



Proiectul Wings4Youth este finanțat prin Programul Drepturi, Egalitate și Cetățenie al Uniunii Europene (2014-2020)

Consolidarea abilităților de viață independentă pentru tinerii care părăsesc sistemele de protecție a copilului din România și Bulgaria

Școală pentru viață, job coaching și mentorat

Ghid pentru profesioniștii care lucrează cu tinerii care părăsesc sistemul de protecție a copilului



CUPRINS

1. CONTEXTUL	14
1.1. Contextul internațional	15
1.2. Contextul național	16
1.3. Provocări contextuale care afectează tinerii care părăsesc sistemul de protecție	17
1.4. O idee pentru acțiune	18
2. PREZENTARE GENERALĂ A GHIDULUI	19
2.1. De ce este necesar?	20
2.2. Care sunt scopurile și obiectivele?	20
2.3. Cui îi este destinat?	20
2.4. Ce teme acoperă?	20
2.5. Cum a fost elaborat Ghidul?	22
3. VIAȚA INDEPENDENTĂ ÎNTRE TEORIE ȘI PRACTICĂ	23
3.1. Glosar de termeni	24
3.2. Realitățile experienței în sistemul de protecție	26
3.2.1. Modele de creștere în cadrul sistemului de protecție: lecții din cercetare	26
3.2.2. Modele de creștere în cadrul sistemului de protecție: vocile tinerilor	27
3.3. Tranziția 101: Ce trebuie să știe profesioniștii?	30
3.4. Cine sunt tinerii care părăsesc sistemul de protecție?	30
3.5. Care sunt factorii-cheie care afectează tranziția?	31
3.5.1. Lecții din practică	31
3.5.2. Informații din cercetări	33
3.6. Ce înseamnă tranziția către independență?	33
3.7. Asocierea teoriei cu cercetarea și practica: modelul de tranziție flexibilă	34
4. PREDAREA ABILITĂȚILOR DE VIAȚĂ INDEPENDENTĂ	40
4.1. Definiția abilităților de viață	41
4.2. Abilități de viață esențiale pentru pregătirea tinerilor care părăsesc sistemul de protecție	41
4.3. Principii fundamentale ale programelor eficiente destinate abilităților de viață independentă	42
4.4. Cum pot tinerii din cadrul sistemului de protecție să dobândească abilități de viață?	44
4.5. Cum pot ajuta adulții?	44
4.6. Strategii necesare tinerilor din sistemul de protecție specială pentru dobândirea abilităților de viață independentă	45
5. PROGRAMUL ȘCOALA PENTRU VIAȚĂ	49
5.1. Prezentare generală	50
5.2. Abilități de viață zilnică	50
5.3. Educația financiară	51
5.3.1. Stabilirea bugetului	52
5.3.2. Viața în limitele mijloacelor financiare	52
5.3.3. Relația cu băncile, creditul și datoriile	53
5.4. Sănătatea, bunăstarea și îngrijirea personală	55
5.4.1. Mens Sana in Corpora Sano: o minte sănătoasă într-un corp sănătos	56
5.4.2. Elemente esențiale privind sănătatea tinerilor	59
5.5. Utilizarea resurselor comunitare	60
6. ABILITĂȚI SOCIALE	61
6.1. Definirea elementelor	62
6.2. Metode de formare a abilităților sociale	62
6.3. Comunicarea verbală și non-verbală	63
6.4. Relațiile	65
6.5. Implicarea tinerilor	67
6.5.1. Definiția implicării tinerilor	67
6.5.2. Spectrul implicării tinerilor	67
6.5.3. Mesajele cheie ale implicării tinerilor	67

6.5.4. Strategii practice pentru implicarea tinerilor: Modelul Columbiei Britanice	68
6.6. Luarea deciziilor și rezolvarea problemelor	69
6.6.1. Definirea elementelor	69
6.6.2. Factori care afectează luarea deciziilor și rezolvarea problemelor	69
6.6.3. Pași în luarea deciziilor	70
6.6.4. Pași în rezolvarea problemelor	71
6.6.5. Sfaturi pentru rezolvarea problemelor	72
6.7. Soluționarea conflictelor.	73
6.7.1. Definirea elementelor	73
6.7.2. Recunoașterea conflictului.	73
6.7.3. Abordarea conflictelor dintre tineri și adulți	73
6.7.4. Tratarea violenței în gestionarea conflictelor	75
6.8. Gestionarea timpului	75
7. JOB-COACHING77
7.1. Definirea elementelor.	78
7.2. Abilități esențiale	79
7.3. Planificarea carierei	80
7.4. Căutarea unui loc de muncă	80
7.5. Obținerea unui loc de muncă	81
7.6. Păstrarea unui loc de muncă	84
7.7. Dezvoltarea carierei	84
8. MENTORATUL85
8.1. Definiție și tipuri de mentorat	86
8.2. Principiile cheie ale mentoratului tinerilor care părăsesc sistemul de protecție	87
8.3. Practici eficiente de mentorat	89
9. ABILITĂȚI ANTREPRENORIALE DE VIAȚĂ90
9.1. Ce este spiritul antreprenorial?	91
9.2. Trăsături antreprenoriale	92
9.3. Resurse europene care sprijină antreprenoriatul în rândul tinerilor	94
9.4. Pregătirea tinerilor care părăsesc sistemul de protecție pentru a deveni antreprenori	94
9.5. Cum să devii antreprenor: ghidul pas cu pas	97
10. RECOMANDĂRI ȘI IDEI DE ÎMBUNĂȚĂIRE99
11. REFERINȚE.	101
12. RESURSE	110
Anexa 1. Programul de dezvoltare a abilităților de viață – Modelul CONCORDIA	112
Anexa 2. Kit de tranziție 101	113
2-1: Vocea Tinerilor.	113
2-2: Instrument de evaluare a nevoilor tinerilor	113
2-3: Instrument de evaluare socială pentru tineri	114
2-4: Gradul de pregătire pentru viața independentă	115
2-5: Viața pe cont propriu, auto-evaluare	116
2-6: O stea pentru viața independentă – Exercițiu individual	119
2-7: Planul Individual de Tranziție	124
2-8: Acordul Contractual cu tinerii care părăsesc sistemul de îngrijire	126
2-9: Procesul de Management al Cazului de Tranziție – Modelul CONCORDIA	128
Anexa 3. Kit de instrumente cu strategii pentru sprijinirea tinerilor să-și dezvolte abilitățile de viață	129
3-1: Scenarii de practică, PARTEA A Gestionarea chestiunilor de o mare complexitate	129
3-2: Scenarii de practică, PARTEA B Descoperirea problemelor tinerilor care părăsesc sistemele de îngrijire	130
3-3: Exemple de declarații ale tinerilor și opțiuni de răspuns pentru practicieni	131

Anexa 4. Kit de instrumente – Școala pentru viață	132
4-1: Fișă factuală pentru planificarea și prepararea hranei	132
4-2: Practică remarcabilă: Programul The Cook It Up! Londra, Ontario, Canada	133
4-3: Siguranța alimentară, igiena în bucătărie, planificarea alimentelor și prepararea hranei	134
4-3.1: Sfaturi privind siguranța alimentară.	134
4-3.2: Igiena în bucătărie	135
4-3.3: Sfaturi pentru planificarea meselor	135
4-3.4: Sfaturi pentru cumpărături	136
4-3.5: Activitate de planificare a hranei	136
4-3.6: Pregătirea hranei – Mesaje motivaționale pentru tineri	136
4-3.7: Siguranța în timpul gătitului – Recomandări generale	136
4-3.8: Sfaturi pentru gătitul sănătos	137
4-3.9: Predarea abilităților de planificare și preparare a hranei	137
4-3.10: Instrument de auto-evaluare a abilităților legate de hrană	138
4-4: Regulile bunelor maniere la masă.	139
4-5: Fișă informativă privind promovarea alimentației sănătoase	141
4-5.1: Cele mai frecvente probleme legate de dietă	141
4-5.2: De ce hrana de calitate este importantă?	141
4-5.3: Informații nutriționale	141
4-5.4: Alimente și nutrienți	141
4-5.5: Impactul obiceiurilor alimentare nesănătoase	142
4-5.6: Încurajarea și susținerea alimentației sănătoase. Ce pot face specialiștii?	143
4-5.7: Încurajarea și susținerea alimentației sănătoase. Mesaje și sfaturi esențiale.	143
4-5.8: Încurajarea și susținerea alimentației sănătoase. De ce trebuie să mă preocup de ceea ce mănânc?	144
4-5.9: Resurse pentru activități suplimentare	145
4-5.10: Activitate - Ce se află pe etichetele alimentelor?	145
4-5.11: Activitate de comparare a etichetelor de produse alimentare	147
4-6: Fișă informativă referitoare la autogospodărirea și siguranța în locuință	148
4-6.1: Lista de verificare pentru auto-gospodărire	149
4-6.2: Idei pentru predarea abilităților de auto-gospodărire	149
4-6.3: Întrebări ajutătoare - Cunoștințe și abilități	149
4-6.4: Întrebări ajutătoare - cu rolul de a-i ajuta pe tineri să înceapă să se gândească unde ar dori să trăiască și ce ar dori să facă atunci când vor duce o existență independentă	149
4-7: Educație financiară	150
4-7.1: Exemplu de buget personal lunar: Lecții din experiența CONCORDIA	150
4-7.2: Activitate săptămânală referitoare la bugetul personal: Lecții din experiența CONCORDIA	151
4-7.3: Exercițiul valorilor	152
4-7.4: Exercițiu de reflecție: Atingerea țelurilor	153
4-8: Sănătatea, bunăstarea și îngrijirea personală	155
4-8.1: Roata îngrijirii personale	155
4-8.2: Lista de verificare a pregătirii pentru tranziție - Sănătate	156
Anexa 5. Kit de instrumente pentru aptitudini sociale	157
5-1: Exercițiu referitor la stilul de comunicare	157
5-2: Formule de pornire pentru ascultarea activă și întrebări.	158
5-2.1: Formule de pornire pentru ascultarea activă	158
5-2.2: Întrebări deschise și cu răspuns deschis	159
5-2.3: Sfaturi privind atitudinea de ascultare	159
5-3: Scenarii pentru comunicarea răspunsurilor.	160
5-4: Ce stă la baza unei relații sănătoase?	162
5-4.1: Sfaturi pentru recunoașterea unei relații sănătoase.	162
5-4.2: Relații sănătoase vs. relații nesănătoase	163
5-5: Activitate de reflecție: Relația între o persoană care părăsește sistemul de protecție și un adult	163
5-5.1: Ajutor suplimentar: Lucruri care contează la un bun prieten	165
5-5.2: Ajutor suplimentar: Obstacole în calea prieteniei	165
5-6: Activitate de reflecție: Testează I.Q. comunicației tale.	166
5-7: Activitate de reflecție referitoare la luarea deciziilor/rezolvarea problemelor	169
5-7.1: Ajutor suplimentar: Arborele problemelor / Arborele soluțiilor	170

5-7.2: Ajutor suplimentar – Analiza SWOT	171
5-8: Ce înseamnă conflict pentru dumneavoastră?	172
5-8.1: Moment de reflecție: Cum să abordezi o situație conflictuală	172
5-8.2: Moment de reflecție: Conflictul între colegi	173
5-8.3: Link-uri utile pentru dezvoltarea abilităților de rezolvare a conflictelor	173
Anexa 6. Kit de instrumente pentru Job Coaching	174
6-1: Exemplu de solicitare pentru admiterea în programul destinat tinerilor	174
6-2: Exemplu de interviu pentru admiterea în programul dedicat tinerilor	175
6-3: Istoricul social al tânărului	176
6-4: Modelul standard de CV Europass	178
6-5: Activitate de planificare a carierei – Locul dumneavoastră de muncă ideal	179
6-6: Scrierea CV-ului: Informații esențiale și lista de verificare	181
6-7: Bune practici pentru păstrarea slujbei	183
Anexa 7. Kit de instrumente pentru mentorat	184
7-1: Despre mentorat – Modelul CONCORDIA	184
7-2: Diagrama în formă de schelet de pește	184
7-3: Care sunt cele mai puternice abilități ale dumneavoastră?	185
7-4: Resurse suplimentare de mentorat.	187
Anexa 8. Kit de instrumente antreprenoriale	188
8-1: Instrument de auto-evaluare a trăsăturilor antreprenoriale	188
8-2: Principalii pași în procesul de stabilire a țelurilor	189
8-3: Stabilirea unor țeluri SMART – Fișă Factuală	190
8-4: Sfaturi care vă ajută să luați decizii cu încredere	190
8-5: Sfaturi pentru gestionarea sentimentelor de dezamăgire generate de eșec	191

MULȚUMIRI

Acest document Școala pentru viață, job coaching și mentorat: Ghid pentru profesioniștii care lucrează cu tinerii care părăsesc sistemul de protecție a copilului a fost elaborat de Roxana Carmen Girip, Consultant, sub supravegherea și cu contribuțiile doamnei Ramona Gotteszman, Manager de proiect în proiectul „Aripi pentru Tineri – Sprijin pentru tinerii care părăsesc sistemul de îngrijire – o abordare multi-sectorială: un model integrat de sprijin pentru întărirea sistemului de protecție din România și Bulgaria”. Proiectul este finanțat prin Programul Drepturi, Egalitate și Cetățenie al Uniunii Europene (2014-2020).

