

### Cum putem dezvolta abilitățile de viață ale tinerilor

*„Viața este un joc dur și halucinant, viața înseamnă salturi cu parașuta, înseamnă risc, înseamnă să cazi și să te ridici, înseamnă alpinism, înseamnă voința de a ajunge în punctul tău cel mai înalt și a te simți nemulțumit și neliniștit când nu reușești să o faci.”*  
(Paulo Coelho)

Dacă am întreba pe cineva de pe stradă care cred că sunt cele mai importante abilități de viață, cu siguranță ne-ar spune multe, dar toate acestea ar fi direct legate de trei aspecte principale: *relațiile sociale, dezvoltarea și buna utilizare a abilităților cognitive și gestionarea emoțiilor.* Există mai multe abilități legate de aceste trei aspecte care sunt prezente practic în orice, fie la locul de muncă, la școală, cu familia, cu prietenii sau cu un partener. Nu există o persoană egală cu alta, dar în cadrul acestei diversități trebuie să avem cu toții dezvoltate capacități specifice pentru a putea prospera în viață. Aceste abilități de viață sunt ceea ce ne permite să supraviețuim și să facem față cerințelor sociale, fizice și emoționale, pe care le aruncă existența noastră asupra noastră. Ele vizează evitarea comportamentelor cu risc ridicat în rândul copiilor și al adulților, îmbunătățirea obiceiurilor de sănătate, prevenirea discriminării, promovarea stimei de sine și a relațiilor sociale pozitive și îmbunătățirea performanței academice. Considerat important nu numai în sănătate, ci și în cel cognitiv și social.

#### Tipuri de abilități de viață

Abilitățile de viață reprezintă un set de anumite deprinderi necesare oricărei persoane pentru a duce o viață echilibrată, pentru a dezvolta și menține relații normale cu ceilalți, pentru a-și realiza scopurile propuse și pentru a face față diferitelor dificultăți. Noțiunea de abilitate face referire la comportamentul controlat care duce la atingerea unor țeluri, îndeplinirea unor obligații sau abordarea unor situații. Există, deci mai multe tipuri de abilități de viață: *abilități sociale, abilități emoționale, abilități cognitive și abilități comportamentale.*

**Abilitățile sociale** sunt deprinderi necesare în relaționarea adecvată cu cei din jur și reprezintă o condiție a reușitelor atât în plan profesional, cât și personal. Oamenii de succes rezolvă problemele comune în așa fel încât relația cu alte persoane să nu fie periclitată. Comunicarea nu este suficientă, atunci când nu este însoțită de ascultare. Ascultarea implică auzirea semnalelor sonore și interpretarea lor prin integrarea acestora în propriul sistem de gândire. Oamenii lucrează cel mai bine în medii în care așteptările sunt clare, flexibile, în care se simt apreciați pentru ceea ce sunt și sunt tratați cu respect. Fiecare dintre noi are nevoie să

dezvolte abilitățile de lucru în echipă. Abilitățile sociale sunt deprinderi care se referă la teme precum:

- ✓ Cine sunt eu
- ✓ Soluționarea conflictelor
- ✓ Stilurile de comunicare
- ✓ Stima de sine
- ✓ Acceptarea diferențelor

**Abilitățile emoționale** se referă la capacitatea de a ne administra pe noi înșine și relațiile noastre într-un

mod eficient. Spre deosebire de IQ, care este în mare măsură genetic (se modifică foarte puțin din copilărie),

abilitățile de inteligență emoțională pot fi învățate la orice vârstă. Aceste abilități se demonstrează într-o varietate largă de contexte și au implicații asupra dezvoltării emoționale și asupra capacității de a iniția și

construi relații sociale. Grupul de prieteni joacă un rol important în viața lor, iar dorința de integrare și acceptare este o pârghie foarte puternică în adoptarea anumitor comportamente. Din cauza presiunii exercitate de grup este posibil ca unele consecințe negative pe termen lung să fie ignorate datorită beneficiilor de moment. Scopul exercițiilor de dezvoltare a abilităților emoționale este acela de a ajuta dezvoltarea empatiei tinerilor, a capacității de înțelegere și a capacității de oferire a suportului emoțional prietenilor și familiei. Tinerii sunt încurajați să acorde o atenție sporită comunicării și înțelegerii celor din jur, să acorde sprijin, să se adapteze emoțional în funcție de situație, astfel încât să poată contribui la depășirea unor situații dificile. Abilitățile emoționale sunt deprinderi care se referă la teme precum:

