



Funded by
the European Union



ASOCIAȚIA „PĂRINȚI PENTRU COPII DIN
CÂMPIA TURZII,,

Părinte implicat, adult educat



Experiențe și bune practici
Acreditarea Erasmus+,
domeniul Educației Adulților (ADU)
număr de referință
2025-1-RO01-KA121-ADU-000331298

Cuprins

Cuvânt înainte - Viziunea noastră europeană...	p.3
1.Stabilirea intenției în fiecare dimineață.....	p. 4
2.Două adevăruri și-o minciună.....	p. 5
3.Numele cu povestea lui.....	p. 6
4.Al cui este cadoul?.....	p. 7
5.Testul limbajelor iubirii.....	p. 11
6.Alinierea după zi/lună de naștere.....	p. 12
7.Comunicarea – Foaia de hârtie.....	p. 13
8.Desenul explicat.....	p. 18
9.Joc de mimă – BLURBLE.....	p. 19
10.Joc de comunicare – Ascultătorul, Ignorantul și Paradoxalul.....	p. 21
11.Conectarea în tăcere.....	p. 26
12.Elasticul și stabilirea limitelor.....	p. 28
13.Jocul oglinzii – 3 sezoane.....	p. 30
14.Scrisoare de dragoste.....	p. 32



Cuvânt înainte

Viziunea noastră europeană

Acest ghid este rezultatul direct al implicării Asociației „Părinți pentru copii” din Câmpia Turzii în programele de dezvoltare la nivel european. Suntem mândri să aducem experiența și bunele practici internaționale mai aproape de comunitatea noastră, prin intermediul programului Erasmus+.

Obținerea acreditării Erasmus+ este un pas esențial care facilitează implementarea de activități internaționale și ne oferă resurse importante pentru dezvoltarea organizațională pe termen lung a asociației noastre.

Un obiectiv prioritar al acreditării este dezvoltarea competențelor parentale pentru 30 de adulți din comunitatea noastră, prin participarea la cursuri de formare tematice, până la finele anului 2027.

Acest material nu este doar o culegere de teorie, ci o transpunere a experiențelor practice trăite de membrii noștri în cadrul mobilității de grup, organizată în perioada 2-6 martie 2026, în organizația Galadriel's World din Valladolid, Spania, în cadrul acreditării Erasmus+, domeniul Educației Adulților (ADU), cu numărul de referință 2025-1-RO01-KA121-ADU-000331298. Prin intermediul acestei acreditări, am avut oportunitatea de a călători, de a învăța alături de experți internaționali și de a observa la fața locului cum alte organizații din Europa sprijină familiile și gestionează provocările parentale moderne.

Sperăm ca acest ghid să devină o resursă valoroasă, un sprijin real și o sursă de inspirație pentru toți părinții din comunitatea Câmpia Turzii și nu numai.

1. Stabilirea intenției în fiecare dimineață

Această activitate îi invită pe părinți să înceapă ziua cu un moment de prezență conștientă. Intenția nu este o dorință, ci o direcție emoțională: „Cum aleg să fiu azi?” Părintele își observă starea, respiră adânc și formulează o propoziție scurtă care să îi ghideze comportamentul.

Exemple:

- „Aleg să fiu calm(ă).”
- „Aleg să ascult înainte să răspund.”
- „Aleg să fiu blând(ă) cu mine și cu ceilalți.”

Intenția devine un reper în momentele tensionate ale zilei.

Beneficii pentru relația cu copilul

- Părintele reacționează mai puțin impulsiv.
- Crește predictibilitatea emoțională, ceea ce oferă copilului siguranță.
- Se creează un climat afectiv mai stabil.

Beneficiu de dezvoltare personală

- Exersează autoreglarea emoțională și capacitatea de a-și seta direcții interne.
- Întărește responsabilitatea personală asupra propriilor reacții.



2. Două adevăruri și-o minciună

Este un joc de cunoaștere care scoate la suprafață spontaneitatea și vulnerabilitatea. Părinții și apoi copiii aleg două lucruri reale despre ei și unul fals, iar ceilalți încearcă să identifice minciuna. În timpul jocului, apar surprize, râsete, dar și momente de introspecție: „Ce cred ceilalți despre mine?”

Se discută apoi:

- Ce ne-a făcut să credem că o afirmație e adevărată?
- Ce prejudecăți avem despre oameni?
- Ce ne spune asta despre modul în care ne percepem unii pe alții?

Beneficii pentru relația cu copilul

- Părintele devine mai deschis și mai autentic.
- Își dă seama cât de ușor poate interpreta greșit comportamentele copilului.

