

Ghid cu Metode Non-Formale Cetățenie Activă și Abilități Personale

**Pentru cadre didactice și persoane de suport care
lucrează cu tineri cu deficiențe de auz**

ÎMPREUNĂ DĂM VOCE DREPTURILOR TALE!

Material realizat cu sprijinul financiar Active Citizens Fund România, program finanțat de Islanda, Liechtenstein și Norvegia prin Granturile SEE 2014-2021. Conținutul acestui material nu reprezintă în mod necesar poziția oficială a Granturilor SEE și Norvegiene 2014-2021; pentru mai multe informații accesați www.eeagrants.org.

Autor:
Psiholog dr. Ana Maria Irina Drăgan

Proiect derulat de:



"Împreună dăm voce drepturilor tale!"
Nr. Ref. RO2020/ACF_A5_MM_11

Solicitant proiect:

Asociația Demetrius
www.demetrius.ro
proiecte.demetrius@gmail.com

Parteneri:

Asociația Națională a Surzilor din România, Filiala Iași
<https://ansriasi.wordpress.com/>
ansr_iasi@yahoo.com

Step by Step, Islanda
www.sfsradgjof.is
hansina@sfsradgjof.is

Proiect derulat de:

Cuprins

Despre acest ghid	06
Ce sunt metodele non-formale?	08
Activitate 01: Cum te simți astăzi?	09
Activitate 02: Dansul numelor	10
Activitate 03: Copacul așteptărilor	11
Modul 1: Ce înseamnă a fi un cetățean activ?	
Abordare conceptuală	13
Activitate 04: Definește cetățenia	15
Activitate 05: Profilul cetățeanului activ	17
Activitate 06: Regatul	21
Modul 2: Identitate și cultură	
Abordare conceptuală	25
Activitate 07: Eu și identitatea mea	29
Activitate 08: Lentilele identității	32
Activitate 09: Podul din Bubble	34
Activitate 10: Explorarea bagajului cultural	36

Cuprins

Modul 3: Valori europene: promovarea toleranței, diversității și a drepturilor omului în rândul tinerilor cetățeni activi

Abordare conceptuală	38
Activitatea 11: Două adevăruri și o minciună	41
Activitate 12: Eticheta din frunte	43
Activitatea 13: Călătoria cu trenul	46
Activitatea 14: Foto – limbaj	48
Activitatea 15: Silueta ta este a mea	50
Activitatea 16: Să devenim creatori	52
Activitatea 17: Eu – tu – noi	54
Activitatea 18: Elefantul și cei trei bătrâni orbi înțelepți	56
Activitatea 19: Drepturile mele, drepturile tale	59

Modul 4: Abilități de comunicare ale cetățeanului activ

Abordare conceptuală	62
Activitate 20: Ascultarea pe trei niveluri	65
Activitate 21: Puterea întrebărilor	68
Activitate 22: Povestea obiectului meu	70
Activitate 23: Un instrument puternic – Aserțiunea „Eu”	72
Activitate 24: Teatru forum	74

Cuprins

Modul 5: Putere, responsabilitate și acțiune socială	
Abordare conceptuală	77
Activitate 25: Jocuri de putere	81
Activitate 26: Scaunele puterii	83
Activitate 27: Ce schimbări dorești să vezi?	87
Activitate 28: Cafeneaua publică a schimbării	89
Activitatea 29: Forma corpului	92
Activitatea 30: Valiza și coșul de gunoi	95
Activitatea 31: Un cuvânt pentru final	97
Bibliografie	98

Despre acest ghid

- Acest ghid cu metode non-formale se adresează cadrelor didactice și persoanelor de suport (asistenți sociali, aparținători) care lucrează cu tineri cu deficiențe de auz pentru a le dezvolta acestora o serie de abilități de cetățenie activă, dar și personale (abilități de comunicare, sociale, creșterea încrederii în sine, gândire critică, luarea de inițiative etc.).
- Ghidul poate fi folosit ca un program de formare pe tema cetățeniei active, însumând un nr. de 31 activități și 26 ore. De asemenea, cadrele didactice sau persoanele de suport își pot selecta exercițiile pe care doresc să le aplice cu tinerii, în funcție de grupul cu care lucrează și obiectivele de învățare și dezvoltare, rezultând unul sau mai multe ateliere/ workshop – uri tematice.
- Pe parcursul ghidului este folosit termenul generic de „formator”, acesta referindu-se la cadru didactic sau persoană de suport.
- Exercițiile sunt adecvate tinerilor cu deficiențe de auz cu vârsta cuprinsă între 16-30 ani, însă o parte dintre ele pot fi adaptate și celor cu vârste mai mici.

Ghidul este structurat pe patru secțiuni:

- 1) Prima secțiune introduce, pe scurt, conceptul de metode non-formale și principiile educației non-formale.
- 2) A doua secțiune cuprinde activități de încălzire și de cunoaștere a participanților, care se folosesc la începutul unui program de formare.
- 3) A treia secțiune este alcătuită din 5 module dedicate temei cetățeniei active, fiecare modul cuprinzând o parte dedicată abordării conceptuale, astfel încât formatorul să fie

familiarizat cu tema și cu principalele repere teoretice legate de subiect și o a doua parte constând în descrierea metodelor non-formale folosite pentru a dezvolta tinerilor abilitățile respective.

4) Ultima secțiune descrie activități de reflecție pentru creionarea concluziilor, folosite la finalul unui program de formare.



Proiect derulat de:



Ce sunt metodele non-formale?

- Consiliul Europei definește educația non-formală ca reprezentând acele procese și programe structurate și planificate de educație personală și socială a tinerilor pentru a le dezvolta o serie de abilități și competențe care nu sunt cuprinse în curriculum-ul educației formale.
- Aceste abilități și competențe se pot referi la: abilitățile de comunicare, de leadership, încrederea în sine, luarea inițiativei, creativitatea, gândirea critică, sociale, lucru în echipă, inter-culturale, de rezolvare a conflictelor etc.
- Metodele non-formale sunt activități bazate pe joc și presupun o abordare holistică a învățării. Unul dintre cele mai importante principii este că fiecare persoană este abordată și participă la activitate.

Activitate 01: Cum te simți astăzi?

Timp: 30s – 2 minute/
participant (12 – 50 minute)

Obiective:

- Cunoașterea participanților între ei.
- Pregătirea participanților pentru activitatea propriu-zisă de învățare.
- Crearea unei atmosfere plăcute și de încredere.

Materiale necesare:

- o minge sau o minge de hârtie

Descriere:

1. Formatorul cere participanților să împărtășească fiecare, pe rând, ceva despre ei. Pot fi câteva cuvinte despre cum se simt în acel moment, despre o schimbare prin care trec, despre ceva ce îi preocupă sau un proiect la care lucrează. Pentru a stabili rândul, se folosește o minge care este aruncată de la un participant la altul. Cel care primește mingea este cel care vorbește.
2. Fiecare persoană spune ceva despre ea însăși timp de maxim 2 minute, începându cu formatorul. Mingea este aruncată de la un participant la altul, până când au vorbit toți.

Explicații și discuții finale:

- Formatorul mulțumește participanților și poate concluziona, evidențiind starea generală a participanților.

Activitate 02: Dansul numelor

Timp: 30s – 1 minut/ participant
(12 –25 minute)

Obiective:

- Crearea unei atmosfere plăcute și de încredere.
- Cunoașterea participanților între ei și reținerea numelor.

Materiale necesare:

- nici unul

Descriere:

1. Formatorul roagă participanții să-și despartă numele în silabe și fiecărei silabe să-i atașeze o mișcare, indiferent cu ce parte a corpului.
2. Primul participant își spune numele pe silabe și face mișcările atașate. Toți ceilalți participanți repetă mișcările.
3. Următorul participant își spune numele, repetă mișcările primului și face mișcările atașate numelui lui. Ceilalți participanți repetă împreună mișcările.
4. Jocul continuă în același fel până la ultimul participant, care repetă mișcările tuturor celorlalți și le adaugă pe ale lui.

Explicații și discuții finale:

- Cum s-au simțit?
- Au reținut numele celorlalți? Câte nume?

Proiect derulat de:



Activitate 03: Copacul așteptărilor

Timp: 30 minute

Obiective:

- Identificarea așteptărilor participanților, referitoare la cunoștințele, atitudinile, comportamentele și abilitățile pe care doresc să le obțină în urma acestui program de formare/ atelier/ workshop.
- Cunoașterea intereselor și experiențelor participanților.
- Cunoașterea reciprocă a participanților.

Materiale necesare:

- Foaie de flipchart cu un copac desenat pe ea/ Carton decupat sub forma unui copac.
- Post-it-uri în 4 culori diferite: galben, portocaliu, verde, roz.
- Markere
- Pixuri

Descriere:

1. Formatorul desenează un copac pe o foaie mare de flipchart. De asemenea, poate pregăti dinainte un copac mai mare din carton pe care să îl așeze pe podea sau să-l lipească de tablă sau de perete. Apoi le explică participanților că fiecare parte a copacului reprezintă ceva:

Rădăcinile: abilități și atitudini pe care le aducem în acest program/ atelier/ workshop.

Trunchi: regulile după care dorim să se desfășoare acest program (Ex: respect reciproc, confidențialitate etc.).

Frunzele: ce anume dorim să obținem la finalul acestui program/ atelier/ workshop.

Flori sau fructe: rezultatele pe care ni le dorim pe termen lung.



Proiect derulat de:



2. Formatorul împarte fiecărui participant câte patru post-it-uri de culori diferite (galben, portocaliu, verde, roz) și roagă participanții să scrie câte 3 lucruri pentru fiecare categorie menționată (Galben – Rădăcini, Portocaliu – Trunchi, Verde – Frunzele, Roz – Flori sau fructe) (10 minute).

3. Apoi, participanții lipesc post-it-urile pe desenul copacului în locul corespunzător categoriei respective (5 minute).

Explicații și discuții finale:

- Formatorul concluzionează enunțând eventual așteptările comune, regulile stabilite de participanți. Poate extrage ideile principale și comune ale grupului (15 minute).



Sursă: Adaptare după *Promoting Active Citizenship and Participation: Methods, activities, and project ideas* – European Youth Foundation of the Council of Europe.

Modul 1: Ce înseamnă a fi un cetățean activ?

Abordare conceptuală:

Preluându-i pe Marshall și Bottomore (1992) și pe Lister (2003, 2006), un ghid elaborat de Inter-Agency Working Group on Children's Participation definește cetățenia ca o colecție de drepturi și obligații care definesc membrii unei comunități.

Aceste drepturi și obligații cuprind justiția, participarea politică și luarea deciziilor, angajamentul social, drepturile economice și accesul la resurse. Cetățenia are două aspecte complementare: drepturile cetățeniei și practica cetățeniei.

Cetățenia include noțiuni legate de drepturi și responsabilități, statut și practica legate atât de individ, cât și de comunitate.

În unele țări, cetățenia poate însemna și „naționalitate” sau apartenența la un stat național.

Practica de cetățenie variază de la responsabilitatea civică la acțiunea democratică și este expresia activă a drepturilor formale de cetățenie. Drepturile de cetățenie sunt instrumentele pentru cetățenia activă.

Drepturile cetățeniei

Drepturile civile și libertățile individuale:

- Libertatea de mișcare
- Dreptul la confidențialitate
- Libertatea de exprimare, gândire și religie
- Dreptul la informare
- Dreptul la justiție și tratament egal

Drepturi politice: participă și exercită puterea politică:

- Dreptul de vot
- Dreptul de a candida la funcții politice
- Dreptul la asociere și reuniune

Drepturile sociale:

- Dreptul la educație
- Dreptul la securitate
- Dreptul la sănătate

Drepturile economice

- Dreptul la proprietate
- Dreptul de a încheia contracte valabile
- Dreptul la o bunăstare economică minimă.

Practica cetățeniei

- Responsabilitatea socială
- Campanii cetățenești
- Mișcări pentru drepturile civile
- Voluntariat și ajutor reciproc
- Cererea răspunderii guvernamentale
- Votarea
- Solicitarea dreptății
- Obținerea unei educații

- Cunoașterea legilor și a alfabetizării juridice
- Educație civică
- Utilizarea activă a mass-media
- Plata impozitelor
- Monitorizarea calității serviciilor și a cheltuielilor publice

Sursă: *Children as Active Citizens: Commitments and obligations for children's civil rights and civic engagement in East Asia and the Pacific. A policy and programme guide* – **Inter-Agency Working Group on Children's Participation**, 2008.

Pentru detaliile legate de cetățenia activă, vezi *Fișa de lucru – Activitatea 5*.

Activitate 04: Definește cetățenia

Obiective:

- Înțelegerea noțiunii de cetățenie.
- Identificarea drepturilor unui cetățean.

Timp: 60 minute

Materiale necesare:

- Hârtie
- Markere
- Pixuri
- Cartonase cu imagini
- Tablă/ flipchart

Descriere:

1. Înainte de această activitate formatorul alege 30 de imagini, între care cel puțin 20 să reprezinte ideea de "cetățenie" și le poate imprima, având forma unor cartonase cu imagini.
2. Pe tablă/ flipchart formatorul scrie propoziția: "Cetățeanul este cineva care ...".
3. Cartonasele sunt puse la mijloc pe o masă, iar participanții trebuie să le aleagă pe acelea în care identifică ideea de "cetățenie". Dacă aceștia întâmpină dificultăți, li se sugerează să se gândească la ce înseamnă fiecare imagine pentru ei, bazându-se pe experiența lor de cetățeni (15 minute).
4. Participanții sunt împărțiți în perechi și vor avea 10 minute în care să scrie pe o foaie de hârtie propria definiție a cetățeniei. Pentru a îndeplini sarcina, formatorul le sugerează să se gândească la activitățile politice, sociale, economice și culturale la care cetățenii iau parte. Participanții sunt încurajați să discute în perechi, să identifice diferențele de opinie și să își motiveze punctul de vedere.

5. Fiecare pereche își va expune propria definiție oral sau prin limbajul semnelor, iar formatorul le va nota pe flipchart/ tablă (20 minute).

