului au fost conectați la emoțiile pe care le trăiesc copiii cu părinții plecați la muncă în străinătate zi de zi, la micile schimbări pozitive care au apărut, dar nu le-au neglijat nici pe cele negative, încercând întotdeauna să găsească soluții adecvate.

Prin intermediul acestui ghid de bune practice sunt facilitate schimbul de idei inovative, împărtășirea de exemple de bună practică, reflecția asupra provocărilor întâmpinate și prezentarea soluțiilor identificate și implementate în cadrul proiectului.

Prezentul material este un instrument de lucru pentru instituțiile publice și private cu atribuții în lucrul cu copiii care au părinții plecați la muncă în străinătate (primării, direcțiile de asistență socială, direcțiile de asistență comunitară, ONG-uri, instituții de învățământ etc.).



## XI. Anexe

36

### Anexa 1 - Fișe de lucru - preșcolari

#### Mănuța mea

Te rugăm să îți desenezi mâna ta așa cum este ea.

*(După ce fiecare copil desenează propria mână se discută despre cele cinci tipuri de emoții: bucurie, tristețe, furie, dezgust și frică).*



## Curajul și frica

Desenați cele mai curajoase și cele mai fricoase personaje din poveștile preferate.

*(Ulterior, după ce preșcolarii desenează personajele se discută dacă acestea pot exista și în viața lor și sunt invitați să dea exemple de situații unde au întâlnit aceste personaje)*

Cel mai curajos

Cel mai fricos

Familia mea

38

Te rog să îți desenezi familia ta.

*(Ulterior, după ce toți preșcolarii și-au desenat familia se discută despre :*

- *fiecare membru al familiei,*
- *cum se înțeleg cu aceștia,*
- *ce le place să facă împreună etc. pentru a identifica care sunt raporturile dintre aceștia. Discuția va fi centrată asupra emoțiilor în raport cu membrii familiei.)*

Prietenul sau prietena mea cea mai bună

39

Te rog să îți desenezi prietenul sau prietena cea mai bună.

*(Ulterior, după ce toți preșcolarii și-au desenat prietenii se discută despre:*

- *relațiile pe care le au cu aceștia,*
- *ce fac împreună,*
- *ce le place la prietenul/prietena lor etc. **Discuția va fi cetrată pe emoțiile în raportu cu aceste persoane/personaje).***

## Anexa 2 - Activități preșcolare

40

### „Albina și florile” (joc muzical de mișcare )

Regulile jocului:

Un copil va fi albiuța, iar ceilalți vor fi flori. La semnal, albina va zbura și toți cantă și bat din palme: „Albiuța a zburat/Să culeaga miere/Pe-o floare s-a așezat/ Și nectar îi cere/ De ghicești cum o chema/ Albiuță draga/ Cu tine o vei lua/ Albiuță draga”

Albina trebuie să ghicească numele florii. Dacă ghicește, copiii cântă: „Ai ghicit, ai ghicit/ Floarea cea aleasă/ Fericit, mulțumit/ Ai s-o duci acasă” și albina dansează cu floarea.

Dacă răspunsul nu este corect se cântă: „N-ai ghicit, n-ai ghicit/Ce bine ne pare/ De acum ai să fii/ Ca și noi o floare.”





UNIUNEA EUROPEANĂ



## „Greieraș la casuța ta”

41

Regulile jocului:

Copiii vor fi împărțiți în echipe. Fiecare echipă este formată din patru copii. Un copil din fiecare echipă stă pitit. El reprezintă casuța. Ceilalți sunt greierașii. La semnalul: „greierașii pleacă la plimbare” greierașii din fiecare casuță se vor plimba prin sală. La al doilea semnal: „greierașii au obosit”, greierașii se pitesc și pun mâinile la ochi. În acest timp „căsuțele” își schimbă locul între ele. La al treilea semnal: „greieraș la casuța ta”, fiecare greieraș va trebui să-și gasească căsuța. Câștigă echipa care ajunge prima la casuță.

## Supriza

42

### Desfășurare:

Se ia pe rând câte un copil și i se propune ca împreună să facă o surpriză altor copii. I se dau trei jucării și i se cere să le pună în gențile a trei copii. După i se cere să spună de ce a dorit să facă surpriză primului copil (se notează răspunsul, reacția), celui de al doilea copil și apoi pentru cel de al treilea copil.

Pentru a se stabili modul de percepere reciprocă se adresează anumite întrebări: „Care dintre copii crezi că îți va face și ție o surpriză?” „De ce crezi că acel copil va face o surpriză?” sau „Cine ai dori să-ți facă surpriză și de ce?”