Beneficiu de dezvoltare personală

- Crește conștientizarea imaginii de sine și a modului în care este perceput.
- Îmbunătățește flexibilitatea cognitivă.



3. Numele cu povestea lui

Numele este primul element al identității noastre. Părinții sunt invitați să povestească:

- Cine le-a ales numele?
- Ce semnificație are?
- Ce emoții le trezește?
- Cum s-au simțit crescând cu acest nume?

Se pot discuta și numele copiilor: de ce a fost ales, ce simbolizează, ce valori transmite.

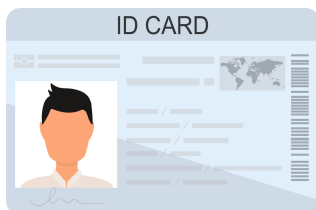
Această activitate deschide uși către povești de familie, rădăcini, tradiții și emoții.

Beneficii pentru relația cu copilul

- Părintele devine mai conștient de mesajele pe care le transmite copilului despre identitate.
- Întărește legătura emoțională prin împărtășirea poveștilor.

Beneficiu de dezvoltare personală

- Consolidază sentimentul de identitate și continuitate.
- Ajută la integrarea trecutului personal.



4. Al cui este cadoul? – Activitate despre stereotipuri

Scopul activității

Activitatea își propune conștientizarea profundă a modului în care stereotipurile ne influențează deciziile de zi cu zi, facilitând în același timp dezvoltarea empatiei active față de cei din jur.

Obiective urmărite:

- Recunoașterea rapidă a stereotipurilor.
- Dezvoltarea inteligenței socio-empatice.
- Promovarea incluziunii reale în comunitate.
- Reflectarea profundă asupra prejudecăților personale.

Etapele activității

Etapa 1: Organizarea și prima impresie

- 1.Echipele: Participanții se organizează în grupuri de câte 4 persoane.
- 2.Distribuirea: Fiecare grup primește descrierea a 4 personaje și 8 cadouri.
- 3.Asocierea: Grupurile au la dispoziție 5 minute pentru a asocia cadourile.
- 4.Argumentarea: Prezentarea alegerilor făcute și a motivelor din spatele lor.

Etapa 2: Dincolo de aparențe

În această fază crucială a activității, participanții primesc informații suplimentare detaliate despre stilul de viață și interesele reale ale personajelor. Pe baza acestor noi date obiective, echipele trebuie să decidă dacă își schimbă alegerile inițiale sau își păstrează asocierile anterioare.

Rolul și importanța activității

Pilonii Principali

- Efectul stereotipurilor: Evidențiază direct modul subtil în care stereotipurile ne ghidează alegerile imediate bazate doar pe indicii superficiale.
- Gândirea critică: Dezvoltă abilitatea de a pune la îndoială propriile presupuneri și de a procesa critic noile date primite.
- Empatie și respect: Încurajează deschiderea empatică și respectul profund față de unicitatea fiecărei persoane din societate.

Această metodă non-formală sprijină în mod direct o dezvoltare armonioasă la orice vârstă prin:

- Dezvoltarea socio-emoțională, morală și cognitivă.
- Promovarea reală a egalității de șanse.
- Cultivarea acceptării autentice a diversității umane.

Concluzia cheie a activității

Presupunerile pot fi profund înșelătoare. Cunoașterea oamenilor dincolo de aparențe este singura cale sigură către decizii corecte și empatică.

4. Întrebări de reflecție (Debriefing)

1. Cum ați ales cadourile în prima etapă? Analizați care au fost elementele declanșatoare pentru deciziile luate din primele secunde.
2. Cum au influențat informațiile suplimentare alegerile? Observați cum noile perspective v-au reconfigurat imaginea mentală despre personaje.
3. Cum putem combate stereotipurile în mod real? Ce pași practici putem implementa zilnic pentru a evita judecățile pripite.

5. Aplicarea în viața cotidiană

La școală și în familie

Implementarea unui climat bazat pe siguranță psiho-emoțională, unde stereotipurile sunt recunoscute și demontate activ prin conversații ghidate și calde.

În grupul de prieteni

Acceptarea fiecărui individ fără etichete, promovarea incluziunii și susținerea directă a intereselor unice, dincolo de normele sociale sau de grup.

Recomandări pentru părinți

- Discutați constant despre prejudecăți și modurile în care acestea ne limitează viața.
- Oferiți modele pozitive de incluziune, compasiune și toleranță în viața de zi cu zi.
- Susțineți interesele naturale ale copiilor, ferite de clișee și tipare rigide.

Gând de final: Fiecare persoană este mai mult decât o primă impresie.

Empatia activă și dialogul continuu construiesc punți sigure între oameni și contribuie la formarea unor relații umane solide, armonioase și cu adevărat sănătoase.