Explicații și discuții finale:

- Ce observă comun în definițiile date?
- Le-a fost greu să identifice imaginile care reprezintă cetățenia? De ce?
- Care sunt drepturile unui cetățean? Cât de bine își cunosc drepturile?
- Formatorul poate extrage ideile cheie din definițiile date de participanți și poate compara și aduce clarificări și completări pe baza abordării conceptuale (15 minute).

Activitate 05: Profilul cetățeanului activ

Obiective:

- Înțelegerea noțiunii de cetățenie activă.
- Dezvoltarea abilității de analiză și sinteză.
- Dezvoltarea creativității.
- Identificarea acțiunilor pe care le poate face un cetățean activ.

Timp: 75–80 minute

Materiale necesare:

- Fișe de lucru
- Creioane colorate
- Pixuri
- Hârtie A4 albă și colorată
- Hârtie de flipchart
- Markere
- Carton colorat
- Lipici

Descriere:

1. Participanții sunt împărțiți în grupuri de câte 4–5 persoane și fiecărui grup îi este oferită fișa de lucru. Formatorul le cere participanților să citească fișa de lucru și să discute între ei ideile principale (10 minute).
2. Fiecare grup va reprezenta, într-un mod creativ (desen, mima, text creativ etc.), profilul unui cetățean activ utilizând câteva criterii, specifice acțiunilor acestuia:
 - Respectă și apără drepturile oamenilor
 - Sprijină persoanele defavorizate
 - Sprijină persoanele cu dizabilități
 - Sprijină legea și luptă împotriva corupției
 - Își respectă și își îndeplinește responsabilitățile familiale și sociale
 - Se implică pentru binele comunității (25 minute).

Proiect derulat de:



2. Fiecare grup va prezenta propriul profil al cetățeanului implicat activ la nivelul comunității sale timp de 5 minute (Total: 25-30 minute).

Explicații și discuții finale:

- Ce înseamnă cetățenie activă?
- Care sunt avantajele cetățeniei active?
- Care sunt acțiunile unui cetățean activ?
- Ce le-a plăcut cel mai mult în reprezentarea cetățeanului activ?
- Cum pot deveni ei cetățeni activi? (15 minute).

FIȘĂ DE LUCRU

Ce înseamnă cetățenia activă?

- Cetățenia activă este liantul care unește comunitățile și societățile. O democrație puternică se dezvoltă odată cu cetățenii săi și îi stimulează să se implice la toate nivelurile, plecând de la sat, cartier, localitate până la nivel național.
- Cetățenia activă poate avea forme foarte diverse, de la implicare în mici campanii de cartier, activități de voluntariat sau de consultare pe teme comunitare până la programe naționale de educație civică, apărarea drepturilor universale ale omului, conștientizarea în ceea ce privește statul de drept sau proiecte de includere socială, de exemplu.
- O comunitate este cu atât mai puternică și mai vie cu cât cetățenii ei sunt prezenți în mod mai activ și mai solidar în viața sa. Un stat responsabil lucrează alături de societatea civilă pentru cetățenii săi, asigurând un echilibru între agenda cetățeanului și activitatea guvernamentală.

Cum se poate implica cetățeanul?

Activități politice:

- Mersul la vot
- Aderarea la partide politice
- Candidatura la diferite funcții
- Fac parte din societatea civilă
- Cunoașterea și acceptarea drepturilor și responsabilităților civile.

Activități sociale:

- Să aibă grijă de oamenii din comunitate
- Activități de voluntariat
- A trăi și a călători prin țară
- Respectarea legii
- Obținerea unei educații.

Activități culturale:

- Înțelegerea tradițiilor culturale
- Participarea la evenimente și ceremonii culturale
- Cunoașterea istoriei
- Studierea și învățarea limbii materne.

Activități economice:

- Plătirea taxelor
- Începerea unei afaceri
- Înscrierea în cadrul unui sindicat
- Asigurarea formării profesionale.

Surse:

- <https://politicipublice.ro.plus/books/proiectul-rom%C3%A2nia-posibil%C4%83/page/cet%C4%83%C8%9Benie-activ%C4%83>
- *Active Citizens facilitator's toolkit* – British Council, 2017.

Activitate 06: Regatul

Obiective:

- Identificarea diferențelor între a fi cetățean activ și a fi cetățean pasiv.
- Conștientizarea faptului că fiecare părere contează și influențează membrii societății.
- Identificarea rezultatelor cooperării, implicării și participării.

Timp: 70 minute

Materiale necesare:

- Bilețele cu rolurile
- Hârtie A4
- Markere
- Pixuri

Descriere:

1. Acest joc se bazează pe povestea imaginară a unui regat în care fiecare membru are o opinie și o atitudine diferită raportată la conceptul și atitudinea de cetățenie activă.
2. Grupul este împărțit în echipe de câte 5 oameni. Fiecare echipă alege un bilețel cu un rol (*Vezi bilețelele mai jos*).

Roluri:

- *Regele* – este cel care deține controlul și stabilește taxe mari.
- *Susținătorul regelui* – O persoană care este mereu de acord cu regale și îl susține.
- *Delăsătorul* – O persoană care mereu se plânge și nu face nimic.
- *Persoana activă* – O persoană care are puncta de vedere, și le poate susține și exprima și încearcă să facă o schimbare.
- *Persoana pasivă* – O persoană căreia nu îi pasă de nimic.

Proiect derulat de:



3. Membrii fiecărui grup își creionează cum vor juca rolul, în funcție de bilețelul primit; apoi aleg cine și câți din membrii grupului vor fi implicați în jocul de rol (15 minute).

4. Are loc un prim joc de rol conform indicațiilor de pe bilețele (15 minute).

5. Fiecărui grup i se oferă o a doua versiune a bilețelului, iar formatorul oferă următoarele instrucțiuni cu privire la schimbările care pot să apară la nivelul rolurilor (*Vezi bilețelele mai jos*):

- Regele poate să rămână neschimbat.
- Susținătorul regelui poate să rămână neschimbat.
- Delăsătorul se poate implica în acțiuni.
- Persoana pasivă poate să înceapă să facă schimbări și să se implice în schimbare.
- Persoana activă continuă să se implice și să își expună perspectivele sale.

6. Fiecare grup își regândește strategia în acrod cu schimbările (15 minute).

7. Are loc un al doilea joc de rol (15 minute).

Explicații și discuții finale:

- Cum s-au simțit jucând rolul?
- Cum s-au simțit atunci când rolul a fost diferit? Ce au observat diferit? Au fost rezultate diferite?
- Le place să fie activi la nivelul comunității? Cu pot face acest lucru?
- Care sunt avantajele cetățeniei active?

Explicații și discuții finale:

- Consideră că pot face schimbări la nivelul comunității care să conteze cu adevărat?
- Este ceva ce ar dori să schimbe cu privire la societatea românească și la felul în care sunt tratate persoanele cu dizabilități, în special cele cu deficiențe de auz? (10 minute)

Bilețele

Bilețul 1 – Runda 1

Regele 1 – tu ești cel mai important. Tu ai toată puterea și îți place să o folosești. Acum ai nevoie de bani și ai decis să crești taxele. Informează-ți oamenii. Utilizează doar ordine.

Bilețul 1 – Runda 2

Regele 2 – îți plac banii. Crești taxele.

Bilețul 2 – Runda 1

Susținătorul regelui 1 – tu crezi că regele este cel mai bun. Tot ce spune el este corect, așadar ești mereu de acord cu el și îl sprijini necondiționat.

Bilețul 2 – Runda 2

Susținătorul regelui 2 – în continuare crezi că regele este cel mai bun și ești de acord cu el.

Proiect derulat de:



Bilețul 3 – Runda 1

Delăsătorul 1 – tot timpul te plângi despre orice, dar nu te implici în nici o activitate.

Bilețul 3 – Runda 2

Delăsătorul 2 – te plângi în continuare, dar acum încerci să te implici în unele activități.

Bilețul 4 – Runda 1

Persoana activă 1 – ești împotriva creșterii taxelor. Nu îți este frică să spui asta și ești dispus să te lupți pentru drepturile tale.

Bilețul 4 – Runda 2

Persoana activă 2 – în continuare te lupți. Vei primi mai mult suport și de la alte persoane.

Bilețul 5 – Runda 1

Persoana pasivă 1 – te-ai săturat de tot și ai ajuns să nu îți mai pase de nimic, nu spui nimic, nu faci nimic.

Bilețul 5 – Runda 2

Persoana pasivă 2 – acum mergi cu "valul" împotriva regelui, în favoarea schimbării.

 Sursă: Adaptare după *Toolbox of non-formal learning activities for citizenship education and active citizenship*, created by participants of Training course "Active Europeans for Active Citizenship", 2016.

Proiect derulat de:



Modul 2: Identitate și cultură

Abordare conceptuală:

Ce este identitatea?

Identitatea ta personală este alcătuită din toate credințele, valorile și interesele pe care simți că te definesc ca individ, iar identitatea ta socială include rasa, religia, limba, rolurile de gen și culturile cu care te identifici în societatea mai largă.

Fiecare dintre noi are identități sociale multiple, roluri multiple, ca de exemplu, aceeași persoană ar putea fi în același timp student, părinte, fan al unei anumite echipe sportive etc. Pe măsură ce evoluăm și trecem de la o etapă la alta, pe măsură ce întâlnim oameni, experiențe și medii noi, identitățile noastre se schimbă. Acestea ne modelează atât pe noi, cât și culturile și comunitățile din care facem parte.

La nivelul identității noastre pot apărea contradicții datorită unor influențe diferite sau chiar opuse între rolurile percepute și cele însușite la un moment dat, precum și datorită diferențelor existente între culturile tradiționaliste ale familiilor și noile influențe sociale apărute în urma globalizării.

De asemenea, se poate să existe o diferență între modul în care cineva se vede pe sine și modul în care este văzut de alții. Anumite grupuri precum politicienii, media, grupurile religioase sau activiștii influențează modul în care grupurile sociale diferite sunt percepute la nivelul societății.

Modul în care sunt percepute diferite grupuri are un impact asupra nivelului de egalitate și justiție existent la nivelul societății. De exemplu, unii oameni ar putea afirma că femeile au mai puține abilități decât bărbații sau că merită mai puține drepturi.

Acest lucru s-ar putea reflecta în normele culturale ale societății mai largi și chiar în practica juridică. Acest lucru, la rândul său, poate submina capacitatea femeilor de a-și împlini potențialul și de a accesa aceleași oportunități, resurse și abilități ca și bărbații. Cu toate acestea, alții ar putea să nu fie de acord cu aceste atitudini și comportamente și să caute să schimbe normele și practicile.

Există mai multe tipuri de elemente ale identității noastre: unele sunt vizibile, altele sunt invizibile și pe altele alegem să nu le dezvăluim.

Este inevitabil să facem presupuneri unul despre celălalt. În cazul dizabilității și deficienței, se fac adesea presupuneri cu privire la capacitatea și chiar atitudinile celorlalți pe baza unor informații foarte limitate. Este important de înțeles că o deficiență nu definește pe deplin identitatea unei persoane cu dizabilități, așa cum pot presupune multe persoane fără dizabilități. Ar trebui să fim precauți în a face presupuneri despre indivizi pe baza a ceea ce vedem.

Identitățile noastre sunt atât vizibile (de exemplu, prin hainele pe care le purtăm sau alimentele pe care le mâncăm), cât și ascunse (de exemplu, credințele și valorile noastre, grupurile din care facem parte sau sexualitatea noastră). De cele mai multe ori identitățile noastre sunt mai mult ascunse decât vizibile și, ca urmare, presupunerile pe care le facem despre alți oameni ar putea fi greșite.

De ce este important să înțelegem identitatea?

- Contribuie la imaginea noastră de sine, la stima de sine și la sentimentul de apartenență.
- Ne influențează valorile și obiectivele, ne modelează modalitatea în care înțelegem lumea și ne determină alegerile.
- Un sentiment ferm de identitate poate deveni o sursă de conflict și o justificare pentru oprimarea altor indivizi și comunități cu identități diferite. Afectează modul

în care îi percepem pe ceilalți. Ajută la identificarea punctelor critice pentru dezacord sau conflict.

- Poate sprijini construirea de noi relații benefice.
- Explorarea identității noastre ne poate permite să învățăm și să creștem ca persoane. Poate genera o valoare mai mare pentru noi perspective și poate facilita dialogul intercultural și internațional. Ne ajută să privim dincolo de presupunerile de zi cu zi și să dezvoltăm noi opinii și puncte de referință culturale, care informează o nouă și mai bună înțelegere a noastră și a celorlalți.
- O mai bună înțelegere a identității celorlalți ne dă putere să înțelegem influențele, opiniile, atitudinile și nevoile diferitelor persoane și culturi. Pe termen lung, ne ajută să dezvoltăm abilități de gândire critică, analiză strategică și anchetă.

Ce este cultura?

Cultura este un set de valori, credințe, atitudini și comportamente care sunt învățate și împărtășite într-o comunitate.

Ceva devine parte a culturii atunci când sunt stabilite modele obișnuite clare în grup sau comunitate.

Culturile sunt adesea vizibile, formate din expresii ușor de identificat, cum ar fi mâncarea, îmbrăcămintea, muzica și dansul, și mai multe expresii interne, cum ar fi atitudinile față de natură și familie.

Genul, rasa, etnia și alte identități sunt aspecte esențiale ale culturii, deoarece modelează modul în care viața de zi cu zi este trăită în familie, dar și în comunitatea mai largă, la locul de muncă și lăcașurile de cult. Practica culturală formează un tip de cod comun. Acest lucru îi ajută pe oameni să se înțeleagă unii pe alții și să interacționeze și oferă un sentiment de protecție, așteptare, apartenență, mândrie și

identitate. De asemenea, ar putea crea norme despre comportament care leagă comunitatea și să fie folosite pentru a înțelege sau explica diferite culturi.

Culturile, precum identitatea, nu sunt statice – ele evoluează și se schimbă constant.

Sursă: Adaptare după *Active Citizens facilitator's toolkit* – British Council, 2017.

Proiect derulat de:



Activitate 07: Eu și identitatea mea

Timp: 80 minute

Obiective:

- Înțelegerea conceptului de conștiință de sine.
- Înțelegerea modului în care se formează identitățile și culturile, cum se exprimă, se schimbă și sunt conectate.
- Valorizarea perspectivelor diferite.