Pentru realizarea jocului este nevoie de: trei jucării (mașini, păpuși, plus etc.)

Obiective: să stabilească relații de prietenie cu un copil și să exerseze abilitățile de împărțire a jucăriilor, să ofere o jucărie.

## Puișori, veniți la mama

43

Regulile jocului:

Copiii primesc **ecusoane cu pui și un copil primește ecuson cu găina**. Ei sunt **asezați pe scăunele**. În fața lor, la o distanță corespunzătoare, stă **mama cloșcă, care păzește cuibul (pernuțele)**. La comanda: „**Puișori, veniți!**”, puii sar de pe scaunele și apoi **aleargă imitând zborul și glasul puilor - piu, piu și se așează fiecare într-un cuib**. Se pune câte **un cuib mai puțin pentru a rămâne un pui fără cuib**. Cel care **rămâne fără cuib trece în față și execută o poruncă** (mersul iepurașului, săritura ca mingea etc.). **Câștigă acei copii care execută cât mai corect săritura de pe scăunele, alergarea și cântecul puilor**.

Pentru realizarea jocului este nevoie de: **ecusoane cu găina**, ecusoane cu pui, **mascota găina**, perne, **scăunele**.

Obiective: **Acest joc ajută la îmbunătățirea contactului cu ceilalți și înlesnirea stabilirii unei relații prietenești**.



UNIUNEA EUROPEANĂ



## Să primim musafiri

44

### Desfășurare:

Cadrul didactic împreună cu copiii vor aranja înainte de începerea jocului 2-3 mese pentru musafiri și gazde. Se vor pune la îndemână materialele necesare pentru servit. Clasa va fi împărțită în două grupe: jumătate dintre preșcolari vor fi gazde, iar ceilalți vor fi musafiri. Gazdele se vor așeza la mesele pregătite și vor aștepta musafirii. Musafirii vor primi un buchet de flori și vor pleca în vizită. Copiii vor fi îndemnați de educator să-și reactualizeze impresiile avute cu ocazia unor vizite sau să țină seama de câteva momente: sunatul la ușă sau ciocanitul; oferirea florilor de către musafiri; adresarea mulțumirilor de către gazdă, poftirea musafirilor să ia loc, discuții și informare reciprocă cu privire la evenimente recente, servirea musafirilor, despărțirea musafirilor de gazde etc.

Pentru realizarea acestei activități este nevoie de următoarele resurse: meșe, scaune, un buchet de flori naturale sau confecționat, veselă, biscuiți sau bomboane, pahare cu apă, tăvi mici.

Obiective: preșcolarii învață cum să se comporte atunci când sunt gazde sau, după caz, musafiri.

## Anexa 3 - Chestionar de evaluare a progresului educațional la preșcolari

45

Perioada de evaluare: luna\_\_\_\_ -luna\_\_\_\_ an\_\_\_\_ - **Grădinița** \_\_\_\_\_

Pentru a se considera că preșcolarul a înregistrat progres educațional trebuie să-și fi îmbunătățit 3 din cele 5 criterii analizate.

Nume și prenume copil	Criteriu	Niciun progres	Ușor progres	Progres	Progres mare
XXX	Dezvoltare limbajului				
	Coordonare motrică				
	Înțelegerea și realizarea sarcinilor				
	Învățarea culorilor				
	Învățarea numerelor				

## Anexa 4 - Chestionar de evaluare a progresului educațional la elevi

46

Perioada de evaluare: luna\_\_\_\_ -luna\_\_\_\_ an\_\_\_\_ - Școala \_\_\_\_\_

Pentru a se considera că preșcolarul a înregistrat progres educațional trebuie să-și fi îmbunătățit 3 din cele 5 criterii analizate.

Nume și prenume copil	Criteriu	Niciun progres	Ușor progres	Progres	Progres mare
XXX	Calcul matematic				
	<b>Citirea și înțelegerea unui text literar</b>				
	Înțelegerea/definirea fenomenelor naturii				
	<b>Abilități practice exersate la lucru manual</b>				
	Capacitate de concentrare pe sarcini				





## Anexa 5 - Fișe de lucru program de educație parentală

47

### Fișa de lucru 1 - Nevoie de sprijin în educația copilului

Enumerați în spațiile marcate din stânga trei **dificultăți cu care vă confrunțați în educația copilului dumneavoastră.**

În spațiul din dreapta descrieți-ne în câteva cuvinte care sunt reacțiile/ acțiunile/ emoțiile pe care le aveți/trăiți când vă confrunțați cu aceste dificultăți.