- ✓ Abordarea sentimentelor
- ✓ Încrederea în sine
- ✓ Exprimarea emoțiilor pozitive și negative
- ✓ Controlarea emoțiilor
- ✓ Riscurile: expunere și asumare

**Abilitățile cognitive** sunt reprezentate de procese mentale și deprinderi de bază care sunt necesare pentru a îndeplini o sarcină indiferent de complexitatea acesteia. Orice sarcină poate fi divizată în segmente cognitive

mai mici pe care le conștientizăm, le evaluăm și le cultivăm prin exersare. Rezolvarea de probleme este un proces prin care abordăm situațiile zilnice într-o modalitate sistematică și rațională.

Etapele procesului de rezolvare a problemei sunt: definirea corectă a problemei prin strângerea tuturor informațiilor disponibile, identificarea tuturor soluțiilor posibile, examinarea fiecărei alternative, alegerea unei soluții finale și testarea ei. În selectarea alternativelor de rezolvare a problemelor, individul lucrează concomitent și la procesul de luare a deciziilor. Luarea deciziilor este o sarcină ce implică de asemenea rezolvarea de probleme, însă presupune dezvoltarea capacității de a discerne între avantajele și dezavantajele fiecărei soluții pentru a o alege cea posibilă care răspunde cel mai bine nevoilor noastre. Indiferent de complexitatea problemei este necesară etapa de strângere a informațiilor corecte și relevante, în baza cărora construim pași spre soluție. Atunci când rezolvăm probleme aproape mereu intrăm în contact cu diverse persoane și, fără să vrem, modul

nostru de a duce sarcina la capăt influențează și viața celorlalți. Avem nevoie de aceea să ținem cont de scopurile noastre, de ale lor și de abilitatea de a negocia și convinge pe celălalt de soluția care servește cel mai bine interesele comune. Sarcinile pe care le avem zi de zi de rezolvat comportă și anumite riscuri de grade diferite. Estimarea corectă a riscurilor cu care ne confruntăm reprezintă o sursă importantă de informații în luarea deciziilor corecte și alegerea celor mai potrivite soluții la problemele noastre.

Abilitățile cognitive sunt deprinderi care se referă la teme precum:

- Abilități de negociere
- Luarea deciziilor
- Rezolvarea problemelor
- A învăța să înveți
- Estimarea riscului

**Abilitățile comportamentale** sunt deprinderile necesare pentru a pune în practică ceea ce intenționăm. Zi

de zi ne confruntăm cu probleme, avem de luat decizii, ne intersectăm cu oameni care ne sunt alături sau nu.

În contextul unui ritm de viață din ce în ce mai alert nu trebuie să uităm să ducem un stil de viață sănătos, care presupune să ne alimentăm corect, să ne odihnim, să desfășurăm activități fizice, să știm să ne dozăm eforturile și să recunoaștem factorii care ar putea afecta siguranța personală. Pe măsură ce se dezvoltă tinerii doresc să fie implicați în activități independente de care să se simtă responsabili și pentru care să fie recompensați adecvat. Acestea presupun folosirea deprinderilor de viață și gestionarea adecvată a resurselor pe care le au la dispoziție. Managementul timpului și a resurselor materiale reprezintă deprinderi esențiale care presupun capacitatea de planificare.

abilitatea de a căuta resurse și asumarea responsabilității pentru felul în care tânărul își petrece timpul sau își cheltuie banii. Abilitățile comportamentale sunt deprinderi care se referă la teme precum:

- ✓ Planificarea
- ✓ Comportamentul nonviolent
- ✓ Voluntariatul
- ✓ Lucrul în echipă
- ✓ Drepturi și responsabilități