Materiale necesare:

- Creioane colorate
- Foi de flipchart
- Conturul unui om având în centru inima
- Post-it-uri
- Pixuri.

Descriere:

1. Prin intermediul acestei activități participanții au posibilitatea de a se cunoaște și a vedea ce le place fiecăruia. De asemenea, aceștia vor explora conceptele de identitate și comunitate.
2. Formatorul cere participanților să deseneze o imagine sub forma unui omuleț sau orice altă imagine care ar putea să îi reprezinte (ex. Stea, future etc), care va avea în centru o inimă.
3. Participanții notează pe post-it-uri cel puțin cinci cuvinte care reprezintă lucrurile care sunt importante pentru ei (de exemplu familie, religie, sport, principii personale sau opinii sau locuri).
4. În continuare, aceștia vor plasa post-it-urile în cadrul conturului trasat, mai aproape sau mai departe de inimă, în funcție de nivelul importanței pentru aceștia (20 minute).

Proiect derulat de:



5. Formatorul împarte grupul pe echipe de câte 2 persoane. Ideal ar fi ca partenerii să se cunoască cât mai puțin, iar fiecare membru al perechii să împărtășească lucrurile identificate și scrise despre el (10 minute).

6. Participanții își așează foile desenate pe un perete, pe o masă sau pe jos, una lângă alta. Fiecare participant trece și observă fiecare foaie, identificând asemănările, diferențele și lucrurile care i-au trezit curiozitatea (20 minute).

Explicații și discuții finale:

- Cum i-a făcut să se simtă această activitate? De ce? (Participanții vor explica vorbind despre lucrurile de care le pasă, despre ce îi motivează și îi poate face să se simtă mândri. De asemenea, pot face referire la lucrurile care îi fac să se simtă mai conectați cu alte persoane.
- Unde identifică asemănări la nivelul membrilor grupului?
- Unde identifică diferențe la nivelul membrilor grupului? (Fiecare membru din cadrul grupului a experimentat viața în feluri diferite, dar înțelegând mai mult despre perspectivele și experiențele diferite ale celorlalți membri ai grupului, el poate vedea imaginea de ansamblu. De cele mai multe ori împărtășim identități comune cu multe persoane, inclusiv cu acelea pe care le vedem ca fiind diferite de noi.)
- O parte din membrii grupului, doar cei care vor dori, vor împărtăși o situație în care a apărut o schimbare, modificare la nivelul identității proprii. (Ce post-it s-a mutat în raport cu inima de-a lungul vieții? În ce fel? Cum a simțit asta? Cum l-a influențat? Cum l-a schimbat?)

- Când ne împărtășim identitatea cu alte persoane, de obicei relația cu acestea se întărește.
- Acest lucru ne ajută să ne simțim în siguranță. Pe măsură ce diversitatea crește, ne-am putea simți mai nesiguri și mai puțin conectați la mediul social.
- Astfel, oamenii pot să răspundă diferit, inclusiv apărându-se și promovându-și propria identitate, dar și valorizând diferențele sau construind încrederea și înțelegerea și găsirea identităților comune între grupuri de persoane diferite. – Pot să se gândească la un exemplu care să ilustreze această idee? (30 minute).



Sursă: Adaptare după *Active Citizens facilitator's toolkit* – British Council, 2017.

Activitate 08: Lentilele identității

Timp: 45 minute

Obiective:

- Valorizarea perspectivelor diferite.

Materiale necesare:

- Creioane
- Flipchart
- Hârtie
- Pixuri.

Descriere:

1. Formatorul începe cu o scurtă introducere legată de identitate (Vezi Abordarea conceptuală) și cere participanților să deseneze un cerc pe care cu ajutorul unor linii să îl împartă în patru. În fiecare parte a cercului, aceștia vor scrie câte o identitate proprie. Pentru a identifica câteva dintre cele mai importante identități sociale ale lor, se pot raporta la grupurile sociale cărora le aparțin. De exemplu identitatea națională (români), identitatea regională, identitatea de gen (ca bărbați sau ca femei), identitatea etnică, identitatea în legătură cu o dizabilitate, identitatea relaționată cu interesele pe care le au (15 minute).

2 Membrii grupului sunt împărțiți pe perechi și sunt rugați să își identifice propria identitate, iar apoi să o împărtășească celui alt membru, fiind atenți să descopere care dintre identitățile sale este cea mai puternică. (*De ce se întâmplă acest lucru? Ce simți?* – exemple de răspunsuri posibile: *M-am simțit mândru de ceea ce am realizat. M-am simțit rănit că am fost judecat pe baza identității mele*) (10 minute).

3. În continuare, participanții care doresc își vor împărtăși identitățile la nivelul grupului mare (15 minute).

Proiect derulat de:



Explicații și discuții finale:

- Ce au învățat din această activitate?
- Cum punem accent pe identități particulare și cum acest lucru ne influențează perspectiva?
- Privind prin lentile diferite, putem să vedem imaginea de ansamblu. Cum ne ajută acest lucru să ne îmbunătățim abilitățile de cetățenie activă?
- Comunicând cu ceilalți, creștem încrederea și nivelul de înțelegere și putem planifica împreună acțiunile sociale.



Sursă: Adaptare după *Active Citizens facilitator's toolkit* – British Council, 2017.

Proiect derulat de:



Activitate 09: Podul din Bubble

Timp: 45 minute

Obiective:

- Conștientizarea necesității cooperării pentru a obține un rezultat comun.
- Observarea impactului diversității în cadrul cooperării.

Materiale necesare:

- O cameră destul de mare cu două linii trasate pe podea.
- Hârtie A4.

Descriere:

1. Participanților li se prezintă povestea jocului, iar apoi sunt împărțiți în două grupe, reprezentând cele două comunități:

Într-o țară din Nolandia, există un oraș numit Bubble, împărțit în două de un râu (nu există pod). O parte a orașului este populată de comunitatea Bubbler și cealaltă parte de comunitatea Sticker. Între cele două comunități există un conflict. Câte un grup din fiecare comunitate își dorește să treacă râul pentru a termina conflictul (aceștia nu se vor întâlni la mijloc). Râul este adânc și nu există posibilitatea de a-l trece mergând prin apă. Așadar, grupurile trebuie să folosească "pietricelele magice" (foi A4) pentru a trece râul. Numărul de "pietricele" pe care le primește fiecare grup este mai mic decât numărul membrilor grupurilor. Sarcina este de a aduce întregul grup pe marginea cealaltă a râului.

2. Formatorul oferă următoarele instrucțiuni:

- Oamenii pot să meargă numai pe "pietricelele magice".
- „Pietricelele” trebuie să fie mereu ținute. În situația în care nu se întâmplă asta, ele se vor pierde, iar grupul trebuie să se descurce doar cu cele rămase.

Proiect derulat de:



- Oamenii nu pot atinge și nu se pot sprijini pe apă. Dacă cineva încalcă această regulă, întregul grup trebuie să se întoarcă pe mal și să o ia de la început.
- Sarcina este îndeplinită numai atunci când toți membrii grupului au ajuns pe malul celalalt.
- Membrii grupului nu pot să vorbească între ei.
- Ambele grupuri primesc același număr de "pietricelele magice", mai mic decât numărul membrilor (10 minute).

3. Participanții sunt rugați să se gândească 5 minute la strategia pe care vor să o aplice, iar apoi începe jocul (25 minute).

4. Tips: Formatorul poate oferi jucătorilor în locul foilor A4 „cuvinte cheie” („gândește-te la ceilalți”, „nu ești singur”, „gândește în ansamblu”) sau poate să ofere mai multe hârtii în schimbul închiderii ochilor unor jucători.

Explicații și discuții finale:

- Cum li s-a părut acest joc?
- Ce reprezintă „pietricelele”? Ele reprezintă în această metaforă drepturile civile. Cum pot drepturile civile să ajute la construirea sensului comunității?
- Se pot gândi la alte exemple de cooperare în viața reală?
- Care este rolul diversității în comunitate?
- Care sunt modalitățile de rezolvare a unor situații dificile la nivel de comunitate? (10 minute)



Sursă: Adaptare după *Toolbox of non-formal learning activities for citizenship education and active citizenship*, created by participants of Training course “Active Europeans for Active Citizenship”, 2016.

Proiect derulat de:



Activitate 10: Explorarea bagajului cultural

Timp: 55 minute

Obiective:

- Identificarea importanței perspectivelor diferite.
- Dezvoltarea curiozității.
- Dezvoltarea capacității de a învăța și de a împărtăși folosind dialogul.
- Conștientizarea importanței culturii pentru identitatea noastră și pentru modul în care îi percepem pe ceilalți.

Materiale necesare:

- Hârtie A4
- Creioane colorate
- Pixuri
- Markere.

Descriere:

1. Fiecare participant este rugat să scrie pe o foaie de hârtie trei lucruri care îl caracterizează (5 minute). Participanții sunt încurajați să împărtășească cu grupul lucrurile identificate (10 minute).

- *Ce aveți în comun?*
- *Ce elemente diferite există?*
- *Ce vă face unici?*
- *În ce fel diferențele sunt benefice? Cum ne pot ajuta? Ce facem cu ele?*

2. Formatorul introduce și conceptul de „bagaj cultural” și se identifică modul în care acesta ne poate ajuta să avem conversații eficiente, acceptând, în același timp, diferențele existente între noi.

Bagajul cultural – lucruri din culturile noastre pe care ni le însușim și le purăm cu noi și care ne influențează viziunea. Pot fi lucruri din istorie, religie, politică, legate de caracterul național și pot să fie influențe atât pozitive, cât și negative.

Proiect derulat de:



De exemplu: „În cultura noastră prețuim înțelepciunea oamenilor bătrâni”, ”Capul plecat sabia nu-l taie”, Nu lăsa pe mâine ce poți face astăzi”. Participanții sunt încurajați să identifice și să discute elemente ale culturii sau ale comunității din care fac parte pe care și le-au însușit (10 minute).

3. Participanții sunt rugați ca timp de 10 minute să își creeze/ deseneze pe o foaie de hârtie propriul bagaj cultural în care să introducă trei sau patru cuvinte reprezentative.

4. În continuare, formatorul le spune să își lase „bagajele” pe jos, pe podea, cu fața în jos.

5. Formatorul alege aleator câteva dintre acestea și le discută cu participanții, folosind întrebările de mai jos (20 minute).

Explicații și discuții finale:

- Ce au scris? De ce au identificat aceste lucruri ca fiind parte din bagajul lor cultural?
- De unde vin acestea? (de exemplu din istorie, politică, stereotipuri de gen, ipoteze, evoluție, caracter național)
- Sunt în general pozitive sau negative? Care este rolul lor în viața voastră?
- Cum îi influențează? Cum influențează relațiile pe care le au? Cum influențează modul în care comunicăm cu persoane care au bagaje culturale diferite de noi?



Sursă: Adaptare după *Active Citizens facilitator's toolkit* – British Council, 2017.

Proiect derulat de:



Modul 3: Valori europene: promovarea toleranței, diversității și a drepturilor omului în rândul tinerilor cetățeni activi

Abordare conceptuală:

Printre valorile pe baza cărora a fost fondată Uniunea Europeană se numără libertatea, egalitatea, respectul pentru demnitatea umană, toleranța, nediscriminarea și respectarea drepturilor omului.

De aceea este foarte important ca tinerii, mai ales ca cetățeni activi, să elimine din gândirea și reacțiile lor stereotipurile, prejudecățile și discriminarea și să crească valorile europene.

Stereotipurile sunt reprezentări simpliste, idei preconcepute, acceptate și vehiculate fără reflecție, fără a cunoaște suficient de mult despre ceva sau cineva. Deși aceste idei fixe sunt niște scheme de gândire care permit oamenilor să ia decizii rapide, ele sunt greșite, incomplete și incorecte.

Bazată pe apartenența socială, **prejudecata** reprezintă atitudinea negativă a unei persoane cu privire la anumite grupuri sau persoane. Prejudecățile se formează din teamă sau ignoranță și determină apariția comportamentelor discriminatorii față de grupurile sau persoanele respective

Discriminarea înseamnă orice excludere, restricție, preferință ori deosebire, legate de drepturile sau libertățile unei persoane sau a unui grup, față de altele. De asemenea, discriminarea se referă și la susținerea comportamentului discriminatoriu bazat pe criteriile reale sau pe criterii presupuse.

Toleranța reprezintă capacitatea de a respecta oamenii fără a face diferențe, de a accepta diversitatea și de a învăța de la ceilalți, înlăturând stereotipurile și prejudecățile, prin valorificarea diferențelor și crearea unor noi legături de comunicare pe baza lor.

Toleranța are patru componente:

- cognitivă (schimbarea percepției, gândirii),
- emoțională (empatia),
- comportamentală,
- verbală.

Care este sursa prejudecăților?

Diferențele existente între noi și ceilalți (culoarea pielii, sexul, obiceiurile, limba, credințele religioase etc.) sunt considerate deficiențe sau apreciem că „noi” avem însușiri pozitive, iar „ei” au însușiri negative.

Etichetările, care sunt utilizate pentru simplificarea gândirii, a exprimării, pot deveni dăunătoare atunci când formulăm etichetări nefavorabile despre o persoană (grup de persoane) și ne comportăm ca atare.

Care sunt principalele forme ale prejudecăților?

Rasismul: disprețul, ura față de altă rasă.

Naționalismul șovin
(etnocentrismul): ostilitatea față de alte naționalități

Xenofobia: teama sau ura față de străini.

Antisemitismul: ostilitatea față de evrei.

Sexismul: ideea, sentimentul că un sex este superior celuilalt.

Care este sursa prejudecăților?

Eșecurile – atunci când nu avem succes sau când ne confruntăm cu dificultăți, apreciem că este vinovat oricine altcineva decât noi.

Competiția între persoane sau grupuri poate conduce la o evaluare negativă a celuilalt sau a grupului.

Elitismul, care se referă la tendința de a considera că facem parte dintr-o categorie aleasă, valoroasă (numită elită), fapt care ne-ar face superiori în raport cu ceilalți.