---

---

---

Fișa de lucru 2 - Când copilul tău este.... tu te simți...

48

Vă rugăm să corelați informațiile din tabelul de mai jos:

Când copilul meu este:	<b>Eu mă simt:</b> Vesel, mânios, stresat, <b>emoționat, sperios,</b> fricos, neajutorat, irascibil, agresiv, <b>amărât, abătut,</b> <b>rușinat, scârbit</b> saturat, afectuos, <b>drăgăstos, abătut,</b> uimit	Când copilul meu este:	<b>Eu mă simt:</b> Vesel, mânios, stresat, <b>emoționat, sperios,</b> fricos, neajutorat, irascibil, agresiv, <b>amărât, abătut,</b> <b>rușinat, scârbit</b> saturat, afectuos, <b>drăgăstos, abătut,</b> uimit
 Bucuros		 Temător	
 Trist		 Timid	
 Furios		 Dezgustat	
 Surprins		 Iubitor	

### Fișa de lucru 3 - Exemplul personal

Enumerați în spațiile marcate din stânga 5 lucruri pe care le faceți cel mai des în timpul unei zile obișnuite. 49

În spațiul din dreapta bifați, în căsuțele disponibile, pentru ca activitățile din dreapta să fie cât mai bine descrise.

	<input type="checkbox"/> e o activitate necesară pe care o fac cu plăcere <input type="checkbox"/> consider că al meu copil are ce învăța de la mine <input type="checkbox"/> mi-ar plăcea să fiu ajutată/ susținută <input type="checkbox"/> când nu mai pot cer ajutorul celorlalți <input type="checkbox"/> mă simt bine, fac cu drag, uneori mă relaxează
	<input type="checkbox"/> e o activitate necesară pe care o fac cu plăcere <input type="checkbox"/> consider că al meu copil are ce învăța de la mine <input type="checkbox"/> mi-ar plăcea să fiu ajutată/ susținută <input type="checkbox"/> când nu mai pot cer ajutorul celorlalți <input type="checkbox"/> mă simt bine, fac cu drag, uneori mă relaxează
	<input type="checkbox"/> e o activitate necesară pe care o fac cu plăcere <input type="checkbox"/> consider că al meu copil are ce învăța de la mine <input type="checkbox"/> mi-ar plăcea să fiu ajutată/ susținută <input type="checkbox"/> când nu mai pot cer ajutorul celorlalți <input type="checkbox"/> mă simt bine, fac cu drag, uneori mă relaxează
	<input type="checkbox"/> e o activitate necesară pe care o fac cu plăcere <input type="checkbox"/> consider că al meu copil are ce învăța de la mine <input type="checkbox"/> mi-ar plăcea să fiu ajutată/ susținută <input type="checkbox"/> când nu mai pot cer ajutorul celorlalți <input type="checkbox"/> mă simt bine, fac cu drag, uneori mă relaxează
	<input type="checkbox"/> e o activitate necesară pe care o fac cu plăcere <input type="checkbox"/> consider că al meu copil are ce învăța de la mine <input type="checkbox"/> mi-ar plăcea să fiu ajutată/ susținută <input type="checkbox"/> când nu mai pot cer ajutorul celorlalți <input type="checkbox"/> mă simt bine, fac cu drag, uneori mă relaxează

Fișa de lucru 4 - Gratificare/ Constrângere

50

Veți găsi prezentate în tabelul de mai jos descrierea unor acțiuni obișnuite din viața copiilor. Pentru fiecare din acțiunile prezentate vă rugăm să specificați dacă în mod obișnuit copilul vostru este recompensat, pedepsit sau nici una, nici cealaltă. Vă rugăm să scrieți în dreptul fiecărei decizii (pedepsit/recompensat/niciuna) care este felul în care **gândiți dumneavoastră**.

Exemplu:

Nr. crt.	Acțiunea	Recompensa	Pedeapsa	Niciuna
1.	Copilul se împiedică și cade, deși spusesem să fie atent	Îi dau o îmbrățișare și îl încurajez	Îi spun că mâine nu îl mai iau în oraș, deci va rămâne acasă	Trec peste acest incident ca și cum nu s-ar fi întâmplat

Nr. crt.	Acțiunea	Recompensa	Pedeapsa	Niciuna
1.	Copilul tău ia o notă bună la lucrarea de control.			
2.	Copilul tău are o dispută cu un coleg care îl jignește, iar el îi dă o palmă peste față.			
3.	Copilul tău țipă la unul dintre bunici care încearcă să îi dea un sfat.			
4.	Copilul tău nu salută unul dintre vecinii din bloc.			
5.	Copilul tău merge la la un coleg în vizită și îl ajută pe acesta să își facă curat în cameră, dar rămâne cu temele nefăcute.			