### Cum putem dezvolta abilitățile de viață

#### A. Autocunoașterea


##### Pista de alergare

Pista pe care tinerii trebuie să învețe să alerge se numește autocunoașterea. Aceștia trebuie să învețe să își definească propria personalitate, să facă cunoștință cu ei înșiși. Trăsăturile de personalitate reprezintă însușiri caracteristice unei persoane. Pozitive sunt caracteristicile considerate bune, eficiente și sunt numite calități. Trăsăturile negative sunt cele care au conotație depreciativă. De exemplu: a fi harnic este o calitate, iar a fi indiferent este o caracteristică negativă. Toate trăsăturile care se manifestă în comportamentul omului și arată atitudinile lui față de sine (modestie, orgoliu, culpabilitate etc.), față de ceilalți, față de societate (sinceritate, altruism, patriotism etc.) și față de muncă (hărnicie, meticulozitate etc.) formează ceea ce numim caracter. Fiecare om are propria reprezentare asupra trăsăturilor pozitive de personalitate, iar această opinie îl ajută să se orienteze în procesul de autoperfecționare. De exemplu, dacă cineva consideră că a fi disciplinat este o calitate, atunci își va dezvolta această trăsătură. Dar recunoașterea acestor părți mai puțin bune este importantă, deoarece îl ajută pe tânăr să își accepte întregul Eu și să schimbe trăsăturile de care nu este mulțumit.

##### Regulamentul de joc .

Pentru a putea intra în această cursă tinerii trebuie să învețe care sunt regulile jocului, care sunt principiile importante pe care trebuie să le respecte pentru a putea câștiga. Iată principalele reguli în căutarea răspunsului la întrebarea *cine sunt eu*:

- Tinerii trebuie să descopere care este imaginea lor despre trăsăturile ideale de personalitate
- Tinerii trebuie să identifice la ce domenii ale vieții se referă trăsăturile alese de ei: atitudinea față de sine, atitudinea față de alți oameni, activitate, viață emoțională
- Tinerii trebuie să se privească în oglindă și să identifice cel puțin 5 calități și 5 defecte proprii

 *Premiile puse în joc*

Efortul pe care tinerii îl depun în această cursă a descoperirii sinelui nu este în zadar. La sfârșitul alergării îi așteaptă premii importante, beneficii reale care îi vor ajuta să se dezvolte la potențialul lor maxim. În final tinerii vor descoperi că:

- ✓ Ei sunt ființe unice, nu mai este nici un om ca ei
- ✓ Ceea ce îi caracterizează pe ei le aparține doar lor
- ✓ Felul în care ei gândesc, amintirile lor, imaginația și visurile lor sunt irepetabile
- ✓ Interesele, necesitățile, simpatiile și dispozițiile proprii sunt uneori diferite de cele ale altor oameni
- ✓ Au o voință puternică care îi ajută să se descurce în situațiile dificile
- ✓ Tot ce se întâmplă în viețile lor, bucurii și succese, supărări și decepții, obișnuințe și pasiuni, sunt experiențele lor pe care le acceptă

 *Exerciții de antrenament pentru cursă*

Pentru a se putea înscrie în această cursă tinerii au nevoie să se antreneze mai întâi. Iată câteva exerciții ajutătoare:


 *Autoportretul*

Tinerii vor lucra în mod individual. Fiecare este rugat să deseneze pe o foaie de hârtie un obiect care să

exprime cel mai bine trăsăturile sale de personalitate. Apoi fiecare este invitat să își prezinte autoportretul în fața colegilor și să îl explice. Acesta trebuie să exprime cel puțin două calități și două defecte.

 *Ce cântec ești?*

Fiecare tânăr este rugat să înlocuiască numele său cu numele unui cântec care consideră el că îl reprezintă cel mai mult atât prin versurile, cât și prin ritmul său. Fiecare trebuie să explice de ce a ales numele acelui cântec justificând cu trăsături din propria personalitate.

 *Cine cred ceilalți că ești*

Tinerii vor fi împărțiți pe perechi și li se va acorda un timp de 10 minute în care să stea de vorbă și să-și pună întrebări unul altuia pentru a afla cât mai multe unul despre celălalt. Apoi fiecare va decide cu ce personaj (actor, cântăreț, personaj de film, personaj din desene animate etc.) se aseamănă cel mai bine perechea sa și va scrie numele acestuia pe o foaie A 4. Apoi o va lipi pe spatele acestuia fără ca el să vadă ce scrie pe ea. După ce toți tinerii și-au lipit foile cu numele de personaje pe ele ei vor încerca să afle cine sunt întrebând pe oricine din jur doar întrebări la care ceilalți au voie să răspundă cu da sau nu. În final, după ce fiecare tânăr va afla

ce personaj a avut scris pe spate va trebui să spună celorlalți de ce crede că el a fost asemănat cu respectivul personaj.