Învățarea în familii sau în cadrul altor grupuri sociale, în primul rând datorită unei experiențe personale insuficiente.

Care sunt principalele forme ale prejudecăților?

Gerontofobia: ostilitatea față de bătrâni.

Juventofobia: ostilitatea față de tineri.

Sursa: manuale.edu.ro

Activitatea 11: Două adevăruri și o minciună

Timp: 45 minute

Obiective:

- Dezvoltarea capacității de valorizare a perspectivelor diferite.
- Dezvoltarea încrederii de a-și expune punctele de vedere.
- Formarea coeziunii grupului.

Materiale necesare:

- Creioane
- Foi de flipchart
- Post-it-uri.

Descriere:

- 1 Formatorul prezintă participanților ideea de „presupunere” și se va identifica modul în care presupunerile noastre ne conduc comportamentul (Vezi *Abordarea conceptuală*) (5 minute).
2. Toți participanții sunt rugați să scrie trei lucruri despre ei înșiși: două dintre acestea sunt adevărate și unul este o minciună (conduc mașina, joc fotbal, citesc SF, sunt pasionați de IT, le plac excursiile la munte, etc.) (5 minute).
3. Participanții scriu pe post- it-uri diferite acele trei lucruri și le lipesc pe foaia de flipchart.
4. În continuare, fiecare post-it este citit și se va încerca să se ghicească care este minciuna și care sunt lucrurile adevărate despre fiecare (25 minute la un grup de 25 de participanți).

Explicații și discuții finale:

- Cum li s-a părut activitatea?
- Cine a ghicit cele mai multe răspunsuri?
- A fost greu să presupună?
- Presupunerile sunt bune sau rele?
- În ce fel presupunerile ne influențează? (Presunerile sunt normale. Noi facem presupuneri tot timpul, ele ne ghidează viața bazându-ne pe experiențele și cunoștințele anterioare. În același timp, presupunerile pot duce la diferite tipuri de discriminare, la crearea de prejudecăți și stereotipuri.)
- Se pot gândi la unele exemple în care presupunerile legate de exemplu de rasă, sex, dizabilitate pot să discrimineze și să facă rău?
- Dacă se gândesc la o situație când cineva a făcut presupuneri despre ei, cum i-a făcut să se simtă? (10 minute)



Sursă: Adaptare după *Active Citizens facilitator's toolkit* – British Council, 2017.

Activitate 12: Eticheta din frunte

Timp: 65 minute

Obiective:

- Conștientizarea propriilor stereotipuri și prejudecăți
- Înțelegerea modului în care stereotipurile și prejudecățile pot genera discriminare și excludere.
- Conștientizarea consecințelor stereotipurilor și prejudecăților.
- Înțelegerea modurilor în care ar putea fi evitată prejudecata și discriminarea.

Materiale necesare:

- Flipchart
- Markere
- Creioane
- Etichete autocolante

Descriere:

1. Formatorul lipește pe fruntea fiecărui participant câte o etichetă autocolantă pe care scrie câte un cuvânt: prost, educator, leneș; inteligent, sportiv, înțelept, mincinos, medic, visător, amnezic, religios, puternic, bogat, competent, director, cerșetor, psiholog, student, corupt, violent, bucătar, rom, neputincios, hoț, etc. Participanții nu cunosc cuvântul de pe propria etichetă. Jocul este unul nonverbal, prin urmare, discuțiile în timpul jocului sunt interzise, inclusiv cele în limbajul semnelor (5 minute).

2. Sunt create aleator grupuri de 4-5 participanți. Fiecare grup așează în formă de cerc. Fiecare grup alege un președinte. Participanții privesc etichetele colegilor și evaluează calitățile fiecăruia, iar șeful/președintele grupului va fi ales fără a vorbi, fără a folosi limbajul semnelor sau a scrie, doar prin gesturi.

Proiect derulat de:



Alegerea președintelui trebuie să fie unanimă, incluzând și acordul persoanei desemnate. În timpul jocului, fiecare participant se comportă cu ceilalți luând în considerare etichetele pe care aceștia le poartă (10 minute).

3. Luând în calcul faptul că este doar un joc, în continuare este aleasă câte o persoană care urmează să părăsească grupul, persoana cea mai vulnerabilă și cel mai puțin dorită de ceilalți. Relațiile formate pe parcurs sunt influențate de cuvintele de pe etichete. Evident, cuvântul nu corespunde neapărat cu persoana care îl poartă, este doar un joc. Pe parcursul jocului, participanții sunt rugați să fie atenți la propriile senzații. De asemenea, un interes deosebit îl prezintă modul de luare a deciziilor, în timp ce acțiunea se desfășoară în tăcere deplină (10 minute).

4. În continuare, fiecare grup desemnează un ambasador care este trimis în misiune la alte grupuri. Rolul de ambasador nu poate fi preluat de președinte. Decizia trebuie să fie de asemenea, unanimă (10 minute).

5. Ambasadorii sunt rugați să se îndrepte spre un alt grup (câte un ambasador pentru fiecare grup) și să indice persoana nepotrivită pentru grupul respectiv, cea din urmă fiind obligată să părăsească grupul. Persoanele excluse formează un grup separat și își aleg, la rândul lor, un președinte (10 minute).

Explicații și discuții finale:

1. Participanții sunt rugați să formeze un cerc mare și să ghicească ce este scris pe propria etichetă, să-și expună părerile înainte de a-și scoate etichetele și a le citi:

- Cât de surprinși sunt?
- Cum s-au simțit pe parcursul jocului? Ce observații au de făcut? Ce au învățat nou?
- Cât de dificil a fost să poarte etichetele?
- Cum s-au simțit fiind obligați să catalogheze persoanele conform etichetelor pe care le purtau?

- Ce paralele există între acest joc și viața reală?
- Cum eliminăm stereotipurile și prejudecățile?

2. Ambasadorii, președinții, persoanele excluse și membrii explică grupului în care se află cum s-au desfășurat lucrurile pentru ei, ce observații au reținut, ce sentimente au avut, etc.

3. În continuare, participanții sunt împărțiți în grupuri de 3-4 persoane și li se cere să identifice definițiile pentru stereotip, prejudecată și discriminare. În grupul mare, se vor identifica sursele și principalele forme ale prejudecăților.

De asemenea, formatorul le cere participanților să identifice stereotipuri și prejudecăți din mediul lor, eventual cele pe care le știu în legătură cu persoanele cu deficiențe de auz. Formatorul notează ideile principale pe flipchart și completează și susține grupul cu idei din abordarea conceptuală (20 minute).

Activitatea 13: Călătoria cu trenul

Obiective:

- Conștientizarea propriilor stereotipuri și prejudecăți.
- Înțelegerea modului în care stereotipurile și prejudecățile pot genera discriminare și excludere.

Timp: 60 minute

Materiale necesare:

- Hârtie A4
- Creioane
- Flipchart
- Lista cu persoane

Descriere:

1. Participanților li se spune că urmează să facă o călătorie cu trenul, ce va dura o săptămână. Ei au posibilitatea de a alege alte 3 persoane cu care vor dori să calătorească în vagon pe parcursul călătoriei. Apoi, participanții sunt rugați să aleagă și 3 persoane cu care nu doresc să călătorească.
2. Fiecare participant primește o hârtie A4 cu următoarea listă de persoane din care trebuie să aleagă cele menționate mai sus:

Lista persoanelor:

- un polițist;
- un bancher elvețian gras;
- o adolescentă abuzată sexual;
- o femeie africană care vinde piele;
- un tânăr artist bolnav SIDA;
- o persoană de etnie romă;
- un cerșetor;

Proiect derulat de:



- un rapper german cu un stil radical;
- un acordeonist austriac orb;
- o tânără moldoveancă cu copil, având probleme cu viza;
- o feministă irlandeză;
- un pictor bulgar beat;
- o prostituată poloneză din Berlin;
- un fermier francez ce vorbește doar franceză.

3. Participanții au la dispoziție 10 minute pentru a se decide în legătură cu cele 6 persoane.

4. În continuare, participanții sunt împărțiți în grupuri de câte 4-5 persoane și li se cere să explice în grup alegerea făcută, apoi să ajungă la un consens în legătură cu cele 6 persoane.

Formatorul le poate sugera participanților să ia în considerare avantajele și dezavantajele pentru alegerea fiecărei persoane de o parte sau de alta (15 minute).

5. Fiecare grup explică alegerile făcute, iar formatorul le scrie pe flipchart (25 minute).

Explicații și discuții finale:

- Care au fost factorii importanți în alegerea persoanelor?
- Cum au reușit să ia decizia? A fost greu? A fost ușor? Au existat divergențe? Cum le-au rezolvat?
- Ce stereotipuri sunt recunoscute? (în legătură cu anumite comportamente/grupuri/persoane)? Care este sursa acestor stereotipuri?
- Ce anume a deranjat la persoanele nedorite în tren (persoanele în general sau anumite trăsături ale comportamentului acestora)? (10 minute).

Activitatea 14: Foto – limbaj

Obiective:

- Experimentarea în grup a varietății percepțiilor.
- Luarea în considerare a contextului și a diverselor opinii pentru a analiza o situație.

Timp: 45 minute

Materiale necesare:

- Zece imagini din ziare sau reviste lipite pe zece foi de hârtie A4.
- Pixuri sau creioane.

Descriere:

1. Formatorul alege cele 10 imagini în funcție de tema pe care dorește să o abordeze, folosindu-și cât mai mult imaginația. De asemenea, pot fi imagini cu totul diferite fără a exista o temă.
2. Formatorul împarte participanții în două grupuri. Fiecare grup va primi câte 5 imagini. Participanții vor face schimb de imagini între ei. Activitatea se va desfășura fără ca participanții să vorbească între ei.
3. Fiecare persoană este rugată să scrie în dreptul fiecărei imagini ceea ce vede și să îndoiaie foaia astfel încât ceilalți colegi să nu poată vedea ce este scris. Imaginea este dată mai departe următorului coleg, care scrie la rândul său ceea ce vede. După ce fiecare membru al grupului a notat ceea ce vede sub fiecare imagine, se desfac pliurile și iar foile sunt afișate pe un perete sau pe tablă (25 minute).
4. Toți participanții sunt rugați să viziteze expoziția improvizată, cerându-li-se să observe similitudinile și diferențele (10 minute).

Explicații și discuții finale:

- Ce percepții comune au observat?
- Ce diferențe au observat?
- S-a schimbat ceva după ce au văzut și perspectivele celorlalți despre aceeași imagine? Ar scrie același cuvânt?
- Formatorul concluzionează cu ideea că fiecare dintre noi are reprezentări despre lume și percepții diferite, existând puncte de vedere diverse. (10 minute)

Proiect derulat de:



Activitatea 15: Silueta ta este a mea

Obiective:

- Participanții vor înțelege și aprecia perspectivele celorlalți prin folosirea siluetelor.
- Dezvoltarea empatiei.
- Dezvoltarea toleranței.

Timp: 40 minute

Materiale necesare:

- Foi de flipchart
- Creioane colorate sau markere.

Descriere:

1. Participanții sunt împărțiți pe perechi și li se va spune că pe parcursul acestei activități vor lucra ca parteneri. Formatorul oferă fiecărei perechi câte o foaie de flipchart și li se va cere să o așeze pe jos și să deseneze în pereche silueta fiecăruia (5 minute).
2. După ce au finalizat de desenat siluetele, formatorul le cere ca fiecare persoană să scrie pe propria siluetă următoarele informații:
 - Pe cap: un gând
 - Pe piept (inimă): un sentiment
 - Pe stomac: o nevoie
 - Pe mâini: o dorință de a face ceva.
 - Pe picioare: o activitate care le place sau de care se bucură (10 minute).
3. Când fiecare a terminat această sarcină de lucru, formatorul cere participanților să împărtășească informațiile cu partenerul lor și să descrie fiecare gând, sentiment,

Proiect derulat de:



nevoie, dorință sau activitate care le face plăcere, fără a explica de ce au scris acele lucruri (10 minute).

4. Fiecare membru al perechii este invitat să se așeze stând în picioare în dreptul siluetei celuilalt partener sau să se întindă pe silueta celuilalt partener. Formatorul cere participanților să închidă ochii și să își imagineze că ei sunt cealaltă persoană, sugerându-le să încerce să iasă din propria minte și să intre în mintea, gândurile și sentimentele partenerului (5 minute).

Explicații și discuții finale:

- Ce a însemnat pentru ei să se pună în locul celuilalt?
- Ce au descoperit despre partener? Dar despre ei înșiși?
- Există lucruri pe care le au în comun? Dar diferențe? Le este ușor sau greu să înțeleagă gândurile, emoțiile, nevoile, dorințele, bucuriile altor persoane? (10 minute)

Activitatea 16: Să devenim creatori

Timp: 55 minute

Obiective:

- Dezvoltarea capacității de a observa diferențele și asemănările.
- Dezvoltarea capacității de a înțelege noțiunea de diversitate.
- Dezvoltarea toleranței.

Materiale necesare:

- Hârtie A4
- Carioci
- Creioane colorate
- Lipici
- Foarfece.

Descriere:

1. Fiecare participant primește o foaie A4 și creioane colorate/ carioci. Li se cere să deseneze individual casa lor de vis (10 minute).
2. După ce fiecare și-a desenat casa de vis, participanții sunt împărțiți în grupuri de câte 4-6 membri. Pe o altă foaie, fiecare grup construiește o casă ideală a grupului, folosind elemente din casele fiecărui membru al echipei. Participanții vor folosi doar desenele create individual, adică pot decupa și lipi elemente din aceste, cele care sunt acceptate de toți membrii grupului.
3. Casa de vis a grupului trebuie să conțină elemente din casele tuturor membrilor grupului respectiv (15 minute).
4. După finalizarea caselor de vis pentru fiecare grup, se va crea casa ideală a grupului mare, utilizând, de asemenea, elemente din casele fiecărui grup (15 minute). Singura regulă a activității este aceea de a utiliza doar elementele existente în desenele individuale și apoi din cele de grup, fără a introduce alte elemente.