Suntem recunoscători tuturor celor care au dăruit cu generozitate din timpul lor, au oferit sprijin și îndrumare, și-au împărtășit gândurile, gândirea vizionară, ideile inspiratoare și know-how-ul de-a lungul procesului de elaborare a manualului. Aceștia sunt profesioniștii care, prin munca și dedicația lor zilnică, transformă proiectele în acțiuni, lucrând împreună cu tinerii din sistemul de protecție a copilului, cu partenerii și colegii lor chiar și dincolo de granițe. Sunt echipa proiectului Wings4Youth care caută constant cele mai bune practici pentru dezvoltarea unor soluții optime și a unor modele eficiente de intervenție, ca răspuns la nevoile specifice ale tinerilor care ating vârsta și părăsesc sistemul de protecție. A fost un privilegiu să învățăm din înțelepciunea lor.

Această lucrare nu ar fi putut fi finalizată fără contribuția unică a tinerilor, beneficiari ai programelor CONCORDIA din Bulgaria și România. Am învățat multe de la ei. Au fost o sursă prețioasă de inspirație și suntem recunoscători pentru observațiile lor. Poveștile lor nu numai că adaugă valoare bogăției de informații, ci și înzestreză acest material cu o inimă și vibrații emoționale. Deschiderea lor pentru împărtășirea opiniilor și experienței personale a fost esențială pentru o mai bună înțelegere a nevoilor, viselor și realităților cotidiene experimentate de cei care cresc în cadrul sistemului de protecție a copilului.

Dorim să mulțumim în continuare personalului CONCORDIA București care a oferit suport tehnic și a facilitat misiunile de teren și interacțiunile cu echipa internațională de experți pe durata unei călătorii uimitoare care a dus la finalizarea acestei lucrări.

LISTA DE TABELE, CASETE ȘI FIGURI

Lista de tabele

Tabelul 1	Fazele modelului de tranziție flexibilă
Tabelul 2	Abilități fundamentale necesare pregătirii tinerilor pentru viața independentă
Tabelul 3	Principii directoare pentru programe eficiente destinate abilităților de viață independentă
Tabelul 4	Provocări și obiceiuri bune privind igiena
Tabelul 5	Relații sănătoase vs. relații nesănătoase
Tabelul 6	Primele 10 abilități de angajabilitate: ce caută angajatorii
Tabelul 7	Elemente definitorii ale antreprenoriatului în rândul tinerilor

Lista de casețe

Caseta 1	Tineri din cadrul sistemului de protecție a copilului din România
Caseta 2	Tineri din cadrul sistemului de protecție a copilului din Bulgaria
Caseta 3	Conținutul Ghidului pentru profesioniștii care lucrează cu tinerii care părăsesc sistemul de protecție a copilului
Caseta 4	Principiile directoare pentru construirea abilităților de viață independentă
Caseta 5	Dezvoltarea cadrului politic și programului de viață independentă: Lecții învățate de la Statele Unite ale Americii
Caseta 6	Obstacole în dobândirea abilităților de viață de către tinerii care părăsesc sistemul de protecție
Caseta 7	Oportunități de învățare pentru tinerii care părăsesc sistemul de protecție, cele mai bune practici
Caseta 8	Echilibru vs. dezechilibru în viața tinerilor
Caseta 9	Sfaturi pentru a face față comportamentelor provocatoare
Caseta 10	Resurse online suplimentare: o minte sănătoasă într-un corp sănătos
Caseta 11	Comunicarea non-verbală: Dezvăluirea sentimentelor individului
Caseta 12	Elementele relațiilor sănătoase și de sprijin
Caseta 13	Etapele de construire a relațiilor identificate de Gerard Egan
Caseta 14	Metode practice de creare a unui mediu de rezolvare a problemelor
Caseta 15	Sfaturi de gestionare a timpului pentru tineri
Caseta 16	Listă de verificare: discuțați cu tinerii dvs. despre angajare

Lista de figuri

Figura 1	Clasificarea tinerilor care părăsesc sistemul de protecție (Stein 2006)
Figura 2	Factorii care afectează tranziția tinerilor către vârsta adultă
Figura 3	Modelul de tranziție flexibilă propus de CONCORDIA
Figura 4	Un cadru pentru dezvoltarea abilităților
Figura 5	Roluri-cheie în sprijinirea tinerilor care părăsesc sistemul de protecție
Figura 6	Modelul de învățare pe baza experienței propus de Kolb (1984)
Figura 7	Temele programelor educaționale pentru o tranziție sustenabilă către viața adultă
Figura 8	Factori cheie ai abilităților sociale
Figura 9	Expresii faciale universale
Figura 10	Mesaje cheie de responsabilizare a tinerilor
Figura 11	Cadrul spiritului antreprenorial
Figura 12	Mentalitatea pentru a avea succes
Figura 13	Trăsături antreprenoriale
Figura 14	Un model de promovare a spiritului antreprenorial
Figura 15	Pași cheie pentru a deveni un antreprenor

ACRONIME ȘI ABREVIERI

ACF	Administrația pentru Copii și Familii din SUA
COE	Consiliul Europei
CM	Comitetul de Miniștri ai Statelor Membre
CE	Comisia Europeană
UE	Uniunea Europeană
IYF	Fundația Internațională pentru Tineret (International Youth Foundation)
OIM	Organizația Internațională a Muncii
ONG-uri	Organizații neguvernamentale
OACAS	Asociația Societăților pentru Protecția Copilului din Ontario (Ontario Association of Children's Aid Societies)
OCDE	Organizația pentru Cooperare și Dezvoltare Economică
REC	Programul Drepturi, Egalitate și Cetățenie (REC) al UE
ONU	Organizația Națiunilor Unite
UNCRC	Convenția ONU cu privire la drepturile copilului
UNICEF	Fondul Internațional pentru Urgențe ale Copiilor al Națiunilor Unite
OMS	Organizația Mondială a Sănătății
WINGS4Youth	Proiect pentru sprijinirea tinerilor care părăsesc sistemul de protecție a copilului printr-o abordare multisectorială, cofinanțat prin Programul REC al UE

SUMAR EXECUTIV

O tranziție reușită de la adolescență la vârsta adultă poate fi un proces dificil pentru orice tânăr, chiar și în condiții ideale. Pentru tinerii din cadrul sistemului de protecție a copilului, această tranziție poate fi și mai complicată de complexitatea vulnerabilităților tinerilor și, uneori, de lipsa consecvenței în îndrumarea și sprijinul primit din partea adulților care au grijă de ei. În plus, în contextul multiplelor perturbări existente în viața lor și al capacității de adaptare slab dezvoltate, un număr important de tineri care părăsesc sistemul renunță la școală, nefiind încadrați profesional și nu urmează niciun program educațional sau de formare (NEET), ceea ce le compromite considerabil șansele la o tranziție reușită către vârsta adultă.

Prin urmare, este esențial ca tranziția să fie considerată mai degrabă ca un proces care se desfășoară continuu pe o perioadă lungă de timp și printr-o implicare strânsă a tinerilor dar și printr-o colaborare și coordonare a tuturor eforturilor și resurselor, și nu o listă de bifat cu elementele care trebuie realizate. Profesioniștii care lucrează cu tinerii din cadrul sistemului de protecție a copilului trebuie să se concentreze asupra evaluării punctelor forte, nevoilor și dorințelor lor și să abordeze provocările actuale sau viitoare pentru a-i pregăti pentru independență, a le încuraja autodeterminarea și a le întări reziliența. Astfel, este extrem de important ca toți tinerii din cadrul sistemului de protecție să fie susținuți și îngrijiți de adulți cu înaltă calificare, pentru a obține cele mai bune rezultate posibile atunci când tinerii deveniți adulți încep viața independentă. Fără un sprijin adecvat, tranziția la viața independentă poate să fie mai dificilă și stresantă decât este necesar și poate avea un impact negativ asupra bunăstării, fericirii și progresului persoanei.

Ghidul Școala pentru viață, job coaching și mentorat se bazează pe mai multe perspective reflectate în cadrul teoretic, cercetări, politici și legislație și valorifică lecțiile învățate de la personalul organizației CONCORDIA care își dedică eforturile zilnice și munca grea pentru pregătirea tinerilor pentru tranziția reușită către viața independentă. Personalul remarcabil al organizației CONCORDIA a oferit perspective valoroase și idei creative care au inspirat dezvoltarea mai multor resurse și materiale incluse în ghid pentru facilitarea învățării și îmbunătățirea practicilor.

Prezentul *Ghid* a fost dezvoltat ca parte a Proiectului Wings4Youth finanțat prin Programul Drepturi, Egalitate și Cetățenie al Uniunii Europene (2014-2020) (titlu în română- „Aripi pentru Tineri – Sprijin pentru tinerii care părăsesc sistemul de îngrijire – o abordare multi-sectorială: un model integrat de sprijin pentru întărirea sistemului de protecție din România și Bulgaria”), în vederea atingerii următoarelor obiective:

- Să furnizeze tinerilor informații, abilități și competențe care să le sprijine tranziția în afara sistemului de protecție și accesul la un loc de muncă decent și o viață socială împlinită.
- Să ofere profesioniștilor din domeniul asistenței sociale și organizațiilor care furnizează servicii de asistență socială instruire și modele care și-au dovedit contribuția pentru sprijinirea tranziției tinerilor care părăsesc sistemul, în special în ceea ce privește consolidarea deprinderilor de viață, mentoratul și job coaching.
- Să exploreze parteneriate de tipul celui public-privat, dintre autorități publice, organizații neguvernamentale și societăți comerciale, care să sprijine tinerii în incluziunea socială și economică.

În conformitate cu principalele obiective ale proiectului Wings4Youth, prezentul Ghid a fost conceput în principal pentru a informa cu privire la dezvoltarea formării și pentru a consolida capacitatea profesioniștilor și organizațiilor din domeniul asistenței sociale de a sprijini tinerii în tranziția lor de la sistemul de protecție specială la viața independentă. Ghidul este o colecție de informații teoretice, rezultate ale cercetărilor și exemple de bune practici prezentate sub formă de instrumente, liste de verificare, experiențe acumulate, scenarii, puncte de reflecție și exerciții practice (folosind personaje fictive, dar inspirate din munca reală). Aceste materiale au fost dezvoltate pentru a facilita învățarea și dezvoltarea abilităților, pentru a stimula un proces de reflecție și pentru a genera idei noi care pot informa cu privire la adoptarea unor intervenții eficiente și care să permită cititorilor să examineze modalitățile în care teoria și experiența practică anterioară pot fi utilizate printr-o practică dinamică, centrată pe tineri. În cuprinsul Ghidului, o atenție deosebită este dedicată furnizării unor abordări și perspective valoroase colectate de la tinerii din sistemul de protecție și/sau tineri care au părăsit sistemul de protecție pentru a permite cititorului fie el profesionist/ă sau tânăr/ă să relaționeze și să facă legătura cu propriile valori, credințe, experiențe personale sau profesională și subliniază importanța și valoarea autoanalizei pentru dezvoltarea abilităților și schimbare.

Prezentul *Ghid* clarifică, de asemenea, măsurile adoptate pentru sprijinirea și responsabilizarea tinerilor din cadrul sistemului de protecție în procesul de pregătire și adaptare la viața independentă și atingerea unei integrări sociale și profesionale de succes și durabile. Acesta prezintă un cadru de intervenție pentru a sprijini tranziția tinerilor care părăsesc sistemul de protecție către viața independentă (respectiv, Modelul de Tranziție Flexibilă) care reunește expertiza în materie a personalului organizației CONCORDIA care lucrează cu tineri din cadrul sistemului de protecție din Bulgaria și România, îndrumările ONU pentru lucrul cu tinerii vulnerabili din cadrul sistemului de protecție, înțelepciune colectivă din cercetarea și practica din diferite jurisdicții (respectiv Marea Britanie, America de Nord și Australia) și recomandări pentru îmbunătățirea rezultatelor pentru tinerii care părăsesc sistemul de protecție sugerate de Profesorul Mike Stein, un reputat savant din sector și deschizător de drumuri în cercetarea dedicată clarificării problemelor și provocărilor cu care se confruntă tinerii care părăsesc sistemul de protecție în societățile postcomuniste.