5. Testul Limbajele iubirii

Părinții și copiii completează testul celor 5 limbaje ale iubirii pentru a descoperi cum oferă și cum primesc afecțiune. Se discută diferențele dintre limbajul părintelui și cel al copilului. link către test - <https://5lovelanguages.com/quizzes/love-language>

Exemplu:

- Părintele oferă iubire prin servicii („fac lucruri pentru tine”).
- Copilul are nevoie de timp de calitate.

Această diferență poate crea neînțelegeri.

Beneficii pentru relația cu copilul

- Părintele învață să ofere iubire în modul în care copilul o percepe.
- Reduce conflictele emoționale.

Beneficiu de dezvoltare personală

- Crește inteligența emoțională și capacitatea de introspecție.
- Îmbunătățește relațiile cu toți oamenii, nu doar cu copilul.



6. Alinierea după zi/lună de naștere

Părinții, copiii, bunicii și eventual alți membri ai familiei trebuie să se așeze în ordine cronologică fără să vorbească. Folosesc doar gesturi, priviri, semne.

Această activitate pune în evidență comunicarea nonverbală, negocierea, cooperarea și atenția la ceilalți.

Beneficii pentru relația cu copilul

- Părintele devine mai sensibil la semnalele nonverbale ale copilului.
- Îmbunătățește comunicarea intuitivă.

Beneficiu de dezvoltare personală

- Dezvoltă adaptabilitatea și capacitatea de a lucra în tăcere cu ceilalți.
- Întărește abilitățile de observare.



7. Comunicarea – foaia de hârtie

Acest joc este utilizat în cadrul activităților de parenting pentru a evidenția importanța comunicării clare între părinți și copii.

Foaia de hârtie și impactul comunicării

Obiectiv:

- Conștientizarea efectului cuvintelor asupra copilului
- Înțelegerea faptului că relația poate fi reparată, dar urmele rămân
- Dezvoltarea comunicării conștiente

Număr participanți:

Oricât (ideal: 8–25 persoane)

Materiale:

1 foaie de hârtie A4 pentru fiecare participant

DESFĂȘURARE PAS CU PAS

- ♦ 1. Introducere (2–3 minute)

Spune calm și clar:

„O să facem un exercițiu simplu, dar cu impact. Nu trebuie să fie perfect — doar urmați instrucțiunile și observați ce simțiți.”

Nu explica scopul de la început — lasă impactul să apară natural.

- ♦ 2. Exercițiul propriu-zis (5 minute)

✓ Pasul 1: Distrugerea simbolică

Spune:

„Nu aveți voie să puneți întrebări! Luați foaia în mână. Închide-ți ochii. Împătură în 2 pe lungime. Împătură în 2 pe latime. Rupe colțul sus dreapta. Deschide foaia în starea inițială. Rupe colțul stânga jos.

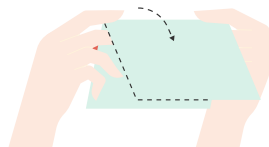
Vă rog să o mototoliți. Strângeți tare. Deschideți foaia! Deschideți ochii și priviți foaia voastră și a celor din jur!”

Apoi adaugă (cu voce mai serioasă):

„De fiecare dată când o îndoiti/striviți... imaginați-vă că spuneți copilului ceva la nervi.”

Exemple:

- „Nu mai face așa!”
- „Mă enervezi!”
- „Nimic nu faci bine!”
- „Lasă-mă în pace!”



Fă pauze între fraze — lasă să se simtă.

✓ Pasul 2: Conectarea emoțională

Spune:

„Acum imaginați-vă că această foaie este copilul vostru.”

Pauză de câteva secunde.

✓ Pasul 3: Repararea

Spune:

„Acum încercați să îndreptați foaia.”

„Faceți tot ce puteți ca să arate ca la început.”

Observă reacțiile — unii vor încerca foarte mult.

♦ 3. Reflecție ghidată (8–10 minute)

Pune întrebări, pe rând:

1. „Cum arată foaia acum?”
2. „Se mai poate face ca la început?”
3. „Ce simțiți când o priviți?”
4. „La fel se întâmplă și cu copiii?”

Lasă participanții să răspundă — nu te grăbi.

♦ 4. Mesajul final (foarte important)

Spune clar și empatic:

„Copiii pot ierta. Relația se poate repara.”

„Dar urmele rămân — în încrederea lor, în imaginea de sine, în felul în care se văd.”

Pauză scurtă.

„De aceea nu trebuie să fim perfecți... dar trebuie să fim conștienți.”

💬 Transformare pozitivă

Spune:

„Haideți să refacem situația — dar altfel.”