## Fișa de lucru 5 - Managementul timpului

Veți găsi prezentate în tabelul de mai jos, în cea de-a doua coloană, descrierea unor „obișnuințe de lucru”, din viața adulților. În cea de-a treia coloană veți găsi exemple pentru o înțelegere cât mai clară a obișnuințelor de lucru prezentate.

În ultimele 3 coloane, vă rugăm să bifați valoarea de adevăr pentru „obișnuințele de lucru” enumerate în coloană și anume: adevărată, falsă, indes.

Nr. crt.	Obișnuințe de lucru	Exemplificarea obișnuințelor în acțiuni specifice	Răspunsul dvs. pentru „obișnuințele de lucru”		
			Adevărat	Fals	Îndecis
1.	Obișnuiesc să fac mai multe lucruri simultan	În timp ce fac mâncare, vorbesc la telefon și, în același timp, răspund copilului dacă are o nelămurire la teme.			
2.	Încep cu ce este mai ușor și continui cu ce este mai greu	Mai întâi fac lucrurile ușoare, care îmi fac plăcere și la sfârșit le las pe cele stresante.			
3.	Obișnuiesc să fac pauze active.	Chiar dacă mai am multă treabă, mă opresc pentru câteva minute și mă joc cu câțelul/ pisica.			
4.	Obișnuiesc să îmi notez lucrurile mici pe care le am de făcut, ”printre timp”	Dacă îmi amintesc că e ziua unei prietene, dar nu am timp să o sun, mă opresc și îmi pun o alarmă pe telefon sau îmi notez, ca să nu uit.			
5.	Obișnuiesc să am flexibilitate pentru schimbarea de program	Dacă primesc un telefon că trebuie să merg la școală în timpul dimineții tot programul meu se dă peste cap și încep să mă îngrijorez că nu îmi voi termina treaba pe care mi-am propus să o fac.			
6.	lau repede decizii. Spun „Da” sau ”Nu” celor care îmi solicită lucruri foarte rapid	Când copilul îmi cere să meargă în week-end să viziteze un prieten, dau repede răspunsul fără a cere prea multe lămuriri.			

## Fișa de lucru 6 - Managementul banilor

52

Vă rugăm să răspundeți la întrebările de mai jos ce au ca principal scop conștientizarea importanței și rolului banilor în viața dumneavoastră.

1. Obişnuiești să știi încă de la începutul lunii câți bani vei cheltui în acea lună?

---

2. Când îți dorești să faci o investiție pentru binele familiei tale, pui bani deoparte sau găsești soluții de moment (împrumuți)?

---

3. Când economisești bani știi exact când și pe ce îi vei cheltui?

---

4. Când apare o cheltuială neprevăzută cum procedezi?

---

5. Când nu te mai descurci cu banii de la cine împrumuți?

---

6. Când copilul îți cere bani ca să își cumpere ceva ce își dorește cum procedezi?

---

7. Enumără categoriile de cheltuieli lunare în ordinea importanței lor:

---

8. Investești bani în educație și divertisment? Dacă da, sub ce formă?

---



## Fișa de lucru 7 - Relația copilului meu cu banii

53

Vă rugăm să răspundeți la întrebările de mai jos ce au ca principal scop conștientizarea rolului pe care îl au banii în viața copilului dumneavoastră.

1. Obişnuiesc să îi ofer sume de bani copilului tău? Dacă da, câți și la ce interval de timp

---

2. Când vorbești cu copilul tău despre bani îi spui despre aceștia că:

---

3. Când copilul tău își dorește să își cumpere ceva cum contribui la asta?

---

4. Când afli că din banii pe care i-a avut de buzunar copilul tău a făcut cinste prietenilor, ce faci?

---

5. Când copilul tău are o sumă de bani primită de la rude ce sfaturi îi dau?

---

6. Când copilul îți cere bani ca să facă diverse lucruri în casă, cum procedezi?

---

7. Când copilul tău strică/pierde/distruge un obiect personal care îi era de ajutor, cum procedezi?

---

8. Investește copilul tău bani în educație și divertisment? Dacă da, sub ce formă?

---

## Fișa de lucru 8 - Timpul petrecut în on-line/jocuri

Vă rugăm să răspundeți la întrebările de mai jos ce au ca principal scop 54  
conștientizarea rolului pe care îl joacă în viața copilului dumneavoastră timpul  
petrecut on-line.