Ghidul prezintă și include diverse modele de bune practici și instrumente practice pentru predarea abilităților de viață tinerilor, abordări de job-coaching și mentorat pentru a permite profesioniștilor să lucreze cu tinerii într-un mod mai creativ care să îi ajute să rămână concentrați și motivați, să învețe și să meargă mai departe. De asemenea, sunt furnizate mărturiile ale tinerilor și ale profesioniștilor din cadrul CONCORDIA și ale partenerilor, ale furnizorilor de servicii sociale publice și private, pentru a reflecta asemănările, diferențele și/sau ideile inovatoare rezultate dintr-o gamă largă de experiențe profesionale și personale.

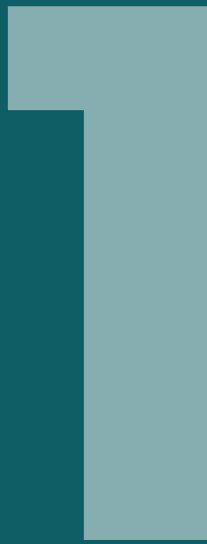
Convingerea tinerilor care părăsesc sistemul de protecție să aplice conceptele teoretice și abilitățile dobândite prin participarea la formare și alte oportunități de învățare rămâne o provocare profesională și personală a tuturor profesioniștilor, indiferent de rolurile pe care le au în viața tinerilor care părăsesc sistemul de protecție - îngrijitori, pedagogi, asistenți sociali, instructori, mentori, formatori și așa mai departe. Aceștia trebuie să fie proactivi și creativi, să îi sprijine pe tinerii din cadrul sistemului de protecție și pe cei care părăsesc sistemul, în timp ce îi responsabilizează pentru acțiunile lor și îi ajută să rămână activi și interesați de învățare și de gestionarea eficientă a tranziției către viața independentă. Aceștia trebuie să ofere tinerilor modele de urmat, să-i laude și să-i stimuleze să dea tot ceea ce pot, în timp ce își întărești reziliență și se pregătesc în mod corespunzător pentru un viitor de succes contrar multor probabilități care prevăd „o călătorie prelungită, mai abruptă și adesea mai periculoasă” spre independență. Ca atare, acest ghid servește ca resursă menită să ajute profesioniștii care lucrează direct sau indirect cu tinerii din cadrul sistemului de protecție și pe cei care părăsesc sistemul să îi sprijine în construirea rezistenței, descoperirea și realizarea întregului lor potențial și trăirea unei vieți de succes.

“Tranziția către o viață independentă presupune o muncă grea, înțelepciune și alegeri pozitive! Personalul și tinerii care părăsesc sistemul de protecție sunt în acest proces împreună, sperând să profite din plin!”

Personalul CONCORDIA, România

Acest document reflectă punctul de vedere al Organizației Umanitare CONCORDIA și al partenerilor săi. Comisia Europeană nu poate fi considerată responsabilă pentru utilizarea informațiilor conținute de acesta.

CONTEXTUL



Liniile directoare privind îngrijirea alternativă a copiilor (A/RES/64/142*, Februarie 2010)

Deciziile ce privesc copiii aflați în îngrijire alternativă, inclusiv cei în îngrijire informală, trebuie să aibă în vedere importanța asigurării unui cămin stabil pentru copii și satisfacerii nevoilor de bază ale acestora de un atașament sigur și continuu din partea personalului de îngrijire, permanența fiind în general un scop principal.

Agențiile și unitățile trebuie să aibă o politică clară și trebuie să urmeze proceduri agreate în legătură cu încheierea planificată și neplanificată a muncii lor cu copiii, pentru a asigura servicii corespunzătoare de post-îngrijire și/sau monitorizare.

Pe întreaga perioadă a îngrijirii, acestea trebuie să urmărească în mod sistematic să pregătească copiii să își asume independența și pentru integrarea deplină în comunitate, în special prin dobândirea de deprinderi sociale și de viață, care se consolidează prin participarea la viața comunității.

Cercetările indică în mod constant că tinerii din cadrul sistemului de protecție sau care părăsesc sistemul sunt vulnerabili în mai multe moduri, iar dezvoltarea lor este influențată și modelată de oameni, locuri și mediul înconjurător. Când tinerii cresc în medii sănătoase, cu adulți care îi îngrijesc, care îi încurajează și îi susțin, li se oferă o șansă mai bună de a se dezvolta, de a-și construi încrederea în forțele proprii și de a se implica, în siguranță, în explorarea de noi oportunități. Din păcate, în fiecare an, mulți tineri care cresc în sistemele de îngrijire rezidențială ating vârsta majoratului și trebuie să părăsească aceste forme de îngrijire și să își înceapă viața pe cont propriu, nepregătiți

1.1. Contextul internațional

Cel mai recent raport al Adunării Generale a Organizației Națiunilor Unite (ONU) privind promovarea și protecția drepturilor copiilor (A/74/395, punctul 66 de pe ordinea de zi, 2019) reafirmă prevederile Liniilor directoare ONU privind îngrijirea alternativă a copiilor (A/RES/64/142, 2010) și reiterează faptul că acestea sunt furnizate pentru a ajuta la orientarea politicilor și practicilor pentru protecția și bunăstarea copiilor lipsiți de îngrijire părintească sau care sunt expuși riscului de a fi lipsiți de aceasta. Liniile directoare încurajează ca toate deciziile, inițiativele și abordările să fie luate având în vedere nevoile și drepturile copilului, de la caz la caz, pentru a asigura siguranța și securitatea copilului și în conformitate cu principiile nediscriminării. În plus, Liniile directoare solicită respectarea dreptului copiilor de a-și face ascultată vocea și de a le fi luate în considerare opiniile în mod corespunzător în conformitate cu dezvoltarea capacităților lor. Liniile directoare subliniază, de asemenea, că utilizarea îngrijirii rezidențiale ar trebui să se limiteze la cazurile în care aceasta este adecvată, necesară și constructivă pentru indivizi și în interesul lor superior.

În general, Liniile directoare solicită statelor să depună toate eforturile necesare pentru a se asigura că există condițiile legislative, politice și financiare pentru a crea un sistem eficient de protecție a copilului care să ofere opțiuni de îngrijire alternativă adecvate și să răspundă nevoilor psihoemoționale, sociale și de altă natură ale fiecărui copil fără îngrijire părintească. Aceasta include un apel către State pentru dezvoltarea unei forțe de muncă înalt calificată, capabile să lucreze cu copii și tineri vulnerabili într-un mediu de susținere, protecție, îngrijire favorabil care să îi ajute să se dezvolte și să își atingă potențialul maxim. Mai precis, Liniile directoare subliniază că „*cursuri de formare cu privire la modulurile optime de abordare a comportamentelor ce ridică provocări, inclusiv cu privire la tehnici de soluționare a conflictelor și mijloace de prevenire a actelor de vătămare sau auto-vătămare, trebuie oferite tuturor persoanelor angajate de agenții și unități.*”

Sprijinirea profesioniștilor care lucrează cu copiii și tinerii care au fost în sistemul de protecție este, de asemenea, o prioritate pentru Uniunea Europeană și Consiliul Europei (COE), așa cum rezultă din prevederile Recomandării Rec(2005)5 a Comitetului de Miniștri către Statele Membre privind drepturile copiilor care trăiesc în instituții rezidențiale, ale Recomandării CM/Rec(2011)12 privind drepturile copiilor și serviciile sociale în interesul copiilor și al familiilor, ale Standardelor europene pentru dezinstiționalizare și ale Orientărilor europene comune privind tranziția de la îngrijirea instituțională la îngrijirea comunitară (Orientările EEG, 2012). În conformitate cu acțiunile strategice subliniate în Strategia Consiliului Europei pentru drepturile copilului (2016-2021), formarea profesioniștilor din domeniul asistenței sociale care lucrează cu copii aflați în îngrijire alternativă este prioritară.

1.2. Contextul național

Sistemele de protecție a copilului sunt într-o anumită măsură foarte similare în Bulgaria și în România și acestea au trebuit să răspundă unor provocări similare pentru reformarea sistemelor. Acestea au implementat multiple reforme în ultimele două decenii, pentru a-și alinia politicile naționale și cadrele juridice la cerințele legale ale *Cadrului internațional pentru drepturile omului, Convenția ONU cu privire la drepturile copilului (UNCRC), Liniile directoare ONU privind îngrijirea alternativă și Standardele europene pentru dezinstituționalizare*. Toate aceste inițiative de transformare au avut loc în același timp cu alte schimbări masive la nivelul sistemului politic și socio-economic al fiecărei țări și cu o legătură clară cu eforturile țării de a îndeplini criteriile de aderare la UE (Guth A., 2014).

La sfârșitul anului 2019, Autoritatea Națională pentru Drepturile Persoanelor cu Dizabilități, Copii și Adopții (ANDPDCA) a raportat că un număr de 50,401 de copii și tineri se aflau în sistemul de protecție specială a copilului din România din care un număr de 15.572 copii (30,90 %) beneficiau de măsură de protecție specială în servicii de tip rezidențial. Datele raportate de ANDPDCA documentează un trend continuu descendent. În România, 13.151 tineri au părăsit sistemul de protecție specială între 2014-2017 (ANDPDCA, 2020). În Bulgaria, sistemul de protecție are grijă de aproximativ 1.500 de copii (UNICEF Bulgaria, 2015). Conform concluziilor unei analize comparative a reformelor sistemelor de protecție a copilului din Bulgaria și România (Guth, A., 2014), România a avut rezultate bune în ceea ce privește restructurarea sistemului de protecție ca parte a eforturilor de dezinstituționalizare, demonstrând progrese rapide în închiderea instituțiilor și dezvoltarea serviciilor alternative de îngrijire și asistență specializată la nivel de județ, în timp ce Bulgaria a avut rezultate mai bune în ceea ce privește componenta de prevenire a instituționalizării. Aceste concluzii au sens în special atunci când sunt luate în considerare particularitățile celor două sisteme și ale tinerilor din cadrul sistemelor de protecție (Casetele 1 și 2).

În ambele țări, majoritatea copiilor din cadrul sistemelor de protecție au fost părăsiți din motive economice sau sociale, iar *copiii și tinerii care au crescut în aceste instituții fără a fi pregătiți corespunzător pentru viața independentă, erau extrem de vulnerabili* din cauza problemelor de sănătate mintală, dizabilităților, întârzierilor în dezvoltare, educației precare, lipsei de competențe, problemelor de comportament, șomajului, lipsei unui adăpost, abandonului școlar, fugii etc., și *expuși riscului de a fi implicați în activități ilegale*, precum consumul de droguri, infracțiuni, prostituție, trafic și exploatare de persoane (Guth, A., 2014).

Caseta 1 - Tineri din cadrul sistemului de protecție a copilului din România

Vârsta: Mai mult de jumătate dintre copiii din sistemul de protecție au între 10 și 17 ani

Sexul: 53% - băieți și 47% - fete

Domiciliul inițial: 43% - rural și 56% - urban

Dizabilitate: 29% tineri cu dizabilități

Perioada petrecută în sistemul de protecție: Unul din cinci tineri, cu vârste cuprinse între 15 și 26 de ani, și-au petrecut majoritatea din acest timp în sistemul de protecție. Aproximativ unul din trei și-a petrecut 90% din viață în sistemul de protecție.

Probabilitatea reintegrării: După șase sau șapte ani de viață în sistemul de protecție, dacă nu se finalizează adopția, șansele lor de a se reintegra în îngrijirea familială înainte de vârsta de 18 ani scad ajungând la zero.

Drepturi: Tinerii cu vârsta de 18 ani sau mai mare, care sunt studenți la zi (sau în alte situații speciale) au dreptul la protecție în îngrijire rezidențială până la împlinirea vârstei de 26 de ani.

Aproximativ 9.000 de tineri, cu vârsta de minim 14 ani, se pregătesc să părăsească sistemul de îngrijire rezidențială în viitorul apropiat, adică în mai puțin de 5 ani. Pentru toți acești tineri, sistemul de îngrijire rezidențială este singura lor sursă de stabilitate și confort și unica lor familie.

Caseta 2 - Tineri din cadrul sistemului de protecție a copilului din Bulgaria

Vârsta: O treime dintre copiii aflați din sistemul de protecție au mai puțin de 3 ani

Vulnerabilitate: copiii romi și copiii cu dizabilități sunt încă expuși celui mai mare risc de separare de familiile lor și de instituționalizare.