Întreabă:

„Ce ați fi putut spune în loc de acele cuvinte?”

Exemple:

- „Văd că ești supărat. Hai să vorbim.”
- „Nu-mi place comportamentul, dar te iubesc.”
- „Te ajut să faci mai bine.”

Notează răspunsurile pe flipchart (dacă ai).

Este esențial să normalizăm experiența:
nu există părinte perfect
toți spunem lucruri pe care le regretăm
reacțiile vin din:

- stres
- lipsă de timp
- frustrare acumulată

Ca părinte, nu intenționăm să ne rănim copilul, dar în momente de oboseală sau stres pot reacționa impulsiv și pot spune lucruri care lasă urme.

Foaia de hârtie simbolizează:

- copilul
- relația dintre noi

Fiecare cuvânt dur „mototoleste/ rupe” această relație.
Chiar dacă încerc să reparăm, urmele nu dispar complet.

Important:

- nu trebuie să fim perfect
- dar trebuie să fim conștienți de impactul cuvintelor noastre

Ce contează cu adevărat:

- să reparăm după ce greșim (prin scuze și reconectare)
- să evităm etichetele și critică dură
- să corectăm comportamentele, nu copilul ca persoană

👉 Scopul activității:

Dezvoltarea competențelor de comunicare ale părinților și conștientizarea impactului mesajelor asupra copiilor, într-un mediu intercultural și educațional.

Activitatea „Foaia de hârtie” evidențiază clar faptul că fiecare persoană interpretează mesajele în mod diferit, în funcție de experiență, emoții și nivel de înțelegere. În relația părinte-copil, acest aspect devine esențial.

👉 În practică, asta înseamnă că:

- un copil nu înțelege întotdeauna ceea ce părintele crede că a comunicat
- instrucțiunile generale sau ambigue pot duce la confuzie și frustrare
- lipsa clarificărilor poate genera comportamente interpretate greșit

Aplicare concretă în viața de zi cu zi:

- Formulați cerințele clar și specific (ex: „Strânge jucăriile din cameră și pune-le în cutie”, nu doar „Fă ordine”)
- Verificați înțelegerea copilului prin întrebări simple („Îmi poți spune ce ai de făcut?”)
- Încurajați copilul să pună întrebări fără teamă
- Folosiți un ton calm și răbdător
- Adaptați mesajul la vârsta și nivelul de dezvoltare al copilului

O comunicare eficientă în parenting nu înseamnă doar să vorbim, ci să ne asigurăm că suntem înțeleși corect. Exact ca în joc, dacă nu verificăm și nu clarificăm, rezultatul poate fi diferit de ceea ce ne dorim. Relația cu copilul se construiește prin claritate, empatie și dialog deschis.

8. Desenul explicat

O persoană vede un desen și îl descrie celorlalți fără să îl arate. Cei care ascultă încearcă să reproducă desenul. La final, rezultatele sunt diferite.

Această activitate evidențiază diferențele dintre intenție și percepție.

Beneficii pentru relația cu copilul

- Părintele învață să verifice dacă mesajul a fost înțeles.
- Îl ajută să explice mai clar.

Beneficiu de dezvoltare personală

- Dezvoltă ascultarea activă și atenția la detalii.
- Îmbunătățește capacitatea de a formula instrucțiuni.



9. Joc de mimă – BLURBLE

BLURBLE este un joc dinamic, construit în trei etape progresive, fiecare cu un nivel diferit de restricție. Pe măsură ce părintele/copilul pierde libertate în exprimare (de la propoziții → la un singur cuvânt → la mimă), el este obligat să devină mai creativ, mai flexibil și mai atent la reacțiile celorlalți. Este un exercițiu excelent pentru a observa:

- cum ne adaptăm comunicarea în funcție de context,
- cât de mult ne bazăm pe cuvinte,
- cât de greu sau ușor ne este să folosim comunicarea nonverbală,
- cum reacționăm când suntem limitați sau scoși din zona de confort.

● Etapa 1: Descrierea în cuvinte

Părintele/copilul primește un cartonaș cu un obiect (ex.: „minge”, „ceas”, „umbrela”) și trebuie să îl descrie folosind propoziții complete, fără a spune numele obiectului. Partenerii de joc, grupați în două echipe trebuie să ghicească cuvântul.

Exemple:

- „Este rotund și îl folosim la sport.”
- „Îl porți la mână și îți arată ora.”

● Etapa 2: Un singur cuvânt

- Părintele/copilul primește o imagine și trebuie să spună un singur cuvânt care să îi ajute pe ceilalți să ghicească.
- Exemple:
- Imagine: „pălărie” → cuvânt: „soare”
- Imagine: „frigider” → cuvânt: „rece”
- Imagine: „tren” → cuvânt: „șine”

● Etapa 3: Mimarea

Părintele/copilul mimează obiectul fără cuvinte, fără sunete, doar prin gesturi și expresii.