## B. Soluționarea conflictelor

### *Despre campioni*

Tinerii zilelor noastre au nevoie de modele pe care să le urmeze în viață pentru a-și putea însuși noi calități.

Personalitățile prezentate de mass-media lasă o amprentă adâncă asupra lor și cei mai mulți își doresc să

ajungă asemenea unor vedete de televiziune sau unor politicieni influenți. Însă nu toate personajele prezentate de către mass-media sunt modele demne de urmat. De aceea este important ca tinerilor să li se prezinte viața unor personalități de calitate, de la care au de învățat lucruri importante pentru dezvoltarea propriei lor personalități. Astfel, se poate încerca un exercițiu de șitați că din rândul personalităților de la care ei pot învăța ceva bun.

### *Mașina de spălat*

Se formează două șiruri de tineri față în față. Un voluntar, cel care rămâne fără pereche sau animatorul trece printre cele două șiruri („mașina de spălat”). Când ajunge în dreptul primei perechi din șir se oprește și așteaptă să fie „spălat”: fiecare participant la joc îi pune mâna pe umăr și îi spune o caracteristică, o calitate personală sau o vorbă bună. Cel „spălat” mulțumește și trece mai departe. Atenție: se va insista de la început pe caracterul pozitiv al comunicării! Neapărat trebuie să treacă prin „mașina de spălat” tinerii triști, timizi, negativiști, pentru a le ridica moralul, pentru a le dezvolta încrederea în sine sau pentru a-i determina să gândească pozitiv.

## C. Stima de sine

Pentru a se putea înscrie în această cursă tinerii au nevoie să se antreneze mai întâi. Iată câteva exerciții ajutătoare:

### *Privește-te în oglindă!*

Tinerii vor primi o oglindă pe care o vor da din mână în mână și în momentul în care fiecare va primi oglinda va trebui să se privească în ea și să spună 3 lucruri pe care le apreciază la el însuși. Acest exercițiu îi va ajuta pe tineri să își mărească stima de sine dovedind apreciere și respect față de propria persoană.

### *Testul stimei de sine*

Fiecare tânăr va primi un set de 16 întrebări la care va trebui să răspundă cu da sau nu și fiecare răspuns

afirmativ va fi notat cu câte un punct, iar răspunsurile negative cu câte 0 puncte.

Cum calculăm scorul - fiecare răspuns pozitiv se considera un punct, iar acestea se adună.

Între 15-16 puncte - Tu ai un nivel ridicat de stimă de sine!

Între 12-14 puncte - Nu e rău, dar este loc de mai bine!

Între 8-11 puncte - Stimă de sine scăzută, te trage înapoi!

Mai puțin de 8 puncte - Nivelul stimei de sine este extrem de scăzut!

*Testul stimei de sine :*

1. *Alți oameni nu sunt mai norocoși decât mine*
2. *Mă accept așa cum sunt și sunt fericit cu mine însumi*
3. *Îmi place să socializez*
4. *Merit dragoste și respect*
5. *Mă simt apreciat și necesar*
6. *Nu am nevoie de alții să-mi spună că am făcut o treabă bună*
7. *Este important să fiu eu însumi*
8. *Îmi fac prieteni cu ușurință*
9. *Pot accepta criticile fără a mă simți doborât*
10. *Îmi recunosc greșelile în mod deschis*
11. *Nu-mi ascund adevăratele sentimente*
12. *Întotdeauna spun ce gândesc și îmi exprim părerile*
13. *Sunt fericit și fără griji*
14. *Nu mă interesează ce cred alții despre opiniile mele*
15. *Nu am nevoie de aprobarea altora să mă simt bine*
16. *Nu mă simt vinovat pentru ce fac și spun ceea ce simt*

### **D. Exprimarea emoțiilor pozitive și negative**

Prin dobândirea abilității de exprimare a emoțiilor tinerii vor învăța că:

- ✓ Orice experiență de viață, fie și negativă, îi ajută să devină mai puternici și mai buni, dacă o utilizează eficient
- ✓ Emoțiile îi pot ajuta să depășească o situație dificilă
- ✓ Exersarea abilităților de identificare și exprimare a emoțiilor va duce la o reacție adecvată într-o situație dificilă
- ✓ Gândirea pozitivă favorizează consolidarea sistemului imunitar al organismului
- ✓ Starea optimistă de spirit produce mai multe emoții plăcute decât neplăcute, iar aceasta influențează pozitiv sănătatea, relațiile cu alți oameni și viața în general



- ✓ Optimiștii sunt agreeți de toți oamenii care vor să-i aibă în preajmă, deoarece atitudinea lor
- ✓ acționează încurajator.