Perioada petrecută în sistemul de protecție: Perioada medie petrecută de copii și tineri în instituții a continuat să depășească 3 ani

Probabilitatea reintegrării: În 2014, a crescut brusc numărul copiilor care au părăsit instituțiile pentru a-și începe viața independentă - în timp ce pe durata celor 9 ani anteriori, ponderea medie a acestor tineri a atins 8,5%, în 2014 a crescut brusc până la 18%.

Pentru toți acești tineri, pregătirea pentru tranziția lor către independență, în timp ce sunt în sistemul de protecție, este esențială pentru construirea unei baze puternice pentru o viață de adult de succes.

Sursa: Stănculescu et.al., Raportul UNICEF și al Băncii Mondiale 2017

1.3. Provocări contextuale care afectează tinerii care părăsesc sistemul de protecție

Mai puțini copii și tineri în cadrul sistemului de protecție nu înseamnă neapărat o complexitate mai mică a lucrului cu tinerii din cadrul sistemului de protecție sau părăsesc sistemul. Statisticile incluse în diferite rapoarte pe țări elaborate de UNICEF, Banca Mondială și Organizația Mondială a Sănătății (OMS) arată o reducere a numărului de copii și tineri aflați în îngrijire rezidențială, dar aceleași rapoarte indică faptul că cei rămași în sistemul de protecție tind să fie tineri mai în vârstă, care nu au trăit niciodată într-o familie, ceea ce îngreunează găsirea unor îngrijiri alternative în cadrul familiilor pentru aceștia.

Mulți dintre aceștia nu se simt gata și bine pregătiți să ducă o viață independentă. Se tem să se înfrunte singuri lumea, deoarece le lipsesc abilitățile de viață, încrederea în sine și motivația; din cauza lipsei banilor, lipsei unei locuințe sigure, discriminării continue, instabilității locului de muncă și instabilității economice a țării. Astfel, lucrul cu tinerii care părăsesc sistemul de protecție a devenit din ce în ce mai complex. De multe ori, personalul se confruntă cu tot mai multe întrebări și preocupări care necesită un răspuns: *Cum îi pot ajuta pe acești adolescenți vulnerabili să devină mai independenți? Care sunt opțiunile pentru a-i ajuta? De unde să încep? Cum pot depăși barierele cu care mă confrunt în activitatea mea zilnică? Cum pot să-mi aduc propria contribuție pentru a asigura o experiență pozitivă pentru copiii și tinerii din cadrul sistemului de protecție sau care părăsesc sistemul? De unde pot obține instrumentele de care am nevoie?*

Fragmentarea, lipsa de aliniere și coordonare afectează interesul superior al tinerilor din cadrul sistemului de protecție sau care părăsesc sistemul. Deși cadrul juridic și politic actual a fost modificat în ambele țări pentru a reflecta contextul internațional în mai multe domenii de protecție a copilului, asistență socială și ocuparea forței de muncă, schimbările nu sunt uniforme și sunt determinate de obiective pe termen scurt sau unice și au o aplicabilitate limitată. Măsurile introduse în diferite legi care vizează sprijinirea dezvoltării abilităților de viață independentă nu sunt sincronizate între ele și provin de la diferite ministere. În plus, cadrulul politic îi lipsesc scopurile și obiective clare pentru încurajarea integrării și coordonării între protecția copilului, protecția socială, sănătate, educație și piața muncii. În acest context, identificarea unei soluții optime care să răspundă nevoilor tinerilor care părăsesc sistemul de protecție depinde în mare măsură de capacitatea personalului de a naviga prin sistem.

Provocările instituționale adaugă presiuni și bariere suplimentare în lucrul cu tinerii menit să-i ajute să reușească în tranziția lor către viața independentă. În ambele țări, modelul instituțional al sistemelor de protecție a copilului nu este total descentralizat, în ceea ce privește finanțarea. În România, sistemul de protecție a copilului este apreciat ca fiind unul inercial, în care, adesea, interesele de serviciu păstrează organigramelor vechi, cu mulți angajați în centre de dimensiuni mari primează, voluntar sau involuntar, asupra intereselor beneficiarilor (ANDPDCA, SOS Satele Copiilor, 2020). De asemenea, sistemele suferă de un deficit de profesioniști cu experiență și bine pregătiți, care să dețină cunoștințele și abilitățile necesare relevante pentru nevoile specifice ale copiilor și noile cerințe de politică (Guth, A., 2014). În plus, responsabilitățile sunt împărțite între mai multe autorități: din domeniul protecției copilului, ocupare și integrare profesională, educație, justiție, economie și antreprenariat ceea ce face ca intervențiile și coordonarea să fie foarte dificile, redundante și să nu poată răspunde nevoilor complexe ale copiilor și tinerilor din sistemul de protecție. Experții din acest domeniu afirmă că existența unui grup de lucru oficial interagenții poate ajuta la o colaborare mai eficientă, poate optimiza serviciile și poate oferi un sprijin mai eficient.

Ambelor țări le lipsește capacitatea de a urmări rezultatele tinerilor atunci când aceștia părăsesc sistemul de protecție. Eforturile de măsurare a

rezultatelor în ambele țări sunt în curs de dezvoltare. Constatările evaluărilor subliniază faptul că tinerii care părăsesc sistemul de protecție au calificări insuficiente pentru piața muncii moderne; găsesc cu dificultate locuri de muncă legale, durabile și sigure și le lipsesc competențele sociale, ceea ce sporește riscul de excluziune socială a acestora. (Anghel, R., 2011; ANDPDCA, SOS Satele Copiilor, 2020).

Tinerii din cadrul sistemului de protecție au circumstanțe și vulnerabilități complexe, ceea ce le îngreunează drumul către independență. Aceștia prezintă un risc mai mare decât tinerii din familii de a se confrunța cu probleme de sănătate mintală, rezultate școlare slabe, stimă de sine scăzută, dificultăți în gestionarea sentimentelor și emoțiilor, neînțelegerea independenței (de exemplu, „nimeni nu îmi mai spune ce să fac”, „am mai mult control asupra a ceea ce fac”, dependența de droguri și alcool, implicarea în activități ilegale, rezistența la schimbări, dificultăți în adaptarea la situații și oameni noi în viața cotidiană etc. În plus, le pot lipsi cunoștințele și abilități importante pentru viața pe cont propriu (de exemplu, menținerea unui buget, gătitul), asigurarea și păstrarea locului de muncă și primirea serviciilor de sănătate și asistență. Prin urmare, aceștia trebuie să învețe din proprie experiență, cu consecințe care pot dura toată viața. După ce părăsesc sistemul de protecție, tinerii pot întâmpina dezavantaje considerabile, marginalizare și excluziune socială, inclusiv câștiguri mai mici sau somaj, parentalitate prematură.

Societatea noastră nu este deschisă și pregătită să ne accepte pe noi, „tineretul special”. Discriminarea încă este o problemă uriașă, am resimțit-o de multe ori.

Tânăr, 16 ani, CONCORDIA Bulgaria

Marginalizarea și discriminarea reprezintă probleme critice în ambele țări, de asemenea, din cauza prejudecăților moștenite din trecut și menținute în viață în prezent, în absența informațiilor, a conștientizării, a planificării și a susținerii tinerilor care părăsesc sistemul de protecție pe durata protecției și/sau a perioadelor de tranziție. Pentru acești tineri, autoritățile locale din ambele țări, responsabile pentru furnizarea serviciilor sociale, joacă rolul de părinte și, prin urmare, au o responsabilitate sporită de a se asigura că aceștia pot avea o tranziție reușită către vârsta adultă. Prin urmare, este esențial ca profesioniștii și personalul de îngrijire să beneficieze de o pregătire adecvată pentru a se asigura că își îndeplinesc în mod corespunzător sarcinile de a se asigura că experiența tinerilor din cadrul sistemului de protecție este una pozitivă și că aceștia dobândesc cunoștințe pentru a-și dezvolta abilitățile de viață și rezistența, pentru a-și spori înțelegerea călătoriei lor, pentru a naviga cu succes prin mai multe sisteme și pentru a duce o viață pe cont propriu atunci când părăsesc sistemul de protecție.

1.4. O idee pentru acțiune

Acest context a fost cel care a condus la dezvoltarea proiectului WINGS4Youth de CONCORDIA, o organizație neguvernamentală independentă, internațională, dedicată să ajute copiii și tinerii aflați în îngrijire rezidențială, în tranziția lor spre o viață independentă și responsabilă (Anexa 1). Acest proiect își propune să răspundă nevoilor concrete ale tinerilor care părăsesc sistemul de protecție prin următoarele mijloace:

- Acces la informații despre serviciile disponibile pentru tinerii care părăsesc sistemul de protecție.
- Sprijin intens pe durata ultimilor ani dinainte de părăsirea sistemului de protecție.
- Acces la programe, inclusiv școala pentru viață, job-coaching și mentorat.
- Sprijin în stabilirea de relații cu potențiali angajați.
- Acces îmbunătățit la medii de lucru protejate și întreprinderi sociale.

Proiectul propune o *abordare multisectorială* care implică asigurare *continuității serviciilor*, inclusiv gestionarea cazurilor, asistența privind locuința, asistență materială, formarea independentă a abilităților de viață, mentorat, coaching, consiliere și îndrumare continuă și sprijin pentru tinerii care ating vârsta adultă, astfel încât aceștia să își atingă întregul potențial și să își asigure o viață în bunăstare după ce părăsesc sistemul de protecție.

Această abordare solicită profesioniștilor din prima linie să dezvolte *relații de colaborare* nu numai cu *tinerii din cadrul sistemului de protecție* pentru a-i ajuta să-și îmbunătățească capacitatea de a duce o viață independentă, ci și cu *partenerii comunitari, autoritățile naționale și locale și organizațiile neguvernamentale (ONG-uri) și sectorul de afaceri* pentru a construi un mediu favorabil și a asigura cele mai bune rezultate pentru tinerii care părăsesc sistemul de protecție. Concentrarea pe construirea unei culturi de *cooperare* și punerea resurselor, experiențelor și cunoștințelor în comun poate susține o integrare socială, profesională și economică durabilă a tinerilor care părăsesc sistemul de protecție, ceea ce poate duce la o vârstă adultă sănătoasă, fericită și productivă. În plus, această abordare încurajează participarea directă a tinerilor vulnerabili la deciziile care le afectează viața, precum și la elaborarea de materiale și instrumente de instruire destinate îmbunătățirii practicilor și sensibilizării cu privire la problemele, nevoile și așteptările lor.

Următoarele obiective specifice stabilesc cadrul proiectului:

- să furnizeze tinerilor informații, abilități și competențe care să le sprijine tranziția în afara sistemului de protecție, accesul la oportunități de angajare și la o viață socială împlinită.
- să ofere profesioniștilor din domeniul asistenței sociale și organizațiilor care furnizează servicii de asistență socială traininguri, instrumente și resurse bazate pe dovezi în ceea ce privește școala pentru viață, job coaching și mentorat; și
- să consolideze cooperarea dintre organizațiile care furnizează servicii de asistență socială și sectorul de afaceri pentru a sprijini integrarea socială și economică a tinerilor care părăsesc sistemul de protecție.

Școala pentru viață, job coaching și mentorat: Ghid pentru profesioniștii care lucrează cu tinerii care părăsesc sistemul de protecție a copilului (Ghidul) este un rezultat-cheie al proiectului WINGS4Youth, pachetul de lucrări 2 (WP2). Scopul general al acestui material este îmbunătățirea experiențelor și a vieții tinerilor din sistemul de protecție și ale celor care părăsesc sistemul, prin consolidarea capacității profesioniștilor și personalului de îngrijire de a-i ajuta în mod proactiv și constructiv pe tot parcursul călătoriei lor către viața independentă, viețile de succes ca adulți și împlinirea visele și obiectivele lor. Valoarea adăugată a *Ghidului* constă în împărtășirea poveștilor personale de către tinerii din cadrul sistemului de protecție și de către profesioniști atât din Bulgaria, cât și din România.

PREZENTARE GENERALĂ A GHIDULUI

2

2.1. De ce este necesar?

După cum s-a menționat anterior, viața în sistemul de îngrijire rezidențială reprezintă o perioadă dificilă, confuză și înfricoșătoare pentru tineri. Este extrem de important ca aceștia să primească dragoste, sprijin și îndrumare adecvată nu numai pentru a-i ajuta să facă față la ceea ce s-a întâmplat înainte de îngrijire sau pe durata experienței lor de îngrijire, ci și pentru a-și continua viața cu succes. Fiecare are propriul ritm de dezvoltare a abilităților necesare în vederea pregătirii pentru tranziția către viața adultă în economia actuală. Din păcate, în fiecare an, mulți tineri care cresc în sistemul de îngrijire rezidențială ating vârsta majoratului și trebuie să părăsească aceste forme de îngrijire și să înceapă o viață pe cont propriu, nu sunt pregătiți pentru această schimbare.