Exemple:

- „foarfecă” → mișcarea de tăiere
- „elefant” → trompa
- „avion” → brațele întinse ca aripile



Beneficii pentru relația cu copilul

1. Îmbunătățește comunicarea ludică

Copiii învață cel mai bine prin joc. Un părinte care se joacă, mimează, inventează, râde – devine accesibil emoțional.

2. Creează apropiere și relaxare

Jocul reduce tensiunea, crește conectarea și deschide canale de comunicare care altfel rămân blocate.

3. Îl ajută pe părinte să înțeleagă cum comunică copilul

Copiii folosesc mult limbaj nonverbal. Prin mimă, părintele intră în lumea lor.

Beneficiu de dezvoltare personală

1. Dezvoltă spontaneitatea

Părintele învață să reacționeze rapid, fără să se autocenzureze.

2. Crește flexibilitatea mentală

Trecerea de la propoziții → la un cuvânt → la mimă obligă mintea să se adapteze.

3. Întărește capacitatea de adaptare

În viața reală, părintele trebuie să își adapteze comunicarea în funcție de situație, vârstă, context. Acest joc este un antrenament excelent.

4. Reduce teama de ridicol

Mulți adulți se tem să se exprime liber. Mima îi ajută să se elibereze de autocritică.

10. Joc de comunicare – “Ascultatorul, Ignorantul și Paradoxalul”

Cum se joacă:

1. Pregătire: 4+ persoane. 1 povestitor + restul grupul. 3 persoane ies afară.

2. Task-uri secrete pentru cei 3:

- Ascultătorul activ: Menține contact vizual, dă din cap, reformulează, pune întrebări "Și apoi ce s-a întâmplat?". Zero sfaturi.

- Ignorantul total: Se uită la telefon, căscă, întrerupe cu "Ai văzut ce-i la TV?", răspunde pe lângă.

- Mesaje paradoxale: Zice "Povestește, mă interesează mult" dar cu brațele încrucișate, privire în tavan, ton plictisit. Verbal da, non-verbal nu.

3. Povestitorul relatează o întâmplare reală 3-4 min. Cei 3 reintră pe rând, fiecare cu rolul lui, în timp ce povestea continuă.

4. Debrief: Povestitorul spune cum s-a simțit cu fiecare. Grupul ghicește rolurile.

Ce competențe parentale dezvoltă:

- Empatie: Simți pe pielea ta cum e când copilul îți povestește ceva și tu ești "ignorantul cu telefonul".

- Conștientizare non-verbal: Vezi că "da, povestește" spus cu ton mort nu înseamnă nimic pentru copil.

- Ascultare activă: Înțelegi de ce reformularea + întrebările deschise fac copilul să continue, nu să se închidă.

- Limite: Îți dai seama că ignoranța totală = copilul nu mai vine la tine data viitoare cu o problemă reală.

Tips ca facilitator:

1. Dă povestitorului o temă: "O situație când te-ai simțit nedreptățit la muncă/școală". Emoția trebuie să fie reală.
2. După joc, întreabă: "Cu care dintre cei 3 semeni cel mai des când vorbești cu copilul tău?" Acolo e cheia.
3. Rulează de 3 ori ca să schimbe rolurile. Toți trebuie să fie povestitor măcar o dată.

Joc "Ascultătorul, Ignorantul și Paradoxalul" - Desfășurare joc:

Timp: 20-25 min | Grup: 4+ persoane | Obiectiv: Dezvoltare empatie, ascultare activă, conștientizare non-verbal

1. PREGĂTIRE - 2 min

Spune grupului: "Unul dintre voi va povesti o întâmplare reală 3-4 min. Alți 3 vor ieși afară și primesc fiecare un rol secret. Restul ascultă normal."

Alege povestitorul. Dă-i tema: "Povestește o situație recentă când te-ai simțit nedreptățit, frustrat sau mândru." Emoția trebuie să fie reală.

2. INSTRUCȚIUNI PENTRU CEI 3 - 1 min

Scoate-i afară și dă-le rolurile. Fără să vadă ceilalți.

ASCULTĂTORUL ACTIV

Rolul tău: Ești cel mai bun ascultător din lume.

Fă asta: Contact vizual, dă din cap, "mhm, înțeleg", reformulează: "Deci tu te-ai simțit...". Pune 1-2 întrebări: "Și apoi ce-ai făcut?"

NU da sfaturi, NU judeca. Doar fii prezent 100%.