1. Copilul tău folosește:

- computer
- telefon
- ambele

2. Timpul pe care îl petrece în medie, zilnic, în timpul săptămânii pe fiecare dintre ele este:

Computer \_\_\_\_\_ore

Telefon\_\_\_\_\_ore

3. Timpul pe care îl petrece în medie, zilnic, în weekend pe fiecare dintre ele este:

Computer \_\_\_\_\_ore

Telefon\_\_\_\_\_ore

4. În general copilul meu aflat pe telefon sau pe computer:

- Joacă jocuri
- Comunică cu ceilalți

5. Ce jocuri joacă copilul tau? Ai putea să enumeri câteva?

---

6. Cum crezi ca el pot **ajuta jocurile online în viața** de zi cu zi?

---

7. **Cum crezi că îl pot încurca** jocurile online în viața de zi cu zi?

---

8. Crezi că dacă petrece mult timp cu prietenii pe mijloace de socializare, asta îi face ca relația cu ei să fie:

- Mai apropiată
- Mai superficială

## Fișa de lucru 9 - Activități de petrecerea timpului în familie

Vă rugăm să răspundeți la întrebările de mai jos ce au ca principal scop conștientizarea rolului pe care îl joacă în viața copilului dumneavoastră petrecerea timpului afara.

55

1. **Copilul tău iese afară**
    - Să se joace cu prietenii
    - Să se joace de unul singur
    - Să facă diverse activități gospodărești
  2. Timpul pe care îl petrece afară, în medie, zilnic, în timpul săptămânii este de \_\_\_ore
  3. Timpul pe care îl petrece afară, în medie, zilnic, în wk-end este de \_\_\_ore
  4. Copilul merge la școală
    - Pe jos
    - Cu un mijloc de transport
  5. Ce jocuri joacă copilul tău atunci când e afară cu prietenii?
- 
6. Exista momente în care vă petreceți timp în afara locuinței cu copilul făcând diverse activități ? Dacă da, care suntr acestea?
- 
7. Cât este important ca al dumneavoastră copil să petreacă timp în afara locuinței?
    - Foarte important
    - Indiferent
    - Deloc important
  8. Cât de important este pentru sănătatea copilului dumneavoastră să petreacă timp în afara locuinței?
    - Foarte important
    - Indiferent
    - Deloc important

## Fișa de lucru 10 - Rolul alimentației pentru o viață sănătoasă

56

Vă rugăm să răspundeți la întrebările de mai jos ce au ca principal scop conștientizarea rolului pe care îl joacă în viața copilului dumneavoastră o alimentație sănătoasă.

1. Copilul tău mănâncă sănătos?
  - Da
  - Nu
  - Nu știu
2. Copilul tău mănâncă zilnic legume și fructe?
  - Da
  - Nu
3. Copilul tău mănâncă zilnic legume și fructe?
  - Da
  - Nu
4. Copilul tău mănâncă zilnic cel puțin un dulce cumpărat (prăjiturele, cornuri, biscuiți)
  - Da
  - Nu
5. Ce cantitate de apă bea zilnic copilul tău?
  - Mai puțin de 500 de ml
  - Peste 500 de ml
  - Peste 1 litru
6. Considerati că zahărul dăunează sănătății?
  - Da
  - Nu

Fișa de lucru 11 - Rolul celor mai importante 5 persoane din viața mea și a copilului meu

57

Vă rugăm să răspundeți la întrebările de mai jos ce au ca principal scop conștientizarea rolului pe care îl joacă în viața dumneavoastră și a copilului dumneavoastră, cele mai importante 5 persoane apropiate.

Care sunt cele 5 persoane cele mai importante în viața dumneavoastră

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

Enumerați câte un lucru pe care l-ați învățat sau îl admirați la fiecare dintre cele 5 enumerate mai sus:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

Care sunt cele 5 persoane cele mai importante în viața copilului dumneavoastră

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

## Fișa de lucru 12 - Exprimarea recunoștinței - mulțumesc

Vă rugăm să răspundeți la întrebările de mai jos ce au ca principal scop 58  
conștientizarea rolului pe care îl joacă în viața dumneavoastră RECUNOSTINȚA  
purtată celuilalt pentru ajutorul primit.