Când tinerii încep să se pregătească pentru gestionarea vieții acasă, la școală, la locul de muncă și în societate, fie în comunitățile lor, fie într-un mediu mai global, „*aceștia au nevoie ca oamenii să le dea aripi, să îi învețe să zboare și să îi îndrume în direcția potrivită până când se simt confortabili pe cont propriu*” (Citat din Tineretul în sistemul de protecție, Raportul ședinței privind tinerii care părăsesc sistemul de protecție, My REAL Life Book, 2012). Este important ca aceștia să fie pregătiți să facă alegeri în mod independent în ceea ce privește nevoile, finanțele, relațiile și deciziile personale cu privire la drepturile lor, sănătatea și preocupările sociale, libertatea de exprimare, participarea activă etc., în timp ce sunt capabili să susțină și să asigure locuința, transportul și, într-un sens mai general, accesul la informații și oportunități. În acest scop, aceștia trebuie să fie pregătiți să navigheze prin sisteme care sunt puternic birocratice, deruntante, interconectate și lipsite de un limbaj simplu, ceea ce face dificil accesul la acestea și obținerea de sprijin atunci când tinerii rămân în urmă sau nu reușesc. Tranziția lor necesită o planificare atentă, o evaluare și o examinare atentă a circumstanțelor lor unice.

2.2. Care sunt scopurile și obiectivele?

Ghidul a fost conceput pentru a servi ca o resursă practică care să ajute profesioniștii și personalul de îngrijire să lucreze mai bine cu tinerii care părăsesc sistemul de protecție și să îi sprijine pe parcursul călătoriei lor către o viață independentă. Cu toate acestea, circumstanțele și situațiile unice care apar pentru fiecare tânăr din cadrul sistemului de protecție sunt nelimitate și fiecare poate necesita intervenții personalizate. În acest context, prezentul document este, de asemenea, menit să creeze o înțelegere comună a nevoilor, provocărilor și preocupărilor complexe ale tinerilor care părăsesc sistemul, inclusiv punctele lor forte și limitele acestora pentru a transmite practici eficiente și coerente și rezultate pozitive într-o manieră echitabilă.

Obiectivele-cheie ale *Ghidului* sunt:

- Asigurarea unei mai bune înțelegeri a experiențelor tineretului din cadrul sistemului de protecție.
- Dezvăluirea abilităților de viață de bază necesare pentru o viață independentă de succes.
- Promovarea implicării tinerilor, a inovației și a învățării continue.
- Stimularea practicilor reflexive și susținerea unei culturi de îmbunătățire continuă prin diseminarea celor mai bune practici și a experiențelor acumulate.

2.3. Cui îi este destinat?

Primii beneficiari ai acestui Ghid sunt *cei care lucrează zilnic direct cu tinerii care părăsesc sistemul*, mai precis, *personalul de specialitate și îngrijire* și alți *profesioniști desemnați*, precum asistenții sociali, psihologii, educatorii, supraveghetorii, administratorii etc.

În plus, informațiile cuprinse în acest ghid pot să fie utile și *profesioniștilor din alte sectoare relevante (sănătate, educație, justiție juvenilă, servicii pentru ocuparea forței de muncă) dar și altor persoane* (de exemplu, angajatori, administratori publici, politicieni, legislatori, lobbyiști, avocați, etc.).

Ghidul mai poate să fie folosit de către *facultățile de asistență socială, pedagogie, psihologie și sociologie* pentru educarea studenților interesați de domeniul protecției copilului.

2.4. Ce teme acoperă?

Conținutul acestui *Ghid (Caseta 3)* se bazează pe experiența partenerilor proiectului WINGS4Youth în dezvoltarea și oferirea formării și serviciilor care să permită profesioniștilor din domeniul asistenței sociale să pregătească cel mai bine tinerii pentru părăsirea sistemului de protecție. În plus, *Ghidul* sintetizează un volum mare de informații din alte surse, inclusiv studii, rapoarte, materiale de formare, publicații științifice și legislație. S-a inspirat, de asemenea, din poveștile împărtășite de tineri din cadrul sistemului de protecție sau care părăsesc sistemul și de profesioniști care ilustrează lupte comune, bariere în calea tranzițiilor

de succes la vârsta adultă și câteva idei a ceea ce s-ar putea face pe termen scurt pentru a îmbunătăți viața tinerilor și a-i ajuta să își îndeplinească visele.

Experiențele lor au fost folosite pentru a orienta dezvoltarea instrumentelor și a scenariilor concepute pentru a prezenta exemple de situații din viața reală cu care se confruntă tinerii care părăsesc sistemul de protecție; pentru a evidenția complexitatea studiului de caz și tipul de provocări pe care le poate întâmpina personalul atunci când își desfășoară activitatea zilnică; și pentru a îmbunătăți beneficiile învățării pe baza experienței prin experimentare activă, observație reflexivă și gândire critică.

Prezentul *Ghid* oferă îndrumări cu privire la modul în care profesioniștii pot ajuta tinerii să construiască o bază pentru o tranziție de succes către viața adultă în afara sistemului alternativ de protecție. Acesta descrie experiențele și provocările cu care se confruntă tinerii din Bulgaria și România, principiile de bază care ghidează aspecte cheie ale pregătirii tinerilor pentru părăsirea sistemului, sprijinul lor pe durata procesului de tranziție și post-îngrijire, strategiile pentru lucrul eficient cu tinerii care părăsesc sistemul și cele mai bune practici pentru dezvoltarea și consolidarea abilităților de viață independentă pentru tinerii care părăsesc sistemul de protecție. În plus, acesta rezumă recomandările mai multor profesioniști și tineri care reprezintă perspectivele și ideile lor pentru un viitor mai bun al tinerilor care părăsesc sistemul de protecție.

Caseta 3 – Conținutul Ghidului pentru profesioniștii care lucrează cu tinerii care părăsesc sistemul de protecție a copilului



2.5. Cum a fost elaborat Ghidul?

Informațiile cu privire la mentorat sunt abundente. O simplă căutare pe internet poate genera sute de mii de rezultate, inclusiv link-uri către articole, rapoarte și lucrări științifice bine dezvoltate și documentate riguros referitoare la construirea abilităților de viață independentă și sprijinirea tinerilor care părăsesc sistemul de protecție în călătoria lor spre o viață pe cont propriu. Pentru elaborarea prezentului material, am căutat cele mai recente resurse disponibile imediat, relevante, practice și ușor de utilizat și instrumente de împărtășire. Conținutul a fost îmbunătățit prin îndrumarea personalului din prima linie al organizației CONCORDIA și prin aportul tinerilor asistați de acest personal în România și Bulgaria.

Elaborarea acestui material a fost orientată de principiile directoare de bază din *Caseta 4*, respectiv *individualitatea, intervenția bazată pe punctele forte, implicarea tinerilor, stabilitatea și sentimentul de apartenență, caracterul practic, învățarea pe baza experienței și practica reflexivă*.

Caseta 4 – Principiile directoare pentru construirea abilităților de viață independentă

INDIVIDUALITATEA:

Tinerii se află în centrul fiecărei intervenții. Interesele superioare ale tinerilor, siguranța și bunăstarea sunt primordiale.

INTERVENȚIA BAZATĂ PE PUNCTELE FORTE:

Experiențele, circumstanțele unice și punctele forte ale tinerilor trebuie luate în considerare întotdeauna pentru orientarea călătoriilor lor către independență.

IMPLICAREA TINERILOR:

Tinerii sunt susținuți pentru a-și face auzită vocea în luarea deciziilor cu privire la experiența lor de îngrijire și problemele care îi afectează. Vocile tinerilor și ideile lor trebuie luate în considerare și integrate într-o formă relevantă în fiecare etapă a tranziției lor în afara sistemului de protecție.

STABILITATEA ȘI SENTIMENTUL DE APARTENENȚĂ:

Tinerii beneficiază de relații durabile cu familia, prietenii, personalul de îngrijire și alți profesioniști. Aceștia trebuie susținuți de adulți calificați care îi îngrijesc pentru a dezvolta un sentiment de stabilitate și o perspectivă pozitivă asupra viitorului.

CARACTERUL PRACTIC:

Elaborarea programei de formare are în vedere și păstrează conexiunile cu realitățile locale (adică, conținutul este ușor de utilizat, relevant pentru contextul local, reflectă nevoile și valorizează expertiza locală).

ÎNVĂȚAREA PE BAZA EXPERIENȚEI:

Învățarea eficientă se produce atunci când experiența directă este legată de reflecția personală, de oportunitățile de a face conexiuni relevante cu experiența și de capacitatea de a demonstra utilizarea adecvată a cunoștințelor sau abilităților.

PRACTICA REFLEXIVĂ:

Elaborarea programei este flexibilă și se bazează pe colaborare și pe procese și practici orientate de dovezi pentru a asigura expunerea la cunoștințe sistematice și practice, inovație și o abordare axată pe cursant.

Prezentul document a fost realizat cu asistența financiară a Uniunii Europene („UE”), reprezentată de Comisia Europeană („Comisia”), finanțarea pentru acțiunea REC, REC-RCHI-PROF-AG-2018, 830972 - Wings4Youth. Opiniile exprimate nu trebuie considerate, în niciun caz, ca reflectând poziția oficială a Comisiei Europene. Acestea reflectă mai degrabă percepțiile și experiențele participanților, ale tinerilor și ale experților din domeniu și interpretarea de către consultant a informațiilor din diverse surse.

VIAȚA INDEPENDENTĂ ÎNTRE TEORIE ȘI PRACTICĂ

3

3.1. Glosar de termeni

Mulți termeni incluși în programele pentru abilitățile de viață independentă sunt supuși interpretării. Acest glosar încearcă să asigure consecvența practicii și identifică definițiile normale ale termenilor care pot fi regăsiți în materialele incluse în prezentul Ghid. Acesta trebuie actualizat pe măsură ce apare o nouă terminologie în domeniu, pe măsură ce se adoptă o nouă legislație și pe măsură ce termenii cheie capătă un sens nou.

Lista de mai jos a fost elaborată având în vedere definițiile furnizate de către organizațiile internaționale interguvernamentale (de exemplu, UNICEF, OMS, Banca Mondială, ACF - Administrația pentru Copii și Familii din SUA etc.), mediul academic și cercetători, termeni prezentați în legislațiile, politicile, procedurile și standardele naționale din România și Bulgaria, precum și terminologia utilizată în diferite documente elaborate de partenerii proiectului WINGS4Youth, inclusiv rapoartele de cartografiere pentru fiecare țară.

Post-îngrijire: Acest termen urmărește să surprindă perioada de după plecarea unui tânăr dintr-un cadru de îngrijire formală și în timpul căreia ar trebui să primească sau ar fi eligibil pentru îndrumare și sprijin continuu.

Îngrijire alternativă: Toate îngrijirile acordate într-un mediu de tip familial care au fost dispuse de un organism administrativ competent sau o autoritate judiciară, și toate îngrijirile acordate într-un mediu rezidențial, inclusiv în unități private, fie că sunt sau nu acordate ca urmare a unor măsuri administrative sau judiciare (Linii directoare ale ONU privind îngrijirea alternativă a copiilor, 2009).

Atașament: Formarea de legături emoționale stabile cu adulții importanți din viața copilului înainte de vârsta de cinci ani.

Atitudini: În contextul educației abilităților de viață, acest termen este utilizat pentru a cuprinde domeniul vast de norme sociale, etică, morală, valori, drepturi, cultură, tradiție, spiritualitate și religie și sentimente despre propria persoană și ceilalți.

Tânăr care părăsește sistemul de protecție: În funcție de legile și politicile fiecărei țări, tinerii pot avea dreptul la asistență, pe o perioadă determinată în ceea ce privește educația, finanțele, sprijin psihosocial și cazare în vederea pregătirii pentru viața independentă, mai ales dacă sunt cuprinși într-o formă de învățământ academic sau vocațional.

Persoană de îngrijire: Persoană care are o responsabilitate directă zilnică pentru tânăr în timpul plasării pentru îngrijire în sistemul rezidențial, precum un asistent maternal sau un îngrijitor rezidențial.

Sistem de protecție: Cadrul legal și de politică, structurile și resursele care sunt considerate esențiale pentru oferirea îngrijirii alternative.