IGNORANTUL TOTAL

Rolul tău: Te plictisești crunt.

Fă asta: Scoate telefonul, uită-te la ceas, cască, întrerupe cu subiecte random: "Mă, dar ați văzut meciul?".

Răspunde pe lângă: "Aha... păi eu îmi luam o cafea".

Verbal: vorbești, dar fără să asculți deloc.

MESAJE PARADOXALE

Rolul tău: Spui una, transmiți alta.

Fă asta: Verbal zici "Da, super, povestește-mi, mă interesează mult".

Non-verbal: Brațe încrucișate, te uiți în tavan/pe fereastră, ton monoton, plictisit, zero expresie facială.

Contradicția verbal vs non-verbal trebuie să fie clară.

3. DESFĂȘURARE -5 min

Povestitorul începe. Fiecare participant isi joaca rolul sau.

Povestea continuă până la 4 min total.



4. DEBRIEF - 15 min - ASTA E PARTEA IMPORTANTĂ

Pune întrebările în ordinea asta:

1. Povestitorului: "Cu cine ți-a fost cel mai ușor să vorbești? Cu cine cel mai greu? Ce ai simțit în corp când vorbeai cu Ignorantul/Paradoxalul?"
2. Grupului: "Ce roluri ați observat? După ce v-ați dat seama?"
3. Tuturor: "Cu care dintre cei 3 semeni cel mai des când vorbești cu copilul/partenerul? Telefonul = Ignorantul, 'Da da spune' cu ochii în farfurie = Paradoxalul?"
4. Concluzie: "Ce ar fi avut nevoie povestitorul ca să se simtă înțeles? Exact de asta are nevoie și copilul când vine la noi."

REGULĂ DE AUR: Fără judecată în debrief. Scopul nu e "vezi ce prost ești", ci "aha, așa se simte celălalt"

Varianta Părinți + Copii 6-10 ani

Timp: 15-20 min | Obiectiv: Copilul învață să recunoască cum se simte când e ascultat vs ignorat. Părintele își vede ticurile.

1. PREGĂTIRE - 2 min

Spune: "Hai să jucăm un joc despre cum ascultăm. Copilul va povesti 1 min despre 'Cel mai tare lucru care mi s-a întâmplat azi'. Părinții ies afară și primesc fiecare o misiune secretă."

Copilul rămâne cu facilitatorul. Dă-i un exemplu: "Ca atunci când ți-ai luat 10 sau când ți-a căzut înghețata."

2. INSTRUCȚIUNI PENTRU PĂRINȚI - 1 min

Scoate părinții afară, imparte rolurile

SUPER-ASCULTĂTORUL

Misiune: Fii detectiv de emoții!

Fă asta: Uită-te în ochii copilului, dă din cap, spune "Wow! Și apoi?", "Cum te-ai simțit atunci?". Fii curios ca un reporter TV.

PĂRINTELE CU MILION DE TREBURI

Misiune: Tu ai treabă "importantă".

Fă asta: Ține în mână un telefon/carte de bucate. Răspunde copilului fără să te uiți la el: "Mhm, bine, foarte fain" în timp ce "citești". Fă "Sst, povestește mai repede că trebuie să gătesc".

MAȘINA DE SFATURI

Misiune: Tu știi tot și ai soluții la tot!

Fă asta: Întrerupe copilul la fiecare 2 secunde: "Păi trebuia să faci așa", "Data viitoare fă altfel", "Vezi că eu ți-am spus". Nu-l lași să termine fraza.

3. DESFĂȘURARE - 4 min

Copilul povestește 1 min. Intră Super-Ascultătorul 1 min. Intră Părintele cu Treabă 1 min. Intră Mașina de Sfaturi 1 min.

4. DEBRIEF PENTRU COPIL - 8 min

Asta e cheia. Întreabă copilul cu creioane colorate:

1. "Desenează-mi o față: cum te-ai simțit cu Super-Eroul Ascultător?" 😊
2. "Și cu Părintele cu Treabă?" 😞
3. "Și cu Mașina de Sfaturi?" 😡
4. "Când vrei să-mi spui ceva important, cum vrei să te ascult eu?"

5. DEBRIEF PENTRU PĂRINTE - 2 min

Întreabă părintele: "Care ți s-a părut cel mai greu rol? Care ești tu acasă la 7 seara când copilul îți povestește iar tu tai ceapa?"

REGULĂ: La final copilul îi dă părintelui o "medalie" de hârtie: "Medalia de Super-Ascultător". Copilul decide când o merită în realitate.

11. Conectarea în tăcere

Conectarea în tăcere este un exercițiu de grup care transformă tăcerea într-un instrument puternic de comunicare. Participanții colaborează fără repere vizuale, dezvoltând atenția, încrederea și coordonarea echipei.