Iată câteva exerciții ajutătoare:

## *Inimă zdrobită*

Durata: 40 minute

Obiective: Identificarea modului în care comportamentul nostru afectează sentimentele celorlalți

Echipament: Câte o inimă de culoare roșie decupată dintr-o coală A4 pentru fiecare participant

Desfășurare: Listați pe tablă cu 21 de comentarii jignitoare pe care tinerii le-au auzit sau le-au folosit vreodată unii la adresa altora. De exemplu, “nu ai fost invitat”, “nu ai ce căuta cu noi”, etc.

Acestea sunt listate fără a face referire la o persoană anume. Listați apoi 21 de afirmații pozitive, plăcute pe care ei le-au auzit sau le-au exprimat unii la adresa altora. Încurajați-i să se gândească la lucruri care-i ajută atunci când sunt speriați, singuri, furioși, excluși, nesiguri, etc. Apoi citiți lista cu cuvinte jignitoare. De fiecare dată când citiți o expresie dureroasă cereți copiilor să îndoiască să facă un pliu pe inima pe care o au în față. (după ce citiți câteva expresii verificați dacă toată lumea a făcut îndoiturile corect). Inimile arată oarecum diferit dar toate sunt cu cicatrice.

Urmează să citiți lista cu expresii plăcute. Regulile sunt de data aceasta următoarele: după fiecare 7 lucruri plăcute diferite cereți elevilor să desfacă o îndoitură a inimii.

Discuții: Împărtășiți cu tinerii faptul că e nevoie de cel puțin 7 lucruri plăcute pentru a șterge o remarcă pozitivă. Chiar dacă dezdoim toate pliurile rămân urmele.

## *Designul emoției*

Durata: 30 minute

Obiective: furnizarea unui vehicul pentru comunicarea simbolică sau indirectă prin:

- desenarea modului în care simți o emoție
- identificarea culorilor care exprimă emoția

Echipament: hârtie de desen mare, culori

Desfășurare: Discutarea diferitelor emoții (gelozie, anxietate, frustrare, furie, bucurie, singurătate, teamă). Tinerii sunt rugați să dea exemple de experiențe proprii cu astfel de emoții. Cereți participantului să găsească un cuvânt care descrie cel mai bine cum se simte azi. Să închidă ochii și să-și imagineze cum arată emoția. Ce culoare are? Ce formă are? Fiecare să selecteze două, trei culori care să descrie cel mai bine emoția pe care o simte. Să deseneze simbolic emoția lor.

Variante:



- ✓ să deseneze fețe care să exprime diferite emoții. De exemplu, să deseneze pe o parte a foii o față veselă și pe cealaltă una tristă.
- ✓ se poartă discuții despre situații vesele și triste
- ✓ aceste fețe le pot folosi ulterior pentru a arăta cum se simt
- ✓ se pot prezenta imagini din reviste cu fețe exprimând diferite sentimente, copiii trebuind să le identifice.

### E. Luarea deciziilor

În luarea unor decizii tinerii se pot confrunta cu o mulțime de factori: valorile și prioritățile lor, sentimentele și intuiția, influența oamenilor din jur și mulți alții. De aceea chiar și cea mai simplă decizie poate lua uneori foarte mult timp. De asemenea, tinerii învață faptul că fiecare alegere făcută are și consecințe. Uneori consecințele sunt bune, alteori sunt nefaste, însă nu există nici o decizie fără consecințe.

#### Tehnica FAST

Se împart tinerii în grupuri mici de câte 4 persoane fiecare. Fiecare grup va primi câte un scenariu și va lucra timp de 25 de minute. Explicați metoda de luare a deciziilor FAST și cereți grupurilor să utilizeze această metodă. Fiecare grup va trebui să-și pregătească prezentarea pe baza metodei FAST.

Se explică cum că pot folosi foi de flipchart și markere, dar pot folosi de asemenea jocul de rol sau amândouă.