Centru de cazare temporară (CTA): CTA este un proiect social rezidențial pe termen scurt, implementat în Bulgaria, menit să îi ajute pe

beneficiari să își acopere nevoile de bază de adăpost și hrană, astfel încât să își poată concentra eforturile asupra găsirii unui loc de muncă și a asumării vieții pe cont propriu.

Centru de Reabilitare și Integrare Socială (CSRI): Termenul este utilizat în Bulgaria pentru a reflecta sprijinul acordat pentru dezvoltarea individuală, menținerea și dobândirea de noi abilități și autonomie pentru tinerii cu diferite tipuri și grade de dizabilități, precum și sprijin pentru diferite grupuri de risc prin intermediul activităților țintite de integrare și prevenire a excluziunii sociale.

Programul include o varietate de activități de consiliere, terapie și reabilitare care vizează crearea, menținerea și îmbunătățirea abilităților sociale, precum și formarea pentru un stil de viață independent.

Copil: Acest termen se referă la orice ființă umană sub vârsta de 18 ani, cu excepția cazului în care, în temeiul legislației aplicabile copilului, vârsta majoratului se împlinește mai devreme (articolul 1 din UNCRC).

Centrul/Casa de tip familial este un serviciu social care vizează sprijinirea copiilor care au nevoie de îngrijire, în afara familiei. Este un serviciu de tip rezidențial care este furnizat pe baza unei evaluări a caracteristicilor specifice ale copiilor și a nevoilor de servicii sociale ale potențialilor utilizatori.

Viața independentă: termenul este folosit pentru a reflecta momentul când un tânăr nu mai trăiește într-un plasament formal de îngrijire alternativă.

Program pentru viața independentă: un program care ajută tinerii care trec de la o formă rezidențială de îngrijire la independență. Programele oferă tinerilor servicii precum locuințe stabile și sigure, abilități de viață de bază și tehnici interpersonale de formare a abilităților, oportunități educaționale, asistență în pregătirea pentru și obținerea locurilor

de muncă, îngrijirea sănătății mintale în funcție de traume și îngrijirea sănătății fizice.

Lucrător-cheie: În mod ideal, acesta este un profesionist care are responsabilitatea directă generală de a asigura tranziția reușită a unui anumit tânăr de la unitatea de îngrijire la o situație de viață independentă. Se admite faptul că acesta poate varia de la o țară la alta.

Perioadă de tranziție: Procesul inițiat atunci când un tânăr care trăiește în îngrijire alternativă formală împlinește o vârstă la care nu mai are dreptul legal să trăiască într-un plasament de îngrijire. Părăsirea sistemului de protecție include pregătirea pentru mutare, trecerea la o viață independentă, care poate implica tranziție și semiindependență și post-îngrijire (perioada de după această mutare).

Abilități de viață: Acest concept este definit de OMS (1997) ca fiind abilitățile psihosociale pentru un comportament de adaptare și pozitiv, care le permit indivizilor să facă față eficient cerințelor și provocărilor vieții de zi cu zi.

Conform OMS (1997), există un set de abilități care se află în centrul inițiativelor bazate pe abilități pentru promovarea sănătății și bunăstării: abilități cognitive pentru analiza și utilizarea informațiilor, abilități personale pentru dezvoltarea libertății personale și stăpânirea de sine, și abilități interpersonale pentru comunicarea și interacțiunea eficientă cu ceilalți. Acestea includ următoarele: luarea deciziilor, rezolvarea problemelor, gândirea creativă, gândirea critică, comunicarea eficientă, confruntarea cu emoțiile, empatia, relațiile, conștiința de sine și confruntarea cu stresul. UNICEF le-a definit ca un „grup vast de abilități psihosociale și interpersonale care pot ajuta oamenii să ia decizii informate, să comunice eficient și să dezvolte abilități de înfruntare a problemelor și autogestionare care pot duce la o viață sănătoasă și productivă.”

Educația privind abilitățile de viață: Acest concept se referă la un program de formare structurat, care include o evaluare a nevoilor și o învățare participativă bazată pe rezultate, care are vizează sporirea comportamentului pozitiv și de adaptare, ajutând indivizii să dezvolte și să practice abilități psihosociale care minimizează factorii de risc și maximizează factorii de protecție. Acestea sunt programe de formare bazate pe teorie și dovezi, orientate către cursanți, furnizate de facilitatori competenți. În Bulgaria, în conformitate cu Legea privind serviciile sociale din 2019 (Articolul 15), ‘Educația privind abilitățile de viață’ este o activitate desfășurată într-un mediu specializat sau

mobil în vederea pregătirii copiilor și adulților pentru dobândirea de abilități pentru independență, viață independentă, autogestionare, precum și abilități pentru îngrijirea și sprijinirea copiilor și persoanelor dependente ale membrilor familiei. Aceeași lege prevede că „Sprijinul pentru dobândirea abilităților de muncă” se referă la pregătirea persoanelor cu dizabilități în vederea dobândirii de abilități pentru participarea la activități de muncă. În România, dezvoltarea abilităților de viață independentă este reglementată de Ordinul nr. 25/2019 privind aprobarea standardelor minime de calitate pentru serviciile sociale de tip rezidențial destinate copiilor din sistemul de protecție special.

Ordinul stabilește un standard privind pregătirea pentru viața independentă în vederea facilitării integrării lor sociale. Există patru domenii majore de abilități de viață care sunt considerate în conformitate cu aceste standarde: a) viața de zi cu zi, b) abilitățile personale, c) abilitățile sociale și d) abilitățile profesionale. Programul pentru viața independentă trebuie să aibă și o secțiune distinctă, dedicată educației și orientării profesionale.

Aptitudini practice: Conform UNICEF, această noțiune se referă la generarea de venituri și poate include competențe tehnice/profesionale (tâmplărie, cusut, programare informatică), abilități de căutare a unui loc de muncă precum interviuare, abilități de administrare a afacerilor, abilități antreprenoriale și abilități de gestionare a banilor.

Centru rezidențial pentru tinerii care au părăsit sistemul de protecție a copilului este un proiect social în România, menit să sprijine și să consilieze persoanele cu vârsta peste 18 ani care părăsesc o instituție specializată pentru copii și urmează să ducă un stil de viață independent, susținut de o echipă de profesioniști. Acest serviciu vizează, de asemenea, tinerii cu risc sub 26 de ani fără adăpost sau sprijin de la familie în vederea integrării sociale și profesionale în drumul lor spre viața independentă.

Îngrijire rezidențială: Acest termen se referă la îngrijirile oferite în orice grup de tip non-familial, precum locurile sigure pentru îngrijiri de urgență, centrele de tranzit în situații de urgență și toate celelalte unități de îngrijire rezidențială pe termen scurt și lung, inclusiv locuințele colective.

Reziliență: termenul este o perspectivă teoretică relevantă folosită în studiul tinerilor aflați în situații vulnerabile care se confruntă cu obstacole. Rezistența poate fi descrisă ca „depășirea dificultăților” și „găsirea modalităților de a trece

peste obstacole și expunerea la diferiți factori de risc” (Stein, 2005).

Excluziune socială: termenul este destinat să reflecte o condiție în care persoana, din motive personale sau obiective, nu beneficiază de condițiile și oportunitățile de a participa pe deplin în diferite sfere ale vieții publice.

Viața independentă susținută: Acest concept se referă la situația în care un tânăr este sprijinit în propria casă, locuința colectivă, cămin sau o altă formă de cazare pentru a deveni independent. Sprijinul și lucrătorii-cheie sunt disponibili după cum este necesar și la intervale planificate pentru a ajuta, dar nu pentru a oferi supraveghere. Asistența poate include contorizarea timpului, planificarea bugetului, gătitul, căutarea unui loc de muncă și activități părintești.

Tranziție: Termenul este utilizat pentru a surprinde o perioadă sau un proces de schimbare pe măsură

ce tinerii trec de la mediul de îngrijire alternativă formală la viața de adult independent. De asemenea, este folosit pentru a reflecta trecerea de la îngrijirea rezidențială la un aranjament de viață semi-independentă înainte de a deveni complet independent.

Casa de tranziție este o formă de proiect social, în Bulgaria, în care tinerii au un stil de viață independent, asistați de la distanță și redus de profesioniști, pentru a se pregăti total de ieșirea dintr-o instituție specializată.

Tânăr: ONU definește tineretul ca fiind tinerii cu vârste cuprinse între 15 și 24 de ani (Adunarea Generală a ONU din 2001, a 56-a ședință). Cu toate acestea, definițiile pot varia de la o țară la alta (de exemplu, „tineretul” include persoane cu vârste cuprinse între 18 și 35 de ani - Bulgaria și 14 - 35 - România).

3.2. Realitățile experienței în sistemul de protecție

Cunoașterea experienței de îngrijire a copiilor și a tinerilor ne poate ajuta să înțelegem cum îi poate afecta tranziția către independență pe tinerii care părăsesc sistemul de protecție și să identificăm abilități specifice care pot juca un rol esențial pentru asigurarea unei tranziții line și reușite către vârsta adultă. Această secțiune furnizează un rezumat al constatărilor din mai multe domenii tematice prin revizuirea literaturii existente și a discuțiilor cu tinerii care beneficiază sau au beneficiat de serviciile de protecție specială ale Organizației Umanitare CONCORDIA din România și a Fundației CONCORDIA din Bulgaria cu privire la opiniile lor despre experiențele de îngrijire.

3.2.1. Modele de creștere în cadrul sistemului de protecție: lecții din cercetare

Populația de tineri care atinge vârstă majoratului nu este omogenă (Courtney, Hook și Lee, 2012; Keller, Cusick, & Courtney, 2007). Prin urmare, tratarea tuturor tinerilor în același fel nu va servi interesului superior al fiecărui tânăr. Intervențiile țintite sunt necesare, punându-se accentul pe unicitatea tinerilor, inclusiv circumstanțele și experiențele lor (Greenson, et al., 2011; Rebbe, R., Nurius, P.S., Ahrens, K.R., Courtney, M.E., 2017).

O revizuire axată pe caracteristicile tinerilor din îngrijirea alternativă (Leloux-Opmeer, H., Kuiper, C., Swaab, H. și Scholte, E., 2016) evidențiază câteva particularități din domenii legate de vulnerabilități, relații, emoții, comportamente și bunăstare. Unele dintre aceste particularități sunt prezentate mai jos:

Vulnerabilități: Gradul și severitatea vulnerabilităților cu care se confruntă tinerii aflați în îngrijire sunt determinate de o combinație de circumstanțe individuale, precum vârsta la intrarea în sistemul de protecție, motivele pentru care a intrat în sistem, tipul de îngrijire, perioada petrecută în îngrijire, stadiul de dezvoltare, antecedentele familiale, starea de sănătate și sănătatea mintală, numărul de mutări și expunerea la riscuri, incidente stresante și evenimente traumatice cu impact pe viață, asupra bunăstării lor. Cele mai frecvente vulnerabilități evidențiate de constatările studiilor sunt:

- Copiii mici în îngrijire (0-9 ani) s-au confruntat cu *probleme familiale complexe* (Esposito et al. 2013; Yampolskaya et al. 2014)
- Mulți dintre copiii și tinerii aflați în îngrijire au un statut socio-economic scăzut (Hussey 2006; James et al. 2012) și *au suferit abuzuri* (Bernedo et al. 2014; James et al. 2012; Lee and Thompson 2008; Scholte 1997; Strijker et al. 2008; Tarren-Sweeney 2008).
- Un număr semnificativ de tineri aflați în îngrijire au fost expuși la *mai mulți factori de risc*, inclusiv *violența domestică* (Lee and Thompson 2008; Strijker et al. 2008; Tarren-Sweeney 2008; Yampolskaya et al. 2014); *boli mintale ale părinților* (Hussey and Guo 2002; Lee and Thompson 2008; Scholte 1997; Scholte and Van der Ploeg 2010; Strijker et al. 2008; Van der Steege 2012); *dependența părinților de anumite substanțe și detenția părinților* (Hussey 2006; Hussey and Guo 2002; Lee and Thompson 2008; Strijker et al. 2008; Yampolskaya et al. 2014)

Relații: Tinerii aflați în îngrijire raportează probleme legate de relațiile sociale (Scholte 1997). Gruparea tinerilor cu risc poate limita expunerea la modele și oportunități pozitive pentru dezvoltarea abilităților și atitudinilor prosociale (Centrul de cercetare pentru copii și familie UNESCO, Moran, L., McGregor, C., și Devaney, C., 2016).