Cum se joacă

Participanții închid ochii și încearcă să realizeze o numărătoare continuă, pe rând, fără a stabili în prealabil o ordine și fără a comunica prin alte mijloace.

Regulile de aur

- Toți participanții țin ochii închiși.
- Nu sunt permise semnale sau înțelegeri prealabile.
- Grupul trebuie să numere în ordine crescătoare.
- Dacă două persoane vorbesc simultan, numărătorea reîncepe.

De ce fără vedere?

Eliminarea reperelor vizuale amplifică atenția auditivă, crește nivelul de prezență și îi determină pe participanți să observe mai atent ritmul și intențiile celorlalți membri ai grupului.

Beneficii

- Dezvoltarea ascultării active.
- Îmbunătățirea sincronizării și colaborării.
- Creșterea încrederii reciproce.
- Consolidarea atenției și a prezenței în momentul prezent.

Rolul în echipă

Exercițiul egalizează participarea membrilor echipei. Fiecare persoană are aceeași oportunitate de a contribui, indiferent de nivelul de extroversie sau poziția în grup.

Indicatori de sinergie

Succesul exercițiului reflectă gradul de focalizare, atenție, coordonare și capacitate de adaptare al echipei.

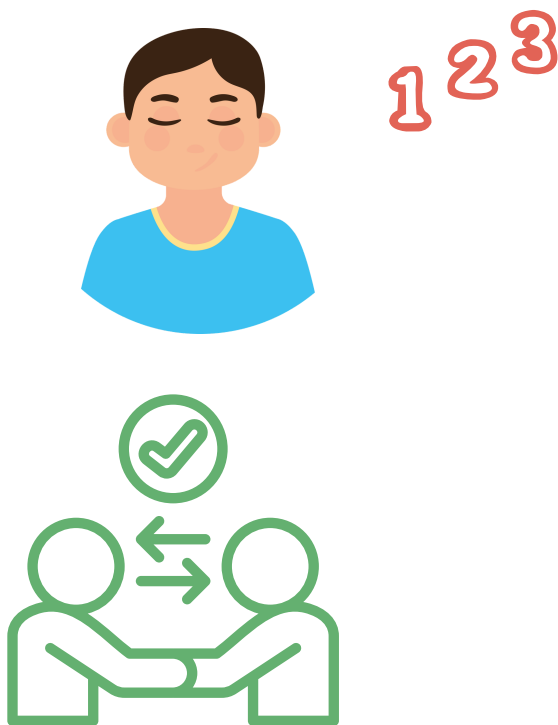
Debriefing

Întrebări recomandate după exercițiu:

- Cum s-a simțit tăcerea înainte de a vorbi?
- Cine a preluat inițiativa în momentele de liniște?
- Ce a ajutat echipa să se sincronizeze?
- Ce lecții pot fi aplicate în activitatea de zi cu zi?

Concluzie

Conectarea în Tăcere este un exercițiu simplu, dar eficient, pentru dezvoltarea comunicării, colaborării și atenției colective în cadrul unei echipe.



12. Elasticul și stabilirea limitelor

Un rol important în dezvoltarea emoțională și socială a copilului îl are setarea limitelor sănătoase. Copilul trebuie să înțeleagă ce este acceptat și ce nu. Să știe că sunt niște reguli și care sunt consecințele încălcării acestora. Limitele sănătoase contribuie la consolidarea relației părinte-copil.

De ce este importantă setarea limitelor sănătoase?

1) Pentru a crește sentimentul de siguranță a copilului.

Limitele clar stabilite îi ajută să înțeleagă lumea din jurul lor și să se simtă protejați.

De exemplu, un copil care știe că nu are voie să umble la o sursă de căldură va înțelege că această regulă există pentru a-l proteja de pericole.

2) Pentru dezvoltarea autocontrolului.

Stabilirea limitelor îl ajută pe copil să-și gestioneze comportamentul, să fie capabil să-și regleze emoțiile și acțiunile în raport cu regulile stabilite și așteptări.

3) Pentru a genera încredere și a dezvolta relația părinte-copil.

Dacă copilul vede că părinții sunt consecvenți în aplicarea și respectarea regulilor, are mai multă încredere în părinți și se întărește relația părinte-copil, într-un mediu de susținere și iubire.



1) Prin comunicare clară și consecventă.

Părinții trebuie să comunice regulile în mod clar și consecvent. Copiii trebuie să înțeleagă ce au voie și ce nu, fără a li se îngădi inițiativa și acțiunea. Pentru aceasta este nevoie de un limbaj simplu și direct.