Fiecare grup va face prezentarea. După prezentări, tinerii vor pune întrebări și își vor împărtăși observațiile.

Se dă feedback și se face un rezumat al exercițiului. În afară de exemplele de mai jos, pot fi făcute multe alte scenarii cu probleme reale întâlnite de elevi.

**Scenariu 1** - Ești singurul copil la părinți și ei au așteptări mari de la tine. Adesea îți spun că le-ar plăcea să devii un doctor de succes. Și tu te-ai străduit mereu să le îndeplinești așteptările, dar acum când a venit timpul să te înscrii la facultate nu știi cum să le spui că de fapt ești cu adevărat atras de meseria de actor și nu de cea de medic. Cum vei comunica acestea părinților tăi?

**Scenariu 2** - Tocmai ai fost admis la un nou colegiu și ești foarte dornic să-ți faci noi prieteni. Familia ta a cheltuit o mulțime de bani și efort pentru a-ți putea permite să intri la acest colegiu. Ei locuiesc într-un mic orașel. Tu ești foarte încântat de faptul că ești într-un oraș mare și vrei să explorezi noile posibilități de a-ți petrece timpul liber. Te duci la petreceri și încerci să răspunzi așteptărilor noilor tăi prieteni. În timpul unei petreceri, unul din prietenii tăi îți oferă droguri și te îndeamnă (provoacă) să le folosești. Ce faci?

**Scenariu 3** - Tu locuiești cu unchiul și mătușa ta și lucrezi într-un magazin universal. Deși muncești din greu și stai și peste program nu reușești să strângi bani să-ți cumperi o locuință. Prietena/prietenul tău insistă că ar trebui să -ți iei o nouă slujbă și să te muți în altă parte pentru a putea petrece mai mult timp împreună. Ce faci în situația asta?

**Scenariu 4** - Ești foarte implicat într-o relație, dar într-o noapte într-un moment de rătăcire faci sex cu altă persoană. Acum te temi că această persoană ar putea să distrugă relația pe care o ai, și de asemenea ești îngrijorat de consecințele privind sănătatea ta. Ce faci în această situație? Ce faci?

**Interpretare:** După prezentare, pentru discuții puteți folosi următoarele întrebări:

- Cum ați luat decizia?
- Puteți identifica ce abilități ați folosit în luarea deciziei?

Se sumarizează răspunsurile într-un tabel pe o foaie de flipchart și agățați foaia pe perete.

## F. Comportamentul nonviolent

### *Organizarea unei campanii antiviolență*

Tinerii vor fi rugați să își folosească imaginația și cunoștințele pentru a realiza împreună o campanie antiviolență. Astfel, ei vor lucra împreună la realizarea unor pliante, afișe, bannere cu mesaje de impact.

#### *Scenete nonviolente*

Tinerii vor fi împărțiți în 4 grupe de câte 8-10 persoane și fiecare va trebui să realizeze o scurtă scenetă prin care să pună în evidență situații dificile în care ei să răspundă printr-un comportament nonviolent. După prezentarea fiecărei scenete se vor discuta punctele tari și punctele slabe ale fiecărui scenariu.

#### *Construcția podului*

Două echipe (egale ca număr) construiesc simultan două jumătăți de pod; echipele sunt independente - una de alta - și nu se văd între ele. Grupurile sunt echipate cu materiale ca hârtie, carton, lipici și foarfeci. Li se permite contactul printr-un reprezentant, la jumătatea distanței dintre ele (teritoriu neutru), pentru câte un minut la intervale de 20 minute, de 3 ori; delegații fiecărei echipe nu au voie să ia notițe la aceste scurte întruniri. La întâlnire, delegații trebuie să-și clarifice cât mai multe amănunte despre lucrul celeilalte echipe, astfel încât scopul activității - de a face două jumătăți de pod ce îmbinate să fie un pod - să poată fi atins. Desigur că sunt multe detalii tehnice (ca înălțime, lățime, lungime, formă, etc.) necunoscute fiecărei părți; la sfârșitul activității (după maximum o oră), cele două jumătăți de pod trebuie să se îmbine - eventual să fie identice. Procesul necesită din partea tuturor lucrul asupra barierelor fizice și de comunicare. Îndemânarea în construcția podului de hârtie nu este prea importantă. Jocul explorează diferențele

abordări ale indivizilor și grupurilor ca întreg - funcție de identitate, cultură și comportament propriu. Rezultatul depinde de abilitățile delegaților de a aduce echipelor cărora aparțin cât mai multe informații despre lucrul celeilalte părți și munca în echipă.