1. În ce fel răspunzi la cuvântul „mulțumesc” atunci când copilul tău ți-l adresează?
  - Cu plăcere
  - Nu ai pentru ce
  - Cu drag
  - Nu răspunzi
  - Altfel \_\_\_\_\_
2. În ce fel răspunzi la cuvântul „mulțumesc” atunci când un adult semnificativ pentru tine care ți-l adresează?
  - Cu plăcere
  - Nu ai pentru ce
  - Cu drag
  - Nu răspunzi
  - Altfel \_\_\_\_\_
3. În ce fel răspunzi la cuvântul „mulțumesc” atunci când o autoritate ți-l adresează?
  - Cu plăcere
  - Nu ai pentru ce
  - Cu drag
  - Nu răspunzi
  - Altfel \_\_\_\_\_
4. Cum ți-ar plăcea să ți se răspundă la un serviciu pe care l-ai făcut copilului tău?  
\_\_\_\_\_
5. Cum ți-ar plăcea să ți se răspundă la un serviciu pe care l-ai făcut unui adult semnificativ pentru tine?  
\_\_\_\_\_
6. Cum ti-ar plăcea să ți se răspundă la un serviciu pe care l-ai făcut unei autorități?  
\_\_\_\_\_



## Fișa de lucru 13 - Exprimarea afecțiunii - te iubesc

59

Vă rugăm să răspundeți la întrebările de mai jos ce au ca principal scop conștientizarea rolului pe care îl joacă în viața dumneavoastră AFECȚIUNEA purtată celuilalt pentru ajutorul primit.

1. Cat de des îi spui „te iubesc” copilului tău?

- De fiecare dată când simt asta
- De fiecare dată când face ceva de care mă simt mândră/mândru
- Doar atunci când e supărat sau într-un moment dificil**
- Nu îi spun
- În alte situații. Care? \_\_\_\_\_

2. Cât de des îi spui „te iubesc” partenerului tău?

- De fiecare data când simt asta
- De fiecare data când face ceva plăcut pentru mine**
- Doar atunci când e supărat sau într-un moment dificil**
- Nu îi spun
- În alte situații. Care? \_\_\_\_\_

3. Cât de des îi spui „te iubesc” mamei tale?

- De fiecare data când simt asta
- De fiecare data când face ceva plăcut pentru mine**
- Doar atunci când e supărată sau într-un moment dificil**
- Nu îi spun
- În alte situații. Care? \_\_\_\_\_

## Fișa de lucru 14 - Nevoie sau dorințe

60

Vă rugăm să răspundeți la întrebările de mai jos ce au ca principal scop conștientizarea diferenței dintre NEVOI și DORINȚE.

1. Vreau să mă simt iubit/ă de copilul meu, este:
  - Nevoie
  - Dorință**
2. Copilul meu vrea să se simtă iubit de mine, pentru el este:
  - Nevoie
  - Dorință**
3. Vreau să îi cumpăr ghiozdan nou la începutul fiecărui an școlar, este:
  - Nevoie
  - Dorință**
4. Vreau să am în fiecare lună bani să pot economisi, este:
  - Nevoie
  - Dorință**
5. Vreau să pot merge la doctor de fiecare data când am nevoie, este:
  - Nevoie
  - Dorință**
6. Vreau să am bani pentru ca să îmi plătesc facturile în fiecare lună, este:
  - Nevoie
  - Dorință**
7. Vreau să am televizor în fiecare cameră, este:
  - Nevoie
  - Dorință**

## Fișa de lucru 15 - Diferența dintre nu mai vreau și nu mai pot

61

Vă rugăm să răspundeți la întrebările de mai jos ce au ca principal scop conștientizarea diferenței dintre: „nu mai vreau” și „nu mai pot”

1. Când decizi să nu îi mai cumperi dulciuri copilului tău, pentru că nu e bine pentru sănătatea lui, cum îi explici asta?
  - Nu mai vreau să îți cumpăr dulciuri
  - Nu mai pot să îți cumpăr
  - Altele \_\_\_\_\_
2. Când copilul tău îți cere bani să își ia ceva ce tu consideri că nu îi trebuie, cum îți justifici alegerea?
  - Nu mai vreau să îți dau
  - Nu mai pot să îți dau pentru că nu am
  - Altele \_\_\_\_\_
3. Când refuzi să îți ajuți copilul la ordine în cameră pentru că tu consideri că e responsabilitatea lui, îl refuzi spunându-i că?
  - Nu mai vreau
  - Nu mai pot pentru că am altceva de făcut
  - Altele \_\_\_\_\_
4. Când copilul tău îți cere să îl ajuți la teme, dar tu consideri că trebuie să se descurce singur, ce îi răspunzi?
  - Nu mai vreau să te ajut
  - Nu mai pot, nu știu
  - Altele \_\_\_\_\_

## Fișă de lucru 16 - Încredere versus neîncredere

62

Vă rugăm să răspundeți la întrebările de mai jos ce au ca principal scop conștientizarea impactului: „Încredere versus Neîncredere” în viața de zi cu zi.