2) Prin explicarea rațiunii din spatele limitelor.

Dacă copilul înțelege de ce este această limită, atunci el este predispus să o respecte.

3) Prin implicarea copilului în stabilirea limitelor și acceptarea negocierilor de ambele părți.

Dacă copilul participă la stabilirea limitelor se simte respectat, ascultat și-i crește stima de sine. De asemenea îl ajută să înțeleagă mai bine importanța acestora și să fie dispus să le respecte.

4) Părintele să fie modelul de comportament dorit.

Copilul face ce vede în familie. Dacă părinții au propriile limite și le respectă, atunci și copilul este predispus să le respecte.

5) Stabilind clar care sunt consecințele potrivite.

Atunci când se stabilește limita, regula, trebuie stabilite care sunt consecințele nerespectării ei. Consecințele trebuie să fie clare, consecvente și la obiect, adică în raport cu comportamentul.

Stabilirea limitelor sănătoase pentru copii este esențială pentru dezvoltarea lor armonioasă.

La jocul de rol "Elasticul și stabilirea limitelor sănătoase" este nevoie de 3 persoane: părintele, convingerile și copilul. Copilul încearcă să întindă elasticul ținut de părinte și convingerile lui într-o anumită situație.

13. Jocul oglinzii

Activitatea explorează modul în care copilul reflectă comportamentele părintelui, nu doar cuvintele lui. Se lucrează în perechi și se trece prin trei „sezoane”, fiecare reprezentând un alt tip de influență și modelare.

Sezonul 1 – Imitare din spate

Unul stă în față, celălalt în spate și imită mișcărilor fără să vadă fața. Simbolizează modul în care copilul preia comportamentele părintelui fără să înțeleagă încă intenția.

Sezonul 2 – Imitare față în față

Cei doi se privesc și unul devine „oglinza” celuilalt. Aici apare conectarea directă, emoțională, în care copilul citește expresii, ton, gesturi.

Sezonul 3 – Adăugare de mișcări succesive

Ambii adaugă pe rând câte o mișcare, construind împreună un „dans”. Simbolizează relația matură, flexibilă, în care părinte și copil co-creează dinamica dintre ei.

La final, se discută cum aceste sezoane se regăsesc în stilurile parentale:

- autoritar (părintele conduce rigid),
- permisiv (părintele urmează copilul fără limite),
- echilibrat (există reciprocitate și flexibilitate).



Beneficii pentru relația cu copilul

- Părintele înțelege că modelul personal este mai puternic decât regulile.
- Îl ajută să devină mai conștient de gesturi, ton și reacții, pe care copilul le imită automat.

Beneficiu de dezvoltare personală

- Crește autoobservarea și responsabilitatea pentru propriile comportamente.

Îl ajută pe părinte să își ajusteze reacțiile pentru a crea o relație mai armonioasă.



14. Scrisoare de dragoste

Părintele scrie o scrisoare în care își recunoaște eforturile, calitățile, vulnerabilitățile. O trimite pe email și o citește a doua zi, cu ochi proaspeți.

Este un exercițiu profund de autoacceptare.

Beneficii pentru relația cu copilul

- Un părinte care se acceptă pe sine devine mai blând cu copilul.
- Reduce criticile și tensiunile.

Beneficiu de dezvoltare personală

- Întărește stima de sine și compasiunea față de sine.
- Ajută la vindecarea criticii interioare.

O altă variantă este scrierea unei scrisori de dragoste către propriul copil, în care exprimă apreciere, recunoștință și iubire necondiționată. Nu este o scrisoare lungă, ci una simplă, caldă, care transmite:

- „Te văd.”
- „Te apreciez.”
- „Îți sunt alături.”
- „Învăț și eu, odată cu tine.”



Acest ghid a fost realizat în cadrul Acreditării Erasmus+, domeniul Educației Adulților (ADU), cu numărul de referință 2025-1-RO01-KA121-ADU-000331298. Mobilitatea de grup a fost desfășurată în Spania, Valladolid, în perioada 2–6 martie 2026.

Materialul a fost realizat prin contribuția participanților la această mobilitate de grup: Ienei Diana, Bogdan Iuliana, Bogdan Marcel, Raica Anca, Elena Chețan, Pușcaș Georgeta, Bozbici Corina, Popescu Ana, Kerekeș Levente, Komjatszegi Ištavn și Komjatszegi Crina.

„Finanțat de Uniunea Europeană. Părerile și opiniile exprimate sunt doar ale autorilor și nu le reflectă neapărat pe cele ale Uniunii Europene sau ale Agenției Naționale. Nici Uniunea Europeană și nici autoritatea finanțatoare nu pot fi făcute responsabile pentru acestea.”