



Eu, tu, noi.... împreună la ” TIMPURI SCHIMBĂTOARE ”

EXERCITII PENTRU ADAPTAREA LA SCHIMBARE

Aceste activități au eficiență în puterea de schimbare a perspectivelor și confruntarea responsabilității pe timpul situațiilor de criză. Au ca scop, sprijinirea emoțională a familiilor, în structurarea timpului în perioada de criză.

1) **”POVESTEA MEA”** (Anexa 1)

PREMISA:

O idee foarte puternică pe care o dobândim într-o situație de criză, de data aceasta, COVID-19, este aceea că suntem singuri în fața unui mare gol de vibrații pozitive.

Prin experiența grupului *familie*, învățăm să menținem emoțiile pozitive și să recunoaștem că există fire roșii care ne unesc cu ceilalți. Familia e resimțită ca fiind un loc unde protecția, iubirea și admirația sunt suficiente pentru a menține armonie și starea de bine în situații de criză.

ORGANIZAREA:

Fiecare membru al familiei are ca sarcină de lucru să se gândească la o poveste personală pe care să o spună celorlalți. Povestea cuprinde două aspecte:

- a) Momente ” din povestea mea” ... (visuri, speranțe, persoane importante, ce am învățat de-alungul timpului, la ce lucrez acum...)
- b) Misiunea mea (lucruri interesante despre mine, rolul meu..).

Experiențele personale vor fi notate pe post-it-uri sau foi colorate și se vor lipi sau agăța într-un loc stabilit de comun acord, cu destinație specială ” Timpuri schimbătoare”.

FEED-BACK-UL:

Activitatea poate fi solicitantă la început, dar are un impact puternic atât prin experiența de grup în familie cât și pentru cea individuală. Încurajează membrii familiei să se protejeze, iubească și admire unii pe ceilalți.



Anexa 1 – ” POVESTEA MEA”

Din titlurile de interes:	Momente din ” povestea mea”.....
Visurile și speranțele mele..... Persoane importante..... Ce am învățat de-a lungul timpului..... La ce lucrez acum.....	
Lucruri interesante despre mine.....	Misiunea mea.....

2) ” CÂT DE MULT VALOREZ?”

PREMISA:

Această activitate le permite membrilor familiei să vadă că, indiferent de vârstă, cât de oboseți sunt sau stresați în anumite situații, stima de sine se află la rădăcina multor probleme. Scopul nostru este de a întări stima de sine scăzută tuturor membrilor familiei.

ORGANIZAREA:

Luați o bancnotă de 10 lei (sau chiar una de 50 lei, pentru un impact mai mare) și invitați membrii familiei să facă orice cu aceasta, atâta timp cât o păstrează intactă în forma ei de bancnotă. Pot călca pe ea, o pot mototoli sau chiar împături de mai multe ori.

Plasați bancnota între membrii familiei și oferiți fiecăruia ocazia de a face orice cu ea. Evidențiați ideea că aceasta valorează la fel de mult - unele s-ar putea să fie tocite sau mototolite, altele pot fi și curate, dar valoarea este aceeași.



Puteți explica copiilor că fiecare dintre membrii familiei pot fi ca acea bancnotă- indiferent de ce se întâmplă de-a lungul vieții, valoarea noastră rămâne intactă, chiar dacă ne simțim obosiți și fără valoare.

FEED-BACK-UL:

Discutați despre cât de des se întâmplă ca persoanele cu o stimă de sine scăzută să simtă că nu sunt la fel de valoroase ca celelalte? Acesta este exercițiul perfect pentru a le arăta copiilor și, de ce nu, bunicilor sau altor membri ai familiei că valoarea lor rămâne neschimbată indiferent cum se simt sau cum se văd în comparație cu restul lumii.

E momentul să explorați împreună, prin ascultare și susținere: situații, exemple, evenimente neplăcute (inclusiv din perioada de carantină) sau plăcute, în care stima de sine a fost influențată pozitiv/negativ.

Bibliografie: Judith A. Belmont ” 103 activități de grup: Idei de tratament și strategii practice”, p.159-160, Editur TREI, 2015

3) ”E TIMPUL PENTRU O CAFEA ȘI O PORȚIE DE RĂSFĂȚ!”

PREMISA:

Această activitate practică este distractivă și ia foarte puțin timp. Indiferent cum ne simțim la ” timpuri schimbătoare”, lucrurile se vor îmbunătății.

ORGANIZAREA:

Fiecărui membru al familiei i se atribuie o sarcină de lucru. De obicei, adultii fac cafea, pregătesc prăjitura preferată a familiei, iar copiii se ocupă de resurse (foi colorate, rame din carton, instrumente de scris, sfoară, cleștișori și scotch).

Momentul în care savoarea cafelei și a prăjiturii inundă casa și ” ceva-ul” specific familiei se instalează, fiecare membru își asamblează propriul tablou (lipește în ramă din carton, o foaie colorată), pe care-l prinde pe sfoară, cu ajutorul cleștelui. Toate tablourile vor avea ca titlu prenumele și poziția fiecăruia, în casă, de ex. ” Eu sunt Andrei, copil..!”, ” Eu sunt Ana, bunică..., etc”. Tablourile sunt expuse in locul stabilit de comun acord, cu destinația specială ” Timpuri schimbătoare”. Din acel moment se deschide expoziția ” ”E TIMPUL PENTRU O CAFEA ȘI O PORȚIE DE RĂSFĂȚ!,, unde fiecare lasă mesaje pozitive, cu scop de încurajare, pentru ceilalți membri ai familiei.



Perioada de închidere a expoziției o puteți negocia, din momentul în care tablourile sunt finalizate și devin ” opera de artă”.

FEED-BACK-UL:

Modalitățile de vizualizare a expoziției se pot face în multe feluri:

- fiecare membru face un tur al expoziției și își citește mesajele personale și pe ale celorlalți;
- puteți merge în grup la expoziție și, pe rând, citiți cu voce tare (sub formă de prezentare) conținutul propriului tablou;
- puteți face comentarii cu privire la celelalte tablouri;
- alegeți să dezvoltați povestea tabloului personal cu ceea ce alții au scris despre dvs., etc.

Exercițiul poate avea un efect puternic în a-i încuraja pe toți membrii familiei să-și exprime emoțiile, să primească și să conștientizeze complimentele primite, calitățile pe care le văd ceilalți și să se bucure împreună, indiferent dacă situațiile devin , uneori, stresante.

Foto: <https://pixabay.com/ro/illustrations/dragoste-inima-curcubeu-culori-838062/>