Profilul tinerilor aflați în îngrijire

Aceștia sunt caracterizați ca fiind băieți mai mari, de vârstă școlară, cu IQ-uri mai mici decât media. Mulți dintre ei par să sufere de probleme cronice de sănătate și sunt sub tratament cu medicamente prescrise. Dificultățile în relațiile inter pares și problemele cognitive par să fie cele mai notabile caracteristici ale acestei categorii de tineri, care par să prezinte frecvent și probleme de comportament și emoționale grave. Rămâne necunoscută măsura în care aceste probleme socio-emoționale au legătură cu problemele de atașament. În plus, tinerii aflați în îngrijire rezidențială tind să provină din familii sărace destrămate și au antecedente de abuz asupra copiilor sub diferite forme. Mulți părinți din aceste familii par să sufere de boli mintale și dependențe.

Leloux-Opmeer, H., Kuiper, C., Swaab, H., Scholte, E., (2016)

Emoții și comportamente: Problemele emoționale, psihosociale și de comportament sunt frecvente la copiii și tinerii aflați în îngrijire (Yampolskaya et al., 2014), în special *comportament hiperactiv, impulsiv, sfidător și/sau antisocial* (Van der Steege, 2012) sau cele legate de *confruntarea cu comportamentele imprevizibile ale altora și îngrijorări continue cu privire la securitate și siguranță* (Blakey et al., 2012).

Problemele de comportament par să fie parțial legate de problemele de atașament (Newton et al. 2000; Vanschoonlandt et al. 2012). Severitatea problemelor de atașament a fost legată de experiențele negative avute în îngrijire (Pritchett et al., 2013). Tinerii cu *antecedente de traume complexe* sunt mai predispuși să prezinte stres posttraumatic și să internalizeze probleme de comportament (Greeson, et al., 2011; Rebbe, R., Nurius, P.S., Ahrens, K.R., Courtney, M.E., 2017).

Bunăstarea: Conform Asociației Societăților pentru Protecția Copilului din Ontario (OACAS), bunăstarea se referă la sănătatea socială, emoțională și fizică care permite copiilor și tinerilor să fie productivi și aibă succes. Raportul UNICEF (2007) identifică șase indicatori ai bunăstării copiilor utilizați în raport: bunăstare materială (de exemplu, venit relativ sau sărăcie); sănătate și siguranță, bunăstare educațională, relații cu familia și colegii, comportamente și riscuri și bunăstare subiectivă.

Problemele cronice de sănătate care au un impact negativ asupra desfășurării zilnice a activităților tinerilor în îngrijire sunt menționate în mai multe studii (Yampolskaya et al. 2014; James et al., 2012).

Un IQ mediu (Van Ijzendoorn 2008; Hussey și Guo, 2002; Scholte și Van der Ploeg, 2010) pare a fi o caracteristică frecventă care afectează parțial abilitățile cognitive ale copilului și stilul de învățare (De Swart et al., 2012) și poate indica potențiale probleme legate de dizabilitățile de învățare (Tarren-Sweeney, 2008).

De multe ori, tinerii aflați în îngrijire se confruntă cu *rezultate slabe la învățatură* (Bernedo et al. 2014; James et al. 2012; Minnis et al. 2006; Scholte 1997; Tarren-Sweeney 2008), *probleme legate de abilitățile sociale, probleme de atenție, motivație școlară slabă sau întâzieri de vorbire, probleme cognitive sau legate de comportamentul de adaptare* (James et al. 2012; Scholte 1997; Scholte and Van der Ploeg 2010) și *cel puțin o suspendare sau exmatriculare* (Zima et al. 2000)

3.2.2. Modele de creștere în cadrul sistemului de protecție: vocile tinerilor

Această secțiune oferă o sinteză a opiniilor tinerilor asupra experiențele lor de îngrijire împărtășite în cadrul discuțiilor organizate în Bulgaria și România cu beneficiarii serviciilor furnizate de CONCORDIA pentru tinerii care părăsesc sistemul de protecție. Unele dintre opiniile profesioniștilor sunt în concordanță cu majoritatea poveștilor tinerilor prezentate mai jos. Majoritatea participanților la discuții au fost de acord că adesea traiectoriile vieților tinerilor aflați în îngrijire indică de fapt mai degrabă o „scăpare printre degete”, decât un destin nefericit. Prin urmare, experiențele tinerilor nu sunt singulare și pot fi dovezi ale eșecurilor furnizorilor de servicii și a autorităților de a oferi tinerilor o îngrijire sigură și de calitate și de a-i ajuta să atingă stabilitatea în viață.

Povestea 1: „Poate că nu am reușit să cresc repede sau poate că nu am reușit să mă maturizez.”

„Eram mic când am ajuns în îngrijire. Nu-mi cunosc părinții sau altă familie. A fost foarte dificil să cresc în îngrijirea statului, deoarecemi-au afectat viața de zi cu zi. Locuiesc în îngrijirea rezidențială încă din perioada comunistă. Aveam un acoperiș deasupra capului, dar nu aveam dragoste. Am schimbat locurile și îngrijitorii de atâtea ori. Am trecut prin toate schimbările din sistem și nu văd cum m-au ajutat aceste schimbări. Am locuit și în adăposturi pline de alți tineri care trăiau pe stradă, le era foame sau frig sau consumau droguri, același fel de crize cu care mă confruntam și eu.

Pe măsură ce am crescut, oamenii se așteptau să cresc mai repede și să mă maturizez rapid, să părăsesc sistemul și să încep o viață pe cont propriu. Timpul petrecut în atâtea instituții de îngrijire m-a lăsat cu probleme de sănătate mintală și alte probleme, precum abandonul școlar, lipsa locuinței și lipsa de încredere în viitorul meu.

Acum am 29 de ani și încă beneficiaz de servicii furnizate de CONCORDIA, precum locuința și alte tipuri de sprijin, pentru că am nevoie de ele. Sunt atât de norocos că sunt aici, pentru că viața pe cont propriu nu este atât de ușoară, mai ales când nu ai o casă, ești singur și nu ai un loc de muncă stabil. Poate că nu am reușit să cresc repede sau poate că nu am reușit să mă maturizez. Concluzia, nu sunt pregătit să continui pe cont propriu.”

Tânăr, 29 ani, CONCORDIA România

De-a lungul diferitelor etape ale călătoriei sale prin viață, acest tânăr a înfruntat o serie de expuneri la factori de stres importanți (de exemplu, mutări frecvente, schimbări ale sistemului, probleme de sănătate mintală, lipsa locuinței, dependențe, singurătate, locuri de muncă instabile, lipsa de expunere la modele pozitive). Povestea 1 sugerează că adversitățile vieții sunt interconectate și acționează în mod cumulativ, agravând circumstanțele individuale și afectând sănătatea, obiceiurile și capacitatea de a dezvolta relații sănătoase. De asemenea, subliniază că expunerea la situații stresante poate avea un impact considerabil asupra tinerilor care trăiesc în contexte dezavantajate din punct de vedere social. Principalele aspecte ale acestor adversități sunt:

- De când tânărul a intrat în sistemul de protecție, relația cu familia sa a fost afectată.
- Viața în îngrijire nu i-a oferit oportunități de a experimenta relații iubitoare, stabile și sigure.
- Pe durata petrecută în îngrijire, el nu a fost capabil să construiască relații semnificative, pe termen lung, și s-a simțit vulnerabil și incapabil să lupte cu probleme complexe, precum lipsa locuinței, presiunea inter pares, dependența și provocările legate de sănătatea mintală.
- Mai multe încercări de tranziție în afara sistemului de protecție au reprezentat provocări, iar el nu a avut acces la un ecosistem esențial de sprijin care să-l ajute să gestioneze corect cerințele respectivelor experiențe.

Ca și în povestea acestui tânăr, nereușita școlară contribuie cel mai probabil la un model de eșec social, venituri reduse, dificultăți psihosociale, implicare în situații de risc ridicat care pot duce progresiv la o sănătate și o funcționare precară. În absența rezultatelor pozitive, stresul cronic se acumulează și persistă, iar tinerii se simt copleșiți de propria experiență de viață, îi împiedică să caute ajutor, să-și identifice punctele forte, să caute resurse pentru a depăși o criză și să pornească pe o cale spre o viață mai bună.

Povestea 2: „Țintește sus, zboară sus și îndeplinește-ți visele. Dacă rezultatele noastre sunt vizibile, percepțiile societății se pot schimba.”

„Societatea ne judecă pe noi, copiii și tinerii aflați în îngrijire. Cred că percepțiile greșite ale societății ne afectează șansele în viață la fel cum ne afectează și trecutul nostru care ne-a adus în îngrijire în primul rând. Este ca și cum oamenii din jurul nostru se așteaptă să eșuăm. Le este milă de noi și presupun doar că nu suntem capabili să țintim sus și să zburăm sus pentru a ne îndeplini visele.

Am vrut să plantez o sămânță pentru schimbarea acestei atitudini. Este timpul ca oamenii din jurul nostru să înțeleagă că nu suntem oameni răi și să înceapă să se gândească la copii și tineri la felul cum se gândesc la tinerii normali. Și noi avem aspirațiile noastre, punctele noastre forte și punctele noastre slabe. Trebuie să ni se ofere șansa de a demonstra că putem reuși, având voie să greșim în același timp. Cred că, dacă demonstrăm că avem mai mult succes decât eșec, societatea noastră va aprecia sistemul de protecție și îl va susține mai mult.

Nu am permis experienței mele de îngrijire să-mi inhibe visele, deoarece CONCORDIA mi-a schimbat viața. Mi-a dat o șansă să reușesc. Mi-a oferit o casă, sprijin pentru a merge la școală, oportunități de a dezvolta și a învăța abilități de viață și, cel mai important, mi-a arătat dragoste și m-a învățat să am încredere în mine. Am mers la universitate și acum sunt studentă la asistență socială. Acum, când sunt în vacanță, CONCORDIA este încă casa mea. O casă de unde încet, încet, voi pleca către o nouă viață de adult, atunci când îmi voi termina studiile.

Am apreciat școala pentru că am vrut să-mi trăiesc viața ajutând persoanele vulnerabile - copii, tineri, femei, vârstnici - să trăiască o viață mai bună pe cont propriu. După propriul meu exemplu, vreau să ofer oamenilor ceva înapoi. Vreau să stabilesc un precedent pentru prietenii mei de la CONCORDIA, astfel încât să le sporească încrederea și să aibă încredere în potențialul lor de a reuși. Dacă mai mulți dintre noi avem succes, atunci celor aflați în îngrijire nu le va mai fi rușine; iar societatea nu va fi surprinsă când unul dintre noi depășește așteptările."

Tânăra, 20 ani, CONCORDIA România

Povestea 2 oferă dovezi puternice cu privire la valoarea școlii și continuarea educației pentru atingerea stabilității, predictibilității și normalității, în timp ce plantează o sămânță pentru schimbarea prejudecăților societății. De asemenea, subliniază importanța relațiilor de lungă durată și a conexiunilor dintre tinerii aflați în îngrijire cu personalul de îngrijire, colegii lor și alți adulți din cadrul sau din afara zonei lor de confort. Este o poveste de succes a unei tinere care exemplifică categoria de „continuare a călătoriei” identificată de Stein (2006) în cadrul rezilienței. Acești tineri își pot asigura viitorul printr-o încredere și o stimă de sine sporită, o educație bună și o abordare constructivă a provocărilor și problemelor societății, în timp ce se află în sistemul de protecție dar și pe durata tranziției lor către vârsta adultă. Principalele aspecte ale acestei experiențe de îngrijire sunt:

- Legăturile create în mod natural pot rezista chiar dacă trec prin diferite schimbări.
- Relațiile de lungă durată se dezvoltă în timp, într-un mediu favorabil și iubitor, bazat pe încredere și respect reciproc.
- Abordarea provocărilor este văzută ca o posibilitate pentru un nou început.
- Lecțiile din trecut sunt utilizate pentru a spori punctele forte și pentru a aborda problemele complexe din prezent (de exemplu, marginalizarea, concepțiile greșite ale societății cu privire la viața în sistemul de protecție).
- Învățarea pe baza experienței poate alimenta punctele forte interioare, sporind astfel încrederea în sine și speranța pentru un viitor mai bun, nu numai pentru sine, ci și pentru ceilalți.
- Motivația și dorința puternică de a reuși să ajute tinerii să-și folosească experiența în îngrijire ca o oportunitate de învățare pentru formarea deprinderilor și provocarea barierelor pentru un viitor pozitiv.

În același mod, tinerii care sunt mulțumiți de experiența avută în îngrijire prezintă dovezi ale unor conexiuni sociale puternice și ale unei rețele puternice de sprijin și au rezultate școlare bune, cel mai probabil contribuind la un model de competență sporită, încredere și așteptări viitoare pozitive (Keller et. al., 2007).