Proiect derulat de:



Explicații și discuții finale:

- Cum arată casele lor individuale?
- Cum arată casa grupului, cea construită împreună? Ce le place la ea? Ce nu le place la ea?
- Dacă ar fi să schimbe ceva, ce ar schimba? Câte persoane ar putea locui în ea? Cum s-ar împărți spațiul?
- Cum s-au simțit pe parcursul activității?
- Au existat neînțelegeri? Cum au reușit să le depășească, să ajungă la un consens?
- Ce a contat în crearea casei de vis?
- Care a fost contribuția fiecăruia la crearea casei de vis a grupului?
- Dacă s-ar relua activitatea, ce ar vrea să se schimbe? Și-au spus punctul de vedere atunci când au creat casa de vis a grupului mare?
- În realitate cum este? Își spun punctul de vedere?
- În ce situații sunt mai toleranți? În ce situații sunt mai puțin toleranți? Ce ar putea face pentru a schimba acest lucru? (15 minute)

Activitatea 17: Eu – tu – noi

Obiective:

- Dezvoltarea capacității de a accepta diversitatea.

Timp: 60 minute

Materiale necesare:

- Hârtie A4
- Carioci.

Descriere:

1. Participanții sunt împărțiți în două grupuri, sub forma a două rânduri, fiind despărțiți de un rând de mese. Cele două grupuri stau față în față, fiecare membru având în față sa un partener (Pictor și model). Membrii de pe o parte a mesei primesc o foaie A4 și o cariocă. Aceștia trebuie să deseneze portretul persoanei din față lor.
2. La semnalul "Start" participanții încep să deseneze, iar la semnalul "Stop", cei din rândul pictorilor se deplasează cu un scaun în dreapta și acolo la următorul semnal "Start" continuă portretul persoanei din față lor. Foile rămân pe loc, doar participanții și cariocile se mută. Jocul continuă până când pictorii ajung înapoi la modelul inițial.
3. Formatorul poate spune „Start” și „Stop” la un interval de 1 minut (Total: 24-25 minute).
4. Apoi se face schimb de roluri: pictorii devin modele, iar modelele devin pictori. La final, portretele sunt expuse pe un perete (25 minute).

Proiect derulat de:



Explicații și discuții finale:

- Cum li s-a părut activitatea?
- Cum s-au simțit?
- Cum arată portetul fiecăruia? Ar schimba ceva la el? Ce anume? De ce?
- Ce le-a plăcut cel mai mult?
- Care este avantajul diversității de perspective?
- Formatorul cere participanților să dea exemple de situații în care au experimentat diversitatea în viața reală (10 minute).

Proiect derulat de:



Activitatea 18: Elefantul și cei trei bătrâni orbi înțelepți

Timp: 40 minute

Obiective:

- Dezvoltarea capacității de a respecta puncte de vedere și perspective diferite.

Materiale necesare:

- Povestea celor trei bătrâni orbi imprimată pe o foaie A4.
- Un obiect la alegere pentru jocul de rol.
- Eșarfe pentru a lega la ochi 4 dintre participanți.

Descriere:

1. Formatorul cere participanților ca fiecare să citească povestea de pe foaie, sau dacă preferă și este mai bine pentru nevoile grupului, poate povesti el în limbajul semnelor (5 minute):

Orbii și elefantul

Într-o zi, trei înțelepți orbi s-au întâlnit și au povestit un timp despre multe lucruri. Deodată, unul dintre ei și-a amintit: „Am auzit că elefantul este un animal ciudat. Ce păcat că suntem orbi și nu-l putem vedea!”

„Într-adevar, ce păcat că nu avem norocul să vedem ciudatul animal!” a spus altul, oftând.

Cel de-al treilea, deranjat, a adăugat: „Să-l vedem? Lăsați-o baltă! Ar fi grozav de l-am putea atinge!”

„Păi, adevărat. Numai de l-am putea atinge și am înțelege”, au fost de acord toți trei.

Așa se face că trecu un comerciant cu o turmă de elefanți și a auzit conversația lor. „Chiar vreți să simțiți un elefant? Atunci urmați-mă, vă voi arăta,” a spus el.

Proiect derulat de:

Vânzătorul i-a rugat să se așeze, apoi a lăsat primul orb să atingă elefantul. Cu mână întinsă, el a atins piciorul stâng din față și apoi pe dreptul. După aceea, a atins ambele picioare de sus până jos și, cu o față radioasă, s-a întors și a spus: „Deci așa arată ciudatul animal.” Apoi s-a retras.

Apoi cel de-al doilea orb a fost condus spre animal. El i-a atins coada care s-a mișcat un timp și el a exclamat cu satisfacție: „Ha! Intr-adevăr un animal ciudat! Foarte ciudat! Acum știu.” Și s-a grăbit să se dea la o parte.

Al treilea orb a atins și el trompa elefantului care se mișca înainte și înapoi și se rotea. Atunci orbul s-a gândit: „Asta e! Am înțeles.”

Cei trei orbi i-au mulțumit vânzătorului și și-au reluat drumul. Fiecare în parte era încântat de experiență și avea multe de spus.

„Să ne așezăm și să discutăm despre acest animal ciudat,” a spus unul dintre ei, rupând tăcerea.

„O idee foarte bună! Foarte bună! „au fost de acord ceilalți doi. Fără să mai aștepte ca ceilalți să se așeze, cel ce începuse a vorbit răspicat: „Acest animal ciudat este precum evantaiul nostru din paie ce se leagănă înainte și înapoi să ne răcorească. Oricum, nu este atât de mare sau bine făcut. Partea principală e ca un mănunchi.”

„Nu, nu!” nu a fost de acord unul din ceilalți doi orbi. „Acest animal ciudat reprezintă doi copaci fără ramuri.”

„Gresiți amândoi”, a replicat cel de-al treilea. „Acest animal ciudat este asemenea unui șarpe; Este lung, rotund și foarte puternic.”

Ce s-au mai contrazis! Fiecare insista că numai el are dreptate. Desigur, n-au ajuns la nici o concluzie pentru că nici unul nu examinase în întregime elefantul. Cum ar putea cineva să descrie întregul fără să învețe toate părțile?

(Kuo, Louise and Kuo, yuan-His, Povești chinezești, 1976)

2. Formatorul începe o discuție liberă cu grupul de participanți:

- Cine a avut dreptate? Toți sau niciunul?
- Cine a spus adevărul?
- Ce se întâmplă în această poveste?
- Care perspectivă era mai aproape de adevăr?
- Cum ar putea bătrânii să înțeleagă mai bine cum arată un elefant?

Împreună cu participanții, formatorul analizează importanța fiecărei perspective și rolul ei pentru a crea un punct de vedere comun (15 minute).

3. Formatorul cere participanților să desemneze 4 voluntari. Aceștia sunt legați la ochi și joacă rolul persoanelor nevăzătoare, Ei vor fi conduși să examineze, pe rând, un obiect așezat în mijlocul sălii. Formatorul poate alege orice obiect. Voluntarii trebuie să ghicească despre ce obiect este vorba (10 minute).

Explicații și discuții finale:

- Ce a observat fiecare atunci când a examinat obiectul?
- Cum s-au simțit în acest rol? A fost ușor? A fost greu?
- Cum li s-a părut celorlalți acest joc?
- Formatorul poate concluziona cu ideea că fiecare punct de vedere al nostru, fiecare perspectivă în legătură cu un subiect sau o temă reprezintă o piesă de puzzle, iar pentru ca puzzle-ul să fie complet, este nevoie să reunim și să acceptăm perspective diferite (10 minute).



Sursă: Adaptare după *Active Citizens facilitator's toolkit* – British Council, 2017.

Activitatea 19: Drepturile mele, drepturile tale

Timp: 60 minute

Obiective:

- Dezvoltarea abilității de a pune întrebări puternice.
- Identificarea diferențelor între întrebările simple și cele puternice, în termeni de informații și detalii obținute.
- Înțelegerea perspectivelor diferite.

Materiale necesare:

- Hârtie A4
- Pixuri
- Pe foi A4, varianta originală sau prescurtată a diferitelor documente internaționale care proclamă drepturile omului în format print sau powerpoint (Declarația Universală a Drepturilor Omului, Convenția cu privire la Drepturile Copilului, drepturile persoanelor cu dizabilități etc.)

Descriere:

1. Formatorul începe prin a explica participanților că ei reprezintă o comunitate de persoane care trăiesc într-o țară în care valorile lor sunt împărtășite și susținute la nivel de stat.
2. Participanții sunt împărțiți în grupuri de 4-5 persoane. Fiecare grup are ca sarcină să elaboreze o listă de afirmații despre valorile în care cred (ex.: a spune adevărul, a nu fura, a nu utiliza violența asupra altor persoane etc.) (10 minute).
3. În continuare, li se prezintă participanților următoarea situație:

Proiect derulat de:



Vă imaginați că țara voastră a fost invadată și ocupată de o altă țară. Invadatorii au dat populației un număr de instrucțiuni care trebuie respectate cu strictețe. Invadatorii insistă ca toate valorile existente (lista de valori elaborate de grup) să fie anulate; oamenii nu trebuie să aibă în genere nici un fel de valori; oamenii trebuie să facă doar ceea ce le spun invadatorii.

4. Fiecare grup discută despre situația respectivă și încearcă să răspundă la următoarele întrebări:

- Care dintre valorile stabilite de grup sunt atât de importante, încât invadatorii ar trebui și să le respecte și ei?
- Ce puteți să faceți pentru a-i convinge pe invadatori de necesitatea respectării acestor valori?

5. Tot ceea ce veți face nu trebuie să contravină propriilor voastre valori, pe care le-ați notat inițial. De exemplu: fără violență (10 minute).

6. Fiecare grup prezintă răspunsurile și felul în care este văzută situația (5 minute/grup; total: 25 minute).

Explicații și discuții finale:

- Există asemănări sau diferențe între răspunsurile diferitor grupuri?
- Ideile și gândurile lor inițiale s-au schimbat? De ce? Ce a rămas neschimbat? De ce?
- Se poate întâmpla așa ceva în viața reală?
- Au existat în istorie exemple de situații în care oamenilor li s-au negau valorile în acest fel?
- Ce putere sau autoritate ar putea proteja valorile invadatorilor și a celor invadați în același timp?

- Cum ar putea această putere/ autoritate să devină eficientă?
- Formatorul poate concluziona prin prezentarea documentelor despre drepturile omului și drepturile persoanelor cu dizabilități ca declarații ale principiilor/ valorilor universale. Poate oferi aceste documente participanților sau doar le poate prezenta pe scurt în limbajul semnelor, în funcție de nevoile grupului (25 minute).



Proiect derulat de:



Modul 4: Abilități de comunicare ale cetățeanului activ

Abordare conceptuală:

Așa cum am văzut până acum, a fi cetățean activ înseamnă implicare, responsabilitate, deschidere, dar și dialog cu ceilalți. Însă pentru ca dialogul cu ceilalți să fie eficient, un cetățean activ are nevoie de abilități de comunicare bine dezvoltate. Prin dialog, putem afla mai multe unii despre alții și ne putem împărtăși aspirațiile, fricile, speranțele și dificultățile prin care trecem. Uneori prin dialog nu urmărim neapărat primirea unor răspunsuri și concluzii, ci putem propune întrebări care să ne ajute la găsirea soluțiilor împreună cu ceilalți.

Există mai multe abilități și atitudini necesare pentru o comunicare eficientă, însă cele mai importante sunt: ascultarea, folosirea întrebărilor și utilizarea aserțiunii „Eu”.

Cele trei niveluri ale ascultării:

- **nivelul faptelor (al capului):** ce fapte descrie o persoană, ce se întâmplă, care sunt evenimentele descrise;
- **nivelul sentimentelor (al inimii):** ce simte acea persoană, care sunt emoțiile ei, cum percepe ea situația;
- **nivelul scopului (al picioarelor):** cu ce scop o persoană ne spune ceva.

Ascultarea la toate cele trei niveluri oferă imaginea completă a ceea ce ne comunică celălalt.

În cazul tinerilor cu deficiențe de auz, desigur ascultarea se referă la limbajul semnelor și la înțelegerea comunicării pe cele trei niveluri.

Întrebările pot fi simple și se referă cel mai adesea la aspecte concrete. Exemple: *Unde s-a întâmplat? Ce este acesta? Cum putem folosi obiectul? Etc.*

Întrebările puternice stârnesc anumite emoții (bucurie, tristețe, motivație, mândrie) celui care îi sunt adresate sau îl determină să gândească într-un alt mod. Prin intermediul lor, pot fi descoperite mai multe informații despre o persoană. Exemple: *Ce reprezintă pentru tine această afirmație? De ce este importantă pentru tine această carte? Etc.*

Comunicarea eficientă se stabilește folosind ambele tipuri de întrebări, pentru a avea o imagine cât mai completă a perspectivei interlocutorului.

O tehnică prin care se poate comunica eficient este folosirea aserțiunilor „Eu”, prin care o persoană își exprimă sentimentele, gândurile, dorințele, nevoile etc. Exemple: „Eu am nevoie...”, „Eu mă simt...”, „Eu am ales...”, „Eu aș vrea...” etc.

Astfel, ceilalți sunt mai puțin defensivi, pentru că vorbim despre sine și ne exprimăm opinia fără acuzații. Accentul este pus pe vorbitor, nu pe ascultător.

Aserțiunile „Eu” reprezintă un mod de a spune ce simțim fără a ataca sau a blama. În loc să spunem ce este în neregulă cu cealaltă persoană și cu opiniile ei, aserțiunile „Eu” facilitează dialogul constructiv și rezolvarea problemei.

Exemplu; în loc să spunem „te înșeli” sau „e o nebunie”, putem spune „nu înțeleg” sau „cred că ar putea fi și alte moduri de a vedea asta”.