1. **Pe o scară de 1 la 10 câtă încredere aveți în dumneavoastră?**
  - Mai puțin de 5
  - Între 6 și 8
  - Peste 9
2. **Pe o scară de 1 la 10 câtă încredere aveți în partenerul dumneavoastră?**
  - Mai puțin de 5
  - Între 6 și 8
  - Peste 9
3. **Pe o scară de 1 la 10 câtă încredere aveți în prietenii apropiați?**
  - Mai puțin de 5
  - Între 6 și 8
  - Peste 9
4. **Pe o scară de 1 la 10 câtă încredere acorzi oamenilor pe care abia i-ai cunoscut, de exemplu colegi noi de serviciu?**
  - Mai puțin de 5
  - Între 6 și 8
  - Peste 9
5. **Pe o scară de 1 la 10 câtă încredere ai în profesorii copilului tău?**
  - Mai puțin de 5
  - Între 6 și 8
  - Peste 9
6. **Pe o scară de 1 la 10 câtă încredere ai în poliție?**
  - Mai puțin de 5
  - Între 6 și 8
  - Peste 9

## Fișa de lucru 17 - Adevărul și minciuna

63

Vă rugăm să răspundeți la întrebările de mai jos ce au ca principal scop conștientizarea impactului: „adevărului” și a „minciunii” în viața de zi cu zi.

1. I-am promis copilului că astă seara vom vedea un film împreună, dar sunt obosită și mai am și alte lucruri de făcut. Cum procedez?

Mă uit la film așa cum am promis, deși nu am niciun chef și știu ca e posibil să adorm

Îi spun că vom face asta mâine seara

Îi spun că îmi este rău

2. Mă sună o prietenă cu care nu am chef să vorbesc atunci. Cum procedez dacă copiii sunt prezenți în cameră?

Îi răspund și îi spun că nu am starea potrivită pentru conversație

Nu răspund la telefon

Îi dau un mesaj în care o întreb dacă e ceva urgent?

3. Mama mea (o persoană apropiată pe care o ajut) m-a rugat să îi fac niște cumpărături despre care am uitat complet și e deja târziu. Cum procedez?

O sun și îi spun că am uitat și mă duc mâine de dimineață

Mă pornesc să rezolv problema astă seară

Nu o sun și nu mă duc nicăieri. Sunt prea obosită pentru asta. Am sa rezolv mâine.

4. Partenerul meu m-a rugat să îi pregătesc ceva (un bagaj ceva de mâncare), dar am uitat cu desăvârșire, deși îi spusese că voi rezolva. Cum reacționez dacă se arată supărat că am uitat?

Îi spun ca am avut o zi plină și că voi rezolva acum

Îi spun ca mă simt complexită de cu atâtea treburi și îl invit să se ocupe el de asta

Îmi cer scuze că am uitat și îl rog să pregătim împreună.

Fișă de lucru 18 - Ce vreau să schimb și ce nu vreau să schimb în relația cu copilul meu

64

Vă rugăm să răspundeți la întrebările de mai jos ce au ca principal scop conștientizarea impactului: schimbări asupra relației cu copilul dumneavoastră.

1. Când întâmpină o dificultate care ține de relația copilului meu cu școala (note, profesori, date limită, ședința cu părinții, abateri disciplinare):

- Eu sunt prima care știe despre această dificultate pentru că ea/el îmi spune cât mai urgent posibil;
- De obicei îi spune (soțului/ soției sau altui adult din familie);
- De obicei aflu de la profesori sau diriginte;
- De obicei aflu de la frații lui sau din comunitate de la alți copii sau părinți.

2. Când întâmpină o dificultate care ține de relația copilului meu cu colegii lui (conflicte, situații stânjenitoare, neînțelegeri):

- Eu sunt prima care știe despre această dificultate pentru că ea/el îmi spune cât mai urgent posibil;
- De obicei îi spune (soțului/ soției sau altui adult din familie);
- De obicei aflu de la profesori sau diriginte;
- De obicei aflu de la frații lui sau din comunitate de la alți copii sau părinți.