Povestea 3: „Când ești în îngrijire, trăiești într-o iluzie, deoarece de fapt nimic nu îți aparține”

„Când trăiești în îngrijire, până îți dai seama că trebuie să te gândești la viitorul tău, timpul trece și trebuie să-ți părăsești locul. Locul tău nu este de fapt al tău. Este un loc oferit de CONCORDIA sau de stat. Când ai părinți, dacă viața nu merge așa cum plănuiești, poți întotdeauna să te întorci acasă. În cazul nostru, dacă lucrurile nu merg bine pentru noi, nu avem opțiunea de a ne întoarce la locul nostru și de a cere ajutor.

Toată lumea se așteaptă să îți continui viața. Deci, trebuie să găsim o altă cale singuri. Uneori ai succes, alteori eșuezi. Când spui că ai venit dintr-o instituție, te simți rușinat și este mai dificil să te confrunți cu eșecul. Oamenii te privesc de parcă nu ești o persoană normală. Nu ai la cine să apelezi. Toată lumea tace și știi că sunt neputincioși. Astfel, mă simt dezamăgit și neimplicat. Trebuie să-mi iau viața în propriile mâini. Deci, atunci când eșuezi, ai această dorință puternică de a părăsi țara și de a-ți încerca norocul în altă parte din Europa, deoarece toată lumea spune că ai o șansă mai bună acolo.”

Tânăra, 15 ani, CONCORDIA Bulgaria

Povestea 3 clarifică o realitate dură. Este realitatea lumii care pune presiune pe tinerii aflați în îngrijire să aibă succes, dar nu îi pregătește pentru a face față eșecurilor și îi împinge spre o aventură în străinătate, alimentând o speranță indusă că experiența imigrantului este singura cale către succes. De asemenea, reflectă pierderea unei securități percepute („iluzia locului tău”) și sentimente copleșitoare ale lipsei speranței atunci când tinerii se gândesc la viitorul după îngrijire. Acest tânăr se așteaptă cel puțin la legături pozitive cu persoanele aflate în îngrijire, care să-l ajute să-și consolideze capacitatea de a naviga prin lume, să-i sporească încrederea în viitor și să construiască o plasă de siguranță pe care să o folosească în caz de eșec. Astfel,

Povestea 3 este un exemplu care subliniază legătura lipsă dintre sentimentul încrederii în sine a tinerilor, puterea relațiilor, în special cu personalul și disponibilitatea resurselor (programelor și serviciilor) care afectează traiectoriile vieții tinerilor care părăsesc sistemul de protecție.

3.3. Tranziția 101: Ce trebuie să știe profesioniștii?

Rezultatele cercetărilor internaționale efectuate în ultimele două decenii în America de Nord, Australia și Marea Britanie prezintă tranziția de la sistemul de protecție la vârsta adultă ca o provocare majoră, multidimensională de dezvoltare. Anumite aspecte ale unei vieți independente, precum găsierea unei case, a unui loc de muncă, căutarea stabilității economice, implicarea în relații, crearea unei familii ar putea reprezenta o provocare pentru fiecare tânăr.

Tinerii care trăiesc cu familiile lor primesc, de obicei, ajutor din partea familiilor lor (adică, sprijin personal pentru a face față crizelor și schimbărilor, un loc unde să stea, sprijin financiar) până la 25-29 ani, dacă nu mai mult. Însă, dacă tinerii au crescut în sistemul de îngrijire alternativă, aceștia rămân, de obicei, fără sprijinul guvernamental la vârsta de 18 ani, cu excepția cazului în care își continuă studiile și sprijinul poate fi oferit până la 26 de ani. Aceștia nu beneficiază de același nivel de sprijin ca semenii lor care locuiesc cu familiile lor, iar provocările tranziției pot fi și mai mari (Arnett & Jones, 2000, citat în Cashmore & Paxman, 2006).

Pe durata conversațiilor cu profesioniști, parteneri și reprezentanți ai tinerilor din cadrul organizației CONCORDIA despre tranziția în afara sistemului de protecție, un mesaj a fost clar: *unicitatea fiecăruia individ contează*. Tot ce îl face pe un tânăr să fie unic (de exemplu, antecedentele familiale, evenimentele din viața sa, personalitatea, stilurile de viață, traiectoriile vieții, obiectivele, visele, competențele, talentele, punctele forte, punctele slabe, reacțiile la schimbare, pasiunile, valorile, oamenii din viața sa etc.) determină alegerile pe care le face și are impact asupra capacității sale de adaptare sale la situații noi și oameni noi în timpul tranziției. Înțelegerea acestei unicități poate oferi indicii importante referitoare la potențialul și limitările tinerilor și poate ajuta personalul să-i ajute mai bine pe toți, să găsească oportunități de a se dezvolta, a învăța din greșeli și de a-și folosi întregul potențial.

3.4. Cine sunt tinerii care părăsesc sistemul de protecție?

Fiecare tânăr își începe călătoria prin viață cu un set unic de experiențe anterioare și circumstanțe actuale. În general, tinerii care ating vârsta adultă nu sunt pregătiți emoțional să trăiască independent la 18 ani și nu au informații referitoare la părăsirea sistemului de protecție. De asemenea, le lipsesc competențele necesare pentru viața independentă, au acces limitat la servicii specializate și au mai puțină speranță și motivație pentru a-și transforma aspirațiile lor în realitate (Stein și Verweijen-Slamnescu, 2012).

Contextul și circumstanțele tinerilor dinainte de a fi în îngrijire, împreună cu experiența lor în îngrijire, s-au dovedit a fi factori importanți în influențarea tranziției și în modelarea traiectoriilor vieții lor și a drumului către vârsta adultă. Tranziția către viața independentă se concretizează nu numai prin experiențele trecute, ci și prin vulnerabilitățile lor, punctele forte, provocările cu care se confruntă pentru a deveni autosuficienți și nivelul de sprijin pe care îl primesc pe parcursul procesului de tranziție (Courtney et al. 2012; Keller et al. 2007 citat în Häggman-Laitila, A., et., al., 2019).

Realitatea este că tinerii care părăsesc sistemul de protecție pot fi forțați să iasă din îngrijire într-un mod accelerat și comprimat (Stein, 2006), transformând tranziția lor către viața independentă într-o călătorie și mai dificilă. Unii tineri se pot adapta cu ușurință la noul mediu, în timp ce alții pot avea nevoie de mai mult timp. Unii pot fi mai încrezători că pot face față schimbării, în timp ce alții se pot teme că tranziția le va aduce instabilitate și singurătate și mai multe întrebări decât răspunsuri.

Atunci când părăsesc sistemul, lipsa unei pregătiri adecvate, la o vârstă relativ fragedă la care se preconizează că acești tineri își asumă responsabilități de adulți, îi pune într-o situație de risc sporit de lipsă locuinței, șomaj, nivel educațional scăzut, sărăcie și sarcini timpurii sau neintenționate (Biehal et. al. 1995). Stein (2006) a clasificat tinerii care părăsesc sistemul de protecție în trei grupuri (*Figura 1*), respectiv cei care „*merg mai departe*” după îngrijire; „*supraviețuitorii*” și cei care „*se luptă*”.

Grupul celor care „*merg mai departe*” include, de regulă, tineri care părăsesc sistemul și care se simt la fel ca orice alt tânăr, au o bună înțelegere a experiențelor lor trecute și își pot asigura viața printr-o încredere și stimă de sine sporite. Aceștia sunt deschiși pentru a face față provocărilor vieții independente. Tranziția către independență pentru acest grup poate avea loc mai târziu, poate fi treptată și planificată. Individizii din acest grup tind să aibă bune abilități practice, relații pozitive și rețele sociale sănătoase.

„*Supraviețuitorii*” tind să aibă puține calificări sau să nu aibă niciuna și deseori întâmpină probleme în asigurarea locuințelor și a locurilor de muncă. Tinerii care părăsesc sistemul de protecție și fac parte din acest grup s-au confruntat cu instabilitate, mutări și perturbări în timp ce s-au aflat în sistemul de protecție. Tranziția către independență se poate produce brusc și la o vârstă mai fragedă. Este probabil ca aceștia să întâmpine în continuare instabilitate și probleme după ce părăsesc sistemul de

protecție, inclusiv probleme legate de relațiile lor, perioade de lipsă a locuinței, locuri de muncă cu salarii mici sau pe termen scurt și șomaj. Acest grup depinde foarte mult de asistența disponibilă privind locuința, bani și asistență personală. Cu toate acestea, mentoratul și rețelele de asistență extinse i-ar putea ajuta să-și depășească vulnerabilitățile în momentul părăsirii sistemului de protecție.

Cei care „se luptă” sunt cei mai defavorizați tineri care părăsesc sistemul de protecție, care au întâmpinat mai multe dificultăți (de exemplu, relații perturbate, nivel educațional scăzut, lipsa încrederii în oamenii din jurul lor, vulnerabili la presiunea inter pares etc.) din cauza experiențelor familiale din trecut. Aceștia pot părăsi sistemul de protecție la o vârstă mai fragedă și brusc. În momentul părăsirii sistemului de protecție, șansele lor de a avea o tranziție de succes către viața independentă sunt mici și este puțin probabil ca sprijinul post-îngrijire să-i poată ajuta să-și depășească vulnerabilitățile. Atunci când părăsesc sistemul de protecție, aceștia sunt mai predispuși să se confrunte cu șomajul, dificultăți mai mari în ceea ce privește păstrarea locuinței, lipsa locuinței, singurătate, izolare și probleme de sănătate mintală.

Figura 1 - Clasificarea tinerilor care părăsesc sistemul de protecție (Stein, 2006)



3.5. Care sunt factorii-cheie care afectează tranziția?

3.5.1. Lecții din practică

Tinerii și profesioniștii organizațiilor CONCORDIA din Bulgaria și România au identificat mai multe nevoi urgente ale tinerilor care părăsesc sistemul de protecție în tranziția către viața independentă, inclusiv locuințe stabile, sprijin financiar, acces la îngrijirea sănătății și a sănătății mintale și alte forme de sprijin pentru rezultate educaționale, pregătirea pentru locul de

muncă, obținerea permisului de conducere, obținerea unui pașaport etc. Aceștia au indicat, de asemenea, că orice perturbare emoțională generează provocări și mai mari în atingerea independenței; prin urmare, tinerii au nevoie de relații pozitive și de susținere din partea adulților din viața lor, de cineva la care să apeleze atunci când simt că „*lucrurile devin dificile*” și „*planurile lor sunt destinate eșecului*”.

Tinerii care părăsesc sistemul de protecție trebuie să fie înțeleși ca întreg, luând în considerare propriile vulnerabilități, puncte forte și diferite niveluri ale capacităților de adaptare și funcționare. Profesioniștii au considerat că există unele percepții divergente în rândul tinerilor care părăsesc sistemul de protecție în ceea ce privește „*luarea ajutorului ca un bun obligatoriu, garantat și convenit*”, „*înțelegerea ideii de acceptare a ajutorului*” și „*asumarea responsabilității de a cere și accepta ajutorul*”.

Tinerii au nevoie de diverse oportunități pentru a-și dezvolta talentele unice și pentru a-și explora interesele care îi pot dota cu abilități, resurse și rețele de siguranță care le vor permite să aibă mai mult succes în tranziția lor către independență. De exemplu, unii tineri au indicat că „*jocul de fotbal este o mare oportunitate de dezvoltare și o șansă pentru un viitor mai bun. În prezent, fotbalul poate deschide ușile în viitor pentru găsirea unui loc de muncă bine plătit. Când vrei să fii fotbalist, înveți să fii bine organizat, disciplinat și să valorizezi munca în echipă.*”

Tinerii au mai indicat că resimt părăsirea sistemului de protecție ca pe un „*salt periculos*”, în care sunt brusc responsabili să își gestioneze viața cu privire la atâtea aspecte - rutina zilnică, bugetele, administrarea unei case, urmărirea visurilor și așa mai departe, participând în continuare la educație sau la munca pe cont propriu - cu pregătire insuficientă pentru aceste provocări. Ei au indicat că deseori resimt procesul de tranziție ca fiind „*forțat*” și „*superficial*”.

„Așteptările noastre conform cărora tinerii sunt capabili să creeze și să respecte planuri ar putea să nu fie întotdeauna realiste atunci când mulți dintre ei nu sunt pregătiți din punct de vedere al dezvoltării să acționeze matur și să își lua viața în propriile mâini.”

Personalul CONCORDIA, Bulgaria

Unii profesioniști din cadrul CONCORDIA au remarcat că, în multe cazuri, planurile