Structura aserțiunii „Eu” este următoarea:

1. Descrierea obiectivă a acțiunii.
2. Răspunsul meu axat pe emoții.
3. Reacția/ Răspunsul pe care doresc să o obțin.

Exemplu: în situația în care un coleg ne întrerupe într-o conversație, un răspuns folosind aserțiunea „Eu” ar putea fi:

1. Descrierea obiectivă a acțiunii: *Atunci când nu pot termina ceea ce vreau să spun,*
2. Răspunsul meu axat pe emoții: *mă simt frustrat,*
3. Reacția/ Răspunsul pe care doresc să o obțin: *și ceea ce aș dori este să pot spune tot ceea ce mi-am propus.*

Surse:

- Active Citizens facilitator's toolkit – British Council, 2017.
- <https://www.verywellmind.com/learn-assertive-communication-in-five-simple-steps-3144969>

Activitate 20: Ascultarea pe trei niveluri

Timp: 45 minute

Obiective:

- Dezvoltarea abilității de a susține, învăța și împărtăși prin intermediul dialogului.
- Îmbunătățirea abilității de ascultare activă.
- Înțelegerea perspectivelor diferite.

Materiale necesare:

- Hârtie A4
- Pixuri.

Descriere:

1. Formatorul face o scurtă introducere despre comunicare și ascultarea pe cele trei niveluri: fapte, sentimente, scop (5 minute).
2. Participanții sunt împărțiți în grupuri de câte 4 persoane. Un membru al fiecărui grup se oferă voluntar să împărtășească o întâmplare sau o situație din viața sa, pe care se simte confortabil să o povestească: un incident sau o situație în care ar fi vrut un rezultat diferit, o situație nesigură etc. Dacă grupul se cunoaște foarte bine, este de dorit ca participanții să evite experiențele emoționale profunde.
3. Formatorul cere celor trei participanți rămași să aleagă unul dintre următoarele roluri și le explică faptul că vor împărtăși, după aceea, ceea ce au reținut din povestea primului:
 - o persoană din grup ar trebui să se concentreze să identifice numai faptele (cap);
 - o persoană din grup ar trebui să se concentreze să identifice numai sentimentele (inima);

Proiect derulat de:



- o persoană din grup ar trebui să se concentreze să identifice scopul pentru care este povestită acea întâmplare (picioarele).

4. Fiecare participant – povestitor împărtășește grupului mic din care face parte întâmplarea sau situația la care s-a gândit, iar ceilalți sunt atenți la cele trei aspecte în funcție de rolul lor (10 minute). Dacă doresc, își pot nota aspectele pe care le consideră importante.

5. Tot în grupurile mici, participanții împărtășesc aspectele pe care le-au identificat, în funcție de rolul fiecăruia. Participanții sunt rugați să evite să repete povestea și să se concentreze, în schimb, pe furnizarea doar a informațiilor legate de rolul lor (fie fapte, sentimente sau motivul pentru care povestitorul a împărtășit povestea lui) (15 minute).

Explicații și discuții finale:

- Cum li s-a părut această „ascultare”? Consideră important acest proces?
- Există diferite moduri în care povestea poate fi interpretată? Ce a învățat povestitorul prin acest proces?
- Există momente când ar fi util să asculte mai mult fapte, sentimente sau scop?

De exemplu, judecătorii de la o instanță de judecată încearcă să acorde mai multă atenție faptelor. Când ascultăm pe cineva care vrea să ne vândă ceva, s-ar putea să dorim să identificăm scopul – de ce această persoană ne spune o poveste personală? Este doar pentru a ne încuraja să cumpărăm produsul?

- Formatorul poate concluziona astfel:

Reîncadrarea (reinterpretarea poveștilor sau a întrebărilor) folosește lentile diferite pentru a ajuta oamenii să se miște de la un „punct de vedere” la mai multe „puncte de vedere”. Reîncadrarea poate deschide posibilități, permițând oamenilor să meargă mai departe și să faciliteze schimbarea. Scopul reîncadrării este de a ajuta oamenii să vadă că ar putea exista mai multe realități ale evenimentului lor (15 minute).



Sursă: Adaptare după *Active Citizens facilitator's toolkit* – British Council, 2017.

Activitate 21: Puterea întrebărilor

Timp: 30 minute

Obiective:

- Dezvoltarea abilității de a pune întrebări puternice.
- Identificarea diferențelor între întrebările simple și cele puternice, în termeni de informații și detalii obținute.
- Înțelegerea perspectivelor diferite.

Materiale necesare:

- Hârtie A4
- Pixuri.

Descriere:

1. Formatorul cere participanților să se gândească la o întrebare care va face o altă persoană să zâmbească. Apoi participanții se vor deplasa prin cameră pentru a pune celălaltă această întrebare.
2. După 3 minute, formatorul cere participanților să schimbe întrebarea la una îi va face pe respondenți să se simtă mândri. Se repetă procesul de două sau de trei ori; de fiecare dată, participanții ar trebui să se gândească la o întrebare care să declanșeze o emoție sau reacție anume (Total: 9-10 minute).
3. Formatorul explică participanților ce reprezintă întrebările puternice (vezi Abordarea conceptuală) (2-3 minute).
4. Pentru 1-2 minute, participanții se gândesc individual la o astfel de întrebare care le-a fost pusă la un moment dat și pe care sunt dispuși să o împărtășească celorlalți.

Proiect derulat de:



5. Participanții sunt împărțiți în perechi și își împărtășesc acele întrebări puternice. Sunt rugați să discute ce cred ei că a făcut ca acele întrebări să fie puternice (5 minute).
6. În discuțiile finale, formatorul cere exemple de întrebări puternice celor care doresc să le împărtășească. Participanții sunt încurajați să le noteze.

Explicații și discuții finale:

- Poate o întrebare să schimbe modul în care gândim?
- Ce îi face să-și pună întrebări? De exemplu: din curiozitate, pentru studiu și din nevoie. Ce le motivează curiozitatea? Ce înseamnă să fii curios?
- Formatorul poate concluziona că dacă recunoaștem că întrebările sunt puternice, atunci pentru a ne schimba pe noi înșine sau comunitățile noastre putem începe cu întrebările pe care ni le punem.



Sursă: Adaptare după *Active Citizens facilitator's toolkit* – British Council, 2017.

Activitate 22: Povestea obiectului meu

Timp: 20 minute

Obiective:

- Dezvoltarea abilității de a pune întrebări puternice.
- Identificarea diferențelor între întrebările simple și cele puternice, în termeni de informații și detalii obținute.
- Înțelegerea perspectivelor diferite.

Materiale necesare:

- Hârtie A4
- Pixuri.

Descriere:

1. Formatorul alege un obiect care înseamnă ceva pentru el și despre care se simte confortabil să primească întrebări.
2. Scopul activității este de a stimula punerea de întrebări mai profunde și mutarea de la întrebări simple precum „Ce este? De unde este? La ce folosește?”, la întrebări precum „Ce înseamnă pentru tine?” „De ce l-ai adus să n-îl arăți?”, ceea ce va ajuta să dezvăluie lucruri despre tine. Unele întrebări vor „debloca” o înțelegere mai profundă.
2. Formatorul aranjează participanții în cerc și plasează obiectul în mijlocul lor.
3. Participanții sunt încurajați să pună întrebări pentru a afla cât mai multe despre acest obiect.

4. Formatorul răspunde doar direct la întrebări. Recomandarea este să nu dezvăluie mai multe informații decât ceea ce i se cere. Formatorul poate încuraja întrebările care conduc la o înțelegere mai profundă, la aspecte importante legate de acel obiect (10 minute).

Explicații și discuții finale:

- Care dintre întrebări au fost puternice și au condus la o înțelegere mai profundă? De ce le consideră puternice?
- Care a fost cea mai importantă informație pe care au obținut-o? Prin intermediul căror întrebări? (10 minute)



Sursă: Adaptare după *Active Citizens facilitator's toolkit* – British Council, 2017.

Activitate 23: Un instrument puternic – Aserțiunea „Eu”

Timp: 50 minute

Obiective:

- Conștientizarea diferențelor dintre abordarea obișnuită într-un conflict și folosirea aserțiunilor „Eu”, cu privire la reacțiile obținute.
- Dezvoltarea abilităților de comunicare eficientă prin folosirea aserțiunilor „Eu”.
- Conștientizarea de sine și creșterea încrederii în sine.

Materiale necesare:

- Hârtie A4
- Pixuri.

Descriere:

1. Formatorul introduce ideea aserțiunilor „Eu” și a rolului lor în comunicare (vezi *Abordarea conceptuală*) (5 minute).
2. Participanții sunt împărțiți în cinci grupuri și sunt rugați să se gândească la situații conflictuale pe care le-au avut. Fiecare grup alege o situație și trebuie să creeze un foarte scurt scenariu de maxim 5 minute, în care să folosească aceste aserțiuni „Eu” pentru a rezolva problema. Pot să noteze scenariul (10 minute).
3. Fiecare grup joacă scenariul pe care l-au creat (25 de minute în total).

Explicații și discuții finale:

- Cum ar fi reacționat în mod normal într-un astfel de conflict? Ce au observat că s-a schimbat folosind aserțiunile „Eu”?
- Cum s-au simțit?
- Ce au învățat important din această activitate?
- Cum pot folosi aserțiunile „Eu” în viața de zi cu zi?

Proiect derulat de:



Activitate 24: Teatru forum

Timp: 90 minute

Obiective:

- Înțelegerea modului în care dialogul poate fi folosit pentru dezvoltarea comunității.
- Dezvoltarea abilităților de comunicare.
- Creșterea încrederii în sine.

Materiale necesare:

- Hârtie A4
- Pixuri.

Descriere:

1. Participanții sunt rugați să se gândească la subiectele abordate până acum și la ceea ce au învățat și cum pot avea conversații constructive. Formatorul notează ideile principale pe flipchart (5 minute).
2. Formatorul anunța participanții că în activitatea care urmează vor pune în practică toate aceste idei.
3. Formatorul împarte participanții în patru grupuri și le oferă 15 minute pentru următoarele sarcini:
 - a) Grupurile unu și doi lucrează separat pentru a crea fiecare un scenariu de joc de rol de 3-5 minute a unei situații sau o conversații care escaladează în conflict. De exemplu, cineva a împrumutat ceva fără a întreba mai întâi sau cineva a spus ceva dureros unui prieten despre tine.

Proiect derulat de:



b) Grupurile trei și patru lucrează separat la modalitățile în care, într-un posibil scenariu conflictual, și-ar putea exprima opiniile într-un mod care ar ajuta la rezolvarea situației și evitarea conflictului. Participanții ar trebui să exerseze exemple despre cum ar răspunde, acordând atenție limbajului folosit și strategiilor învățate până acum.

4. Grupul 1 joacă scenariul pe care l-a creat (5 minute).

5. Cel de-al treilea grup are la dispoziție 5 minute pentru a discuta scenariul văzut și a planifica intervențiile pe care le pot avea pentru rezolvarea problemei și a conflictului.

6. Grupul 1 începe să joace din nou scenariul, însă de această dată, oricând crede că este necesar, unul dintre membrii grupului 3 poate interveni și „îngheța” scenariul, preluând unul dintre roluri și punând în practică strategiile gândite. Scenariul continuă până când un alt membru al grupului 3 dorește să intervină. Se reia același ciclu până la final, jucând cel mult 20 de minute. Formatorul recomandă participanților să vină cu soluții realiste și nu cu idei magice. De asemenea, nu este acceptată violența ca soluție.

7. Grupul 2 joacă scenariul pe care l-a creat (5 minute), după care grupul 4 are la dispoziție 5 minute pentru a-și discuta intervențiile.

8. Este aplicată aceeași metodă ca în cazul grupului 1 și 3 (20 minute).

Explicații și discuții finale:

- Ce a fost ușor și ce a fost greu în această activitate?
- Cum s-au simțit?

- Ce au învățat din această experiență?
- Ce au învățat despre conflict?
- Care sunt principalele acțiuni sau strategii pentru rezolvarea conflictului?
- Este conflictul experimentat diferit de oameni diferiți? Cum anume? (10 minute).



Sursă: Adaptare după *Active Citizens facilitator's toolkit* – British Council, 2017.

Proiect derulat de:



Modul 5: Putere, responsabilitate și acțiune socială

Abordare conceptuală:

Cuvântul „putere” este de cele mai multe ori asociat cu autoritățile locale, naționale, globale sau cu ideea de forță, dominare, constrângere și uneori chiar abuz.

Există 4 tipuri de putere:

1. **Puterea „peste”**, care se bazează pe dominare, constrângere, forță, control și uneori abuz. Influența asupra acțiunilor și comportamentelor oamenilor se realizează deseori prin frică.
2. **Puterea „cu”** se referă la colaborarea și relația cu ceilalți și se bazează pe respect, solidaritate, susținere, egalitate. Prin colaboarea cu ceilalți se creează acțiuni colective sau se formează alianțe.
3. **Puterea „spre”** reprezintă capacitatea de a acționa, de a face o diferență, de îndeplinire a scopurilor, de a cere drepturile sau de a crea ceva nou.
4. **Puterea „din interior”** are legătură cu autocunoașterea și sentimentul valorii de sine. Se referă la înțelegerea identității noastre, a lucrurilor pe care le avem în comun cu alte persoane, dar și a diferențelor, a drepturilor noastre și a rolului de cetățeni, ceea ce poate fi o precondiție pentru acțiune. Acest tip de putere permite oamenilor să-și recunoască puterea „cu” și puterea „spre” pentru a putea face o schimbare, o diferență în societate.

Forme ale puterii:

- a) **Puterea vizibilă** se referă la toate formele de putere care pot fi ușor de văzut și analizat.
- b) **Puterea ascunsă** reprezintă dominanța unor grupuri, care stabilesc „regulile jocului”, „în spatele scenei” și pot limita puterile unor persoane sau grupuri marginalizate (persoane dezavantajate, minorități, persoane cu dizabilități etc.), prin excluderea problemelor acestora, din agenda media, de exemplu.

c) **Puterea invizibilă** reprezintă ideologii adânc înrădăcinate, norme sociale sau elemente de discurs public care privilegiază unele grupuri în societate în detrimentul altora. Include și acele credințe ale oamenilor despre ei înșiși, care consolidează inegalitățile.

În Dicționarul Cambridge, comunitatea reprezintă oamenii care trăiesc într-o anumită zonă sau care sunt uniți de interese, grupuri sociale, naționalitate sau valori comune.

Există mai multe tipuri de comunități:

- În funcție de vârstă
- Religioase
- Zonale
- Profesionale
- În funcție de anumite interese sau hobby-uri etc.