#### *Flamingo și pinguinii*

Flamingo este o pasăre cu gâtul și cu picioarele foarte lungi, cu mișcări leneșe. Pinguinul este o pasăre mai mobilă, care se deplasează prin pași mărunți, adăugați, mai repede. La început, între participanți, doi voluntari sunt “pinguini”, iar restul sunt “flamingo”. “Pinguinii” scot țipete scurte dar multe (“A”) și încep să umble printre restul “păsărilor”, încercând să le atingă. “Flamingo” dau grațios și lent din “aripi” și umblă cu “încetinitorul”, astfel încât “pinguini” reușesc - cu toate evitățile lor - să le ajungă. “Flamingo” nu scot sunete. Odată atinse, “flamingo” se transformă (devin) la rândul lor (în) “pinguini” și încearcă să atingă alți “flamingo”. Scopul jocului este de a face pe toată lumea “pinguini”. “Flamingo și pinguinii” este un joc de energizare care necesită spațiu deschis pentru practicare. Nu contează numărul participanților.

#### *Grădina zoologică*

Participanții formează două șiruri paralele față în față. Ei iau poziția șezând, cu picioarele întinse și tălpile sprijinite de tălpile partenerului de vizavi. Între cupluri este o distanță de maxim un metru, la dreapta și la stânga. Facilitatorul denumește pe rând perechile cu diverse nume de animale (de exemplu: cangurii, urșii, etc.). Apoi, facilitatorul începe să povestească o vizită imaginară la grădina zoologică. El poate spune că a intrat și a văzut...canguri - iar atunci când sunt pronunțate respectivele animale, perechile astfel “botezate” se ridică. Ele trebuie să alerge peste picioarele întinse ale celorlalți participanți, în timp ce povestirea continuă, alte “animale” luând startul. Scopul lor este de a face un tur peste picioarele întinse ale tuturor și a reveni la locul ce l-au avut. Facilitatorul – în relatarea sa – poate repeta “animalele”, ceea ce face jocul deosebit de amuzant. Jocul dezmoștește pe toată lumea, atmosfera depinzând de talentul povestitorului și dinamica mișcărilor participanților.

Tinerii au mai mare nevoie să își dezvolte abilitățile de viață pentru a putea face față tuturor problemelor de zi cu zi. Ei trebuie să știe cum să reacționeze atunci când se confruntă cu probleme de ordin emoțional, social, cognitiv sau comportamental. Primul pas în procesul de formare a abilităților de viață ale tinerilor constă în identificarea abilităților necesare acestora. Una din metodele ce pot fi utilizate în evaluarea abilităților de viață este chestionarul. Chestionarul permite colectarea unui număr mare de date relevante. Pot fi utilizate atât întrebări închise, cât și deschise. Chestionarul poate fi aplicat de un adult (profesor, asistent social, părinte, psiholog) care face evaluarea adolescentului sau poate fi aplicat chiar de către adolescent pentru a se autoevalua.

**Bibliografie**

1. **Fundația pentru Dezvoltarea Societății Civile** (2007) – *“Instruire și sprijin pentru dezvoltarea abilităților de viață ale copiilor și tinerilor”*
2. **Iosif Moldovanu, Cludia Coadă, Daniela Platon, Cezar Gavrițiu, Elena Racu, Ludmila Mazîlu** (2005) – *“Deprinderi de viață – Manual pentru clasele 5-7”*, Editura Știința, Republica Moldova
3. **Fundația Pro WOMEN** (2008) – *„Abilități de viață independentă – Ghid de aplicații practice adresat profesorilor și consilierilor”*
4. **Lemeni G., Miclea M.** (2004) – *„Consiliere și orientare. Activități pentru clasele IX-XII”*, Editura ASCR, Cluj Napoca
5. **Baban A.** (2003) – *„Consiliere educațională. Ghid metodologic pentru orele de dirigenție și consiliere”*, Editura sinet, Cluj Napoca

prof. Elena Darie  
Școala Gimnazială ”Ioan Nenițescu” Tulcea