3. Când întâmpină o dificultate care ține de relația copilului meu cu prietenii (conflicte, situații stânjenitoare, neînțelegeri):

- Eu sunt prima care știe despre această dificultate pentru că ea/el îmi spune cât de urgent posibil;
- De obicei îi spune (soțului/ soției sau altui adult din familie);
- De obicei aflu de la frații lui sau din comunitate de la alți copii sau părinți.

## Fișa de lucru 19 - Timpul petrecut cu familia mea

65

Vă rugăm să răspundeți la întrebările de mai jos ce au ca principal scop conștientizarea rolului pe care îl joacă în viața copilului dumneavoastră timpul petrecut cu familia.

1. Copilul meu petrece timp realizând diverse activități recreative împreună cu mine
  - 1 oră pe zi
  - 2 ore pe zi
  - 3 ore pe zi sau mai mult
2. Copilul meu petrece timp realizând diverse activități utile familiei împreună cu mine :
  - 1 oră pe zi
  - 2 ore pe zi
  - 3 ore pe zi sau mai mult
3. Copilul meu are atribuții clare în familie, pe care le realizează:
  - Singur
  - Împreună cu un adult
4. Copilul meu este prezent atunci când am musafiri și participă la discuțiile adulților:
  - Da
  - Nu
5. Când copilul meu are musafiri de vârsta lui:
  - Eu particip la o parte din timpul pe care îl petrece împreună cu musafirii
  - Eu nu particip, îi las să se joace/să comunice așa cum le place lor
6. Când copilul meu îmi cere să mergă în vizită la un coleg:
  - Accept de fiecare dată
  - Sunt de acord de puține ori
  - În funcție de cât a fost de ascultător în ultima perioadă



Fișa de lucru 20 - Fișa de feed-back

1. Într-o privire retrospectivă asupra sesiunilor de educație parentală, evaluați gradul dumneavoastră de mulțumire în legătură cu următoarele aspecte:

Nr crt	Aspecte avute în vedere	Foarte nemulțumit	Nemulțumit	Neutru	Mulțumit	Foarte mulțumit <sup>66</sup>
1	Durata sesiunilor					
2	<b>Claritatea scopului fiecărei sesiuni</b>					
3	Claritatea fișelor de lucru/feedback primite la fiecare sesiune					
4	Calitatea informației furnizate					
5	Calitatea psihologului					
6	<b>Atenția la detalii</b>					
7	<b>Atenție la intimitatea fiecărui participant</b>					
8	<b>Exemple din practică în acord cu tema discutată</b>					
9	Gradul de empatie manifestat de psiholog în situațiile delicate					

2. Într-o privire retrospectivă asupra sesiunilor de educație parentală, bifați dintre temele enumerate mai jos, 5 teme care v-au suscitat cel mai mult interesul:

Nr crt	Tema	Bifați temele care v-au interesat cel mai mult
1	Nevoi de sprijin în educația copilului	
2	<b>Copilul tău este... tu te simți ...</b>	
3	Exemplul personal	
4	Gratificare/Constrângere	
5	Managementul timpului	
6	Managementul banilor	
7	<b>Relația copilului meu cu banii</b>	
8	Timpul petrecut în online/ jocuri	
9	<b>Activități de petrecerea timpului în familie</b>	
10	<b>Rolul alimentației pentru o viață mai sănătoasă</b>	
11	<b>Rolul celor mai importante 5 persoane din viața mea și a copilului meu</b>	
12	Exprimarea RECUNOSTINTEI - mulțumesc	
13	Exprimarea AFECTIUNII - te iubesc	
14	<b>Nevoie sau Dorință</b>	
15	<b>Diferența dintre nu mai vreau și nu mai pot</b>	
16	Încredere versus neîncredere	
17	<b>Adevărul și minciuna</b>	
18	<b>Ce vreau să schimb și ce nu vreau să schimb în relația cu copilul meu</b>	
19	Timpul petrecut cu familia mea	



Titlul proiectului: **Creier deștept, inimă înțeleaptă**

Editorul materialului: **Asociația STREETAWARE**

Beneficiarul proiectului: **Asociația STREETAWARE**

Data publicării: noiembrie 2023

„Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Capital Uman 2014-2020”

„Conținutul acestui material nu reprezintă în mod obligatoriu poziția oficială a Uniunii Europene sau a Guvernului României”.