Acțiunea socială este practica de a acționa, de obicei ca parte a unui grup organizat sau a unei comunități, pentru a crea schimbări pozitive și a rezolva problemele cu care se confruntă membrii acelei comunități.

Uneori, acțiunea socială urmărește rezolvarea unor probleme mai limitate și mai specifice, precum obținerea unei creșteri salariale pentru un anumit grup de angajați sau păstrarea unui parc, unde autoritățile ar dori o construcție.

Alteori, acțiunea socială poate duce la schimbări sociale profunde, ca în cazul Mișcării pentru Drepturile Civile din SUA, prin care a fost eliminată discriminarea persoanelor afro-americane și a femeilor.

Cel mai adesea, acțiunea socială este practică de cei care au puțină putere în societate – minoritățile, persoanele cu dizabilități sau persoanele sărace, de exemplu – dar poate fi folosită și de orice grup ale cărui preocupări și interese sunt ignorate.

Membrii acestor grupuri pot lucra împreună pentru a exercita puterea în mod colectiv datorită numărului lor, folosind mass-media, voturile lor, protestele, grevele și alte tipuri de presiune socială, politică și economică pentru a-i convinge pe cei de la putere să-și regândească pozițiile.

Acțiunea socială înseamnă adesea refuzul de a respecta regulile stabilite de cei de la putere și, în schimb, exercitarea dreptului de a protesta și de a contesta politicile și deciziile inechitabile sau prost concepute. Astfel, oamenii obțin și își asumă responsabilitatea pentru propriile vieți și acțiuni și le este evidențiat potențialul de a fi lideri.

Prin acțiunea socială, comunitățile care au fost abuzate, neglijate sau tratate incorect de către autorități sau de societate, în ansamblu, sunt împuternicite și obțin o voce și o anumită autoritate proprie. O strategie de acțiune socială poate aduce schimbări sociale semnificative, atrăgând atenția asupra inechității și nedreptății, prin utilizarea acțiunii unificate pentru a se confrunța sau a coopera cu factorii de decizie politică sau cu societatea în general.

De ce să te implici într-un grup de acțiune socială:

- Pentru a institui politici mai echitabile și pentru a elimina discriminarea.
- Pentru a obține beneficii speciale pentru o comunitate sau pentru o parte a acesteia.
- Pentru a preveni daune posibile aduse comunității printr-o acțiune dorită de autorități.
- Pentru a păstra ceva de valoare istorică sau socială.
- Pentru a semnaliza încălcarea drepturilor membrilor unei comunități și obținerea unor compensații.
- Pentru a aduce în atenția politică, interesele celor care au fost ignorați în aceste discuții, cel mai adesea comunitățile minoritare și/ sau dezavantajate.
- Pentru a rezolva o problemă sau o dificultate cu care se confruntă acel grup sau comunitate.

În lista de mai jos regăsim câteva sugestii despre cum ne putem implica într-o acțiune socială:

- Organizarea unor întâlniri, focus grupuri, cercetări prin care să identificăm interesele celor care ar putea fi vizați de acea acțiune.
- Acțiuni de advocacy.
- Conducând sau participând la un proiect în parteneriat cu alte grupuri sau organizații interesați de aceeași tematică la nivelul comunității sau chiar global.
- Intrând în dialog, inclusiv online cu organizații sau persoane interesate de aceeași problemă, eventual cu cei care derulează deja campanii sau acțiuni în aceea direcție.

Este necesar ca grupul implicat într-o acțiune socială să aibă în vedere următoarele aspecte în planificarea acestora:

- Identificarea unor acțiuni mici personale care pot fi făcute la nivel individual.
- Identificarea unor oportunități care pot contribui la succesul acțiunii sociale.
- Susținerea reciprocă a membrilor grupului și constituirea unor echipe.
- Valorificarea abilităților fiecărei persoane din grup.
- Angajarea în dialog cu alții și contruirea unor alianțe.
- Implicarea membrilor comunității în procesul de luare a deciziilor și în acțiune.

Surse:

- **Sustaining Community** - 4 types of power: What are power over; power with; power to and power within?: <https://sustainingcommunity.wordpress.com/2019/02/01/4-types-of-power/>
- **Community Toolbox** - Chapter 5: Social Action: <https://ctb.ku.edu/en/table-of-contents/assessment/promotion-strategies/systems-advocacy-and-community-organizing/main>
- *Active Citizens facilitator's toolkit* – British Council, 2017.

Proiect derulat de:



Activitate 25: Jocuri de putere

Timp: 60 minute

Obiective:

- Înțelegerea conceptului de putere.
- Identificarea și exemplificarea tipurilor și formelor de putere, bazându-se pe experiența proprie.
- Identificarea principalilor actori sociali sau factorii de luare a deciziilor din comunitate.

Materiale necesare:

- Cartonase cu definițiile tipurilor de putere.

Descriere:

1. Formatorul introduce conceptul de putere și pornește o discuție liberă cu participanții pe această temă, incluzând reperele teoretice de mai sus (10 minute).
2. Participanții sunt împărțiți în patru grupuri mai mici. Fiecare grup alege un cartonaș, pe care este descris unul din tipurile de putere. Membrii fiecărui grup se gândesc și împărtășesc între ei experiența lor cu acel tip de putere și în relație cu puterea invizibilă, ascunsă și vizibilă. De exemplu, pot alege un exemplu referitor la puterea „peste” invizibilă sau la puterea „cu” vizibilă. Apoi fiecare grup își creează o strategie de a mima acest exemplu. Pot fi implicați unul sau mai mulți membri ai grupului (15 minute).
3. Fiecare grup este invitat să mimeze exemplul la care s-au gândit timp de 5 minute. Celelalte grupuri trebuie să ghicească tipul și forma de putere (ex. puterea „peste” invizibilă). Grupul care ghicește primul și grupul care mimează primesc câte 3 puncte. Dacă nu ghicește nici un grup, nu se primește nici un punct (total: 20 de minute).

Proiect derulat de:



4. La final, se adună punctele, iar grupul care are cele mai multe puncte a câștigat jocul.

Explicații și discuții finale:

- Cât de greu sau ușor le-a fost să identifice tipurile și formele de putere în viața și comunitatea lor?
- Cât de conștienți sunt de raporturile pe care la au cu diferitele tipuri și forme de putere?
- Au existat aspecte care i-au surpris la acest joc?
- Acest joc a schimbat cu ceva modul în care se gândeau la putere?
- Câteva idei cu care au rămas în urma acestui joc.
- Formatorul poate concluziona că din perspectiva cetățeniei active, orice schimbare la nivelul societății implică o schimbare de putere și că este suficient ca oamenii să conștientizeze că există diferite tipuri de putere pentru a se simți împuterniciți și încurajați să acționeze (15 minute).



Sursă: Adaptare după *Active Citizens facilitator's toolkit* – British Council, 2017.

Proiect derulat de:



Activitate 26: Scaunele puterii

Obiective:

- Explorarea perspectivelor diferite asupra puterii într-o comunitate.
- Înțelegerea structurilor de putere și de luare a deciziilor.
- Identificare modurilor de influențare a puterii și de susținere a acțiunii sociale.

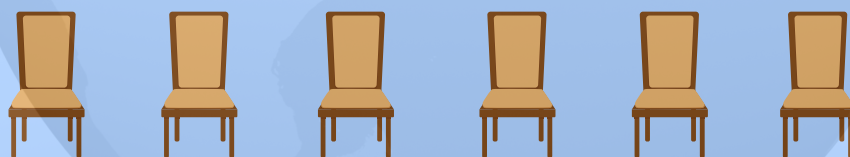
Timp: 65 minute

Materiale necesare:

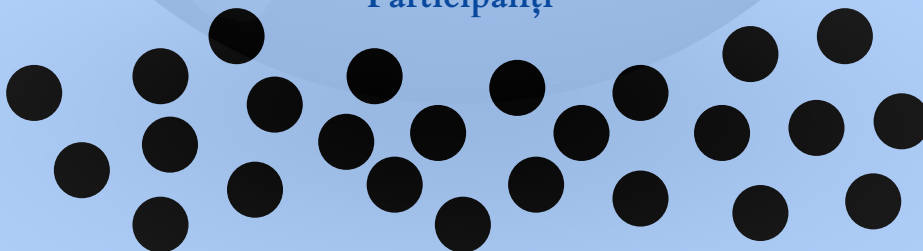
- 6 scaune care pot fi mutate
- Pixuri
- Markere
- Hârtie A4.

Descriere:

1. Formatorul explică participanților că aceasta este o activitate care implică folosirea imaginilor, metaforei și imaginației lor.
2. Sunt aranjate șase scaune în linie dreaptă în mijlocul spațiului, cu fața către membrii grupului. Toate scaunele sunt orientate la fel și sunt la fel de distanțate între ele (vezi imaginea de mai jos) (5 minute):

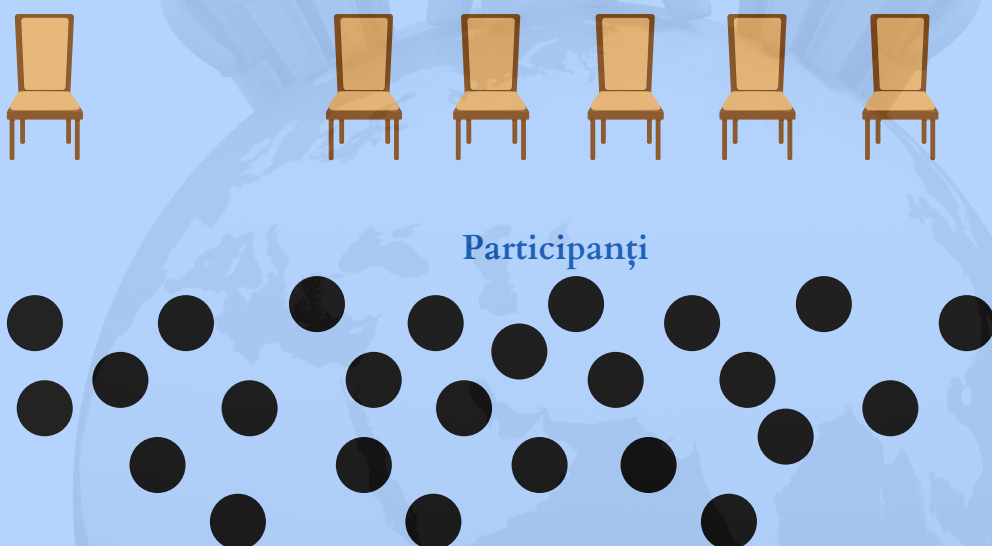


Participanți



Proiect derulat de:

- 3. Formatorul întreabă participanții ce văd când se uită la toate cele șase scaune? Dacă ar fi trebuit să aleagă, care scaun consideră că are puterea? Sau unde stă puterea în imagine? (5 minute)
- 4. Formatorul cere unui voluntar dintre participanți să poziționeze scaunele în așa fel încât, pentru ei, unul dintre scaune să aibă cea mai mare putere, să fie mai puternic decât restul (poate fi un aranjament identic sau similar cu imaginea de mai jos). Formatorul întreabă grupul dacă este de acord și acel scaun este cel mai puternic? *Dacă da, de ce este puternic? Are cineva alta idee?* (5 minute)



5. Pe măsură ce începe conversația cu participanții despre putere, formatorul poate pune întrebări specifice legate de comunitățile din care fac parte, de exemplu cea a persoanelor cu deficiențe de auz. *Ce ar reprezenta scaunele în comunitatea noastră și cum putem lucra cu puterea în comunitățile noastre? Cum anume a fi separat de un grup înseamnă a fi puternic? De exemplu, pentru a influența factorii de decizie sau comunitatea, este necesar să lucrăm îndeaproape cu ei. În alte situații, ar putea fi mai bine să stai deoparte pentru a demonstra o alternativă sau ca un act de protest* (5 minute).

6. Formatorul cere altui voluntar să reorganizeze imaginea, să se poziționeze el însuși și/ sau să-și invite colegii în imagine pentru a crea o „statuie” care „preia puterea”, astfel încât această parte să devină cea mai puternică din imagine. Formatorul întreabă membrii grupului dacă modificările făcute exprimă că acea parte este cea mai puternică. *S-a schimbat ceva? Puterea a fost preluată? Ce se întâmplă în imagine? Care este povestea? (5 minute)*

7. Fiecare participant care dorește poate intra apoi pe rând în acest spațiu și să creeze o altă „statuie”, cu scopul de a prelua puterea, acea parte să devină cea mai puternică. Formatorul poate continua întrebările: *Cine are puterea acum? De ce? Cum se schimbă lucrurile? Care este povestea aici?*

8. Pe parcursul discuțiilor, formatorul explorează modul în care diferitele poziții luate de grup ar putea reprezenta diferite strategii pentru legate de putere în comunitățile din care aceștia fac parte. *Există exemple specifice referitoare la când sau cum ar putea fi aplicate aceste strategii?*

De exemplu, unele dintre „statui” ar putea reprezenta următoarele strategii:

- influențarea altora prin creativitate (de exemplu, dacă unul dintre participanți creează o imagine cu totul specială, „nebună”, pentru a atrage atenția)
- folosind forța fizică (dacă o statuie exprimă puterea fizică)
- acționând ca un consilier al puterii (dacă un participant pare să șoptească la urechea unei alte „statui” puternice)
- atragerea atenției asupra unui abuz de putere (fotografierea sau filmarea unei imagini violente de putere).

Formatorul cere participanților exemple specifice despre cum și când pot folosi aceste strategii ca membri ai comunității persoanelor cu deficiențe de auz sau când și cum se pot aplica în alte comunități din care fac parte (30 minute).

Explicații și discuții finale:

- Cum li s-a părut această activitate? Li s-a părut ciudat explorarea conceptului de putere prin mutarea unor scaune într-o cameră? I-a surprins ceva în timpul activității sau în oricare dintre conversațiile avute? Ce reprezintă scaunele pentru ei?
- Formatorul poate concluziona că această activitate îi ajută să își dezvolte abilitățile artistice, pe lângă faptul că dezvăluie multe despre putere și strategiile de lucru cu puterea. Artiștii știu că modul în care aranjează obiectele sau oamenii dintr-un spațiu poate influența felul în care oamenii simt și găsesc. Fie că este vorba de sculptură, film, teatru, pictură sau dans, explorarea modului în care putem folosi spațiul este o parte importantă a creării artei (10 minute).



Sursă: Adaptare după *Active Citizens facilitator's toolkit* – British Council, 2017.

Activitate 27: Ce schimbări dorești să vezi?

Timp: 65 – 70 minute

Obiective:

- Identificarea comunităților din care fac parte participanții.
- Identificarea aspectelor care pot fi îmbunătățite la nivelul comunității sau al societății prin acțiune socială.
- Creșterea motivației de implicare într-o acțiune socială.

Materiale necesare:

- Pixuri
- Creioane colorate
- Hârtie A4, A3, de flipchart
- Hârtie colorată
- Carioci colorate
- Markere
- Lipici
- Foarfece
- Carton colorat
- Pahare din carton, pet-uri sau obiecte reciclabile
- Laptop
- Videoproiector
- Acces la internet.

Descriere:

1. Formatorul prezintă câteva idei despre comunitate (*Vezi Abordarea conceptuală*) sau proiectează video pe ecran cu subtitrare în română: https://www.youtube.com/watch?v=ncfAz313Alc&ab_channel=FloridaPASSProgram
Dacă este necesar poate să traducă în limbajul semnelor. De asemenea, formatorul introduce conceptul de acțiune socială (10 minute).
2. Participanții sunt rugați să dea exemple de comunități din care fac parte. Formatorul le notează pe flipchart. Apoi, formatorul lasă participanților 10 minute de

Proiect derulat de:



reflecție pentru următoarele întrebări: *Din ce comunități fac parte? Ce funcționează bine în aceste comunități? Ce probleme există în aceste comunități care necesită schimbări? Ce schimbări aș dori să văd? În ce schimbări aș dori să fiu implicat(ă)?*

3. Formatorul împarte participanții în 4-5 grupuri mai mici. Fiecare grup alege o schimbare pe care membrii acelui grup doresc să o vadă în comunităților lor și au ca sarcină să o reprezinte într-un mod creativ: desen, colaj, text, versuri, mima, joc de rol etc. (15 minute).

4. Fiecare grup își prezintă timp de 5 minute reprezentarea creativă a schimbării dorite (20-25 minute).

5. Membrii celorlalte grupuri sunt provocați să ghicească schimbarea care a fost reprezentată.

Explicații și discuții finale:

- Există schimbări sau aspecte comune dorite de grupuri?
- Care ar fi beneficiile acelor schimbări pentru ceilalți membri ai comunității?
- Cum ar putea fi planificate acțiunile sociale pentru a realiza acele schimbări? Care ar fi pașii? Ca actori ar trebui implicați? Cum pot fi implicați ceilalți membri ai societății?
- Cum s-au simțit în timpul acestui exercițiu? Ce au învățat? (10 minute).



Sursă: Adaptare după *Active Citizens facilitator's toolkit* – British Council, 2017.

Proiect derulat de:



Activitate 28: Cafeneaua publică a schimbării

Obiective:

- Identificarea unor idei concrete pentru acțiune socială pentru obiectivul/ schimbarea dorit(ă) în comunitate.
- Dezvoltarea abilităților de comunicare și de lucru în echipă.
- Creșterea motivației și a încrederii în sine.

Timp: 100 minute

Materiale necesare:

- Hârtie A4
- Pixuri
- Mese și scaune aranjate ca o cafenea
- Răcoritoare sau apă pentru a crea atmosfera de cafenea.

Descriere:

1. Anterior activității, formatorul cere participanților să se gândească timp de 15 minute la schimbările pe care le doresc în comunitățile lor și să formuleze pentru fiecare masă de la cafeneaua publică câte un obiectiv pentru o acțiune socială. Pot fi 5-6 mese în funcție de nr. participanților.
2. Formatorul explică participanții metoda cafenelei critice: Sala este amenajată ca o cafenea cu grupuri de oameni care stau la mese diferite. La fiecare masă există un obiectiv pentru o acțiune socială și o persoană gazdă (care ia notițe). Participanții vizitează mesele și împărtășesc ideile lor pentru acțiunea socială pentru a atinge acel obiectiv. Gazda de la fiecare masă înregistrează ideile cheie din ale discuției. La o masă pot fi în același timp maxim 8-10 persoane, dar nu mai puțin de 4. După 25 de minute de discuții la o masă, participanții sunt rugați să meargă la o altă masă în

rfuncție de interesul lor pentru acțiunea socială vizată. Au loc trei runde a câte 25 de minute (Notă: Dacă este posibil, sala poate fi amenajată deja, iar participanților le este explicată doar metoda).

3. Participanții stabilesc obiectivul de acțiune socială și se oferă un voluntar pentru fiecare masă.

4. Participanții sunt rugați să își aleagă mesele pentru prima rundă și să se gândească la strategii pentru a atinge acel obiectiv, dându-și voie să discute și să pună întrebări liber, folosindu-și creativitatea și entuziasmul. Este, însă, important să se concentreze pe acțiuni concrete și reale. În discuția lor, pot aborda întrebări precum: *Acest obiectiv este concentrat pe o nevoie a comunității? Cum anume? Sunt implicate mai multe comunități, de exemplu cea a persoanelor cu deficiențe de auz? Cum putem afla mai multe despre nevoile grupurilor țintă? Ce idei există cu privire la acțiunile sociale care pot fi puse în practică pentru a atinge acel obiectiv? Care sunt provocările și care sunt oportunitățile referitoare la atingerea acestui obiectiv? Ce resurse avem? Nevoile, provocările, oportunitățile sunt diferite pentru grupuri de oameni diferiți (de exemplu, pentru bărbați și pentru femei, pentru persoane auzitoare și pentru persoane cu deficiențe de auz)? Cum arată relațiile de putere cu privire la schimbarea pe care o doriți și unde sunt oportunitățile pentru mici acțiuni care pot aduce succesul?*

5. După 25 de minute, participanții își aleg o altă masă conform intereselor lor. Și după alte 25 de minute mai schimbă încă o dată masa la care sunt. Procedura este aceeași în ambele runde.

Explicații și discuții finale:

- Care sunt concluziile pentru fiecare masă? Ce aspecte au notat persoanele gazdă și le consideră importante?

- Ce a fost greu și ce a fost ușor pe parcursul acestei experiențe?
- În ce măsură au reușit să stabilească liniile directoare pentru acțiuni sociale spre a-și atinge obiectivele?
- Cum s-au simțit? (10 minute).



Sursă: Adaptare după *Active Citizens facilitator's toolkit* – British Council, 2017.

Proiect derulat de:



Activitatea 29: Forma corpului

Timp: 25 minute

Obiective:

- Evidențierea rezultatelor învățării.
- Conștientizarea noilor abilități, cunoștințe și atitudini obținute.

Materiale necesare:

- Hârtie A4
- Markere
- Creioane/ Carioci

Descriere:

1. Formatorul împarte participanților fișa de lucru și cere participanților să o completeze timp de 10 minute, punând pentru fiecare parte a corpului, exemple care ilustrează ceea ce au învățat pe parcursul programului de formare/ workshopului, astfel:

- Cap: idei și cunoștințe noi
- Ochi: noi perspective legate de rolul lor ca cetățeni activi
- Gură: abilități de comunicare
- Mâini: abilități noi
- Inimă: noi emoții/ sentimente legate de a fi activ în comunitate
- Picioare: soluții pentru viitor.

2. Formatorul cere participanților să noteze pe partea dreaptă un procent de la 0% la 100% pentru a evalua contribuția programului de formare/ workshopului pentru fiecare aspect (5 minute).

Proiect derulat de:



Explicații și discuții finale:

- Formatorul cere participanților să dea câteva exemple pentru fiecare aspect și procente repective și concluzionează cu ideile principale rezultate din discuția cu aceștia (10 minute).



Sursă: Adaptare după *Games and Exercise: A Manual for Facilitators and Trainers Involved in participatory Group Events* – UNICEF, 1998.

FIȘĂ DE LUCRU

Idei și cunoștințe noi:

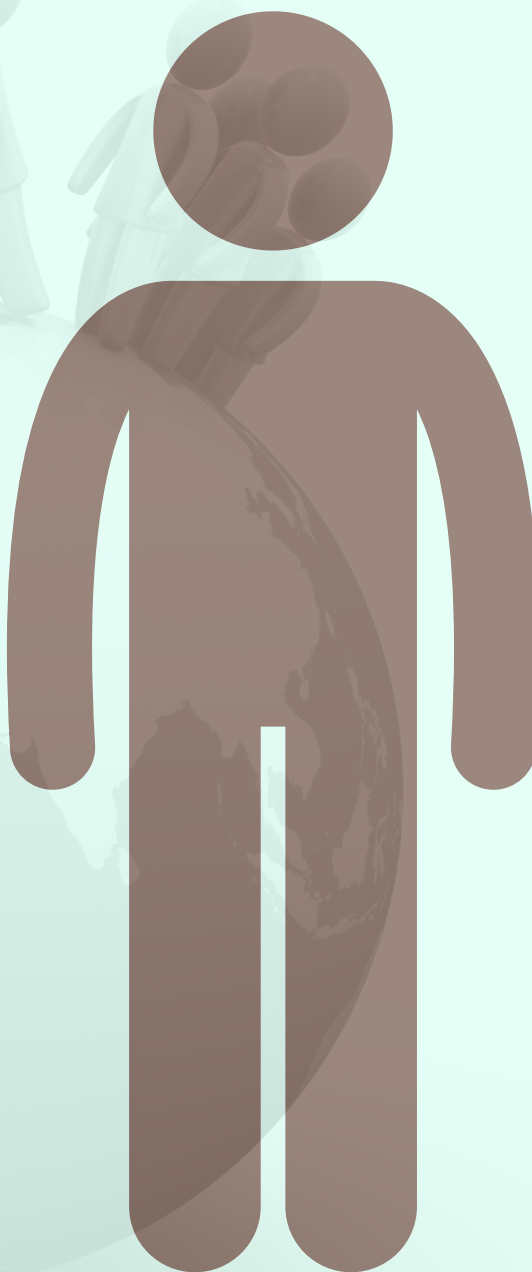
Noi perspective legate de rolul lor ca cetățeni activi:

Abilități de comunicare:

Noi emoții/ sentimente legate de a fi activ în comunitate:

Abilități noi:

Soluții pentru viitor:



Activitatea 30: Valiza și coșul de gunoi

Timp: 25 minute

Obiective:

- Evaluarea programului de formare/ workshopului.
- Conștientizarea aspectelor pe care le-au îmbunătățit în urma workshopului.

Materiale necesare:

- Hârtie de flipchart
- Post-it-uri
- Markere
- Pixuri

Descriere:

1. Formatorul desenează pe o foaie de flipchart o valiza mare, iar pe o altă foaie un coș de gunoi.
2. Formatorul cere fiecărui participant să scrie pe post-it-uri:
 - a) cât mai multe lucruri pe care ar vrea să le ia cu ei din acest program de formare/ workshop (poate fi o abilitate, o stare, o atitudine, un gând etc.).
 - b) lucrurile pe care ar vrea să le uite referitor la acest program de formare/ workshop (10 minute).
3. Participanții sunt rugați să lipească post-it-urile pe care au scris lucrurile pe care doresc să le ia cu ei pe desenul cu valiza și cele pe care au scris ce doresc să uite pe desenul coșului de gunoi (5 minute).

Explicații și discuții finale:

- Formatorul citește dintre lucrurile pe care doresc să le ia cu ei și dintre cele pe care doresc să le uite și le evidențiază pe cele care se repetă.
- Au observat ceva surprizător?
- Care consideră că este cel mai important lucru pe care l-ar lua cu ei? Dar cel pe care ar vrea să îl uite? (10 minute)



Sursă: Adaptare după *Games and Exercise: A Manual for Facilitators and Trainers Involved in participatory Group Events* – UNICEF, 1998.

Activitatea 31: Un cuvânt pentru final

Timp: 20 minute

Obiective:

- Evaluarea programului de formare/ workshopului.

Materiale necesare:

- Post-it-uri
- Pixuri
- Flipchart

Descriere:

1. Formatorul împarte participanților post-it-uri și îi roagă să scrie pe ele un cuvânt care descrie experiența lor în cadrul acestui program de formare / workshop (5 minute).
2. Toți participanții lipesc post-it-urile pe flipchart.

Explicații și discuții finale:

- Formatorul citește cuvintele de pe post-it-uri, cerând participanților dacă vor să mai adauge gânduri sau reflecții referitoare la programul de formare/ workshop și concluzionează cu ideile principale din discuții (15 minute).

Proiect derulat de:



Bibliografie

- *4 types of power: What are power over; power with; power to and power within? - Sustaining Community:*
<https://sustainingcommunity.wordpress.com/2019/02/01/4-types-of-power/>
- *Active Citizens facilitator's toolkit – British Council, 2017.*
- *Chapter 5: Social Action – Community Toolbox:*
<https://ctb.ku.edu/en/table-of-contents/assessment/promotion-strategies/systems-advocacy-and-community-organizing/main>
- *Children as Active Citizens: Commitments and obligations for children's civil rights and civic engagement in East Asia and the Pacific. A policy and programme guide – Inter-Agency Working Group on Children's Participation, 2008.*
- *Games and Exercise: A Manual for Facilitators and Trainers Involved in participatory Group Events – UNICEF, 1998.*
- *Kuo, Louise and Kuo, yuan-His, Povești chinezești, 1976.*
- *Promoting Active Citizenship and Participation: Methods, activities, and project ideas – European Youth Foundation of the Council of Europe.*

- *Toolbox of non-formal learning activities for citizenship education and active citizenship, created by participants of Training course “Active Europeans for Active Citizenship”, 2016.*
- <https://politicipublice.ro.plus/books/proiectul-rom%C3%A2nia-posibil%C4%83/page/cet%C4%83%C8%9Benie-activ%C4%83>
- <https://manuale.edu.ro/>
- <https://www.verywellmind.com/learn-assertive-communication-in-five-simple-steps-3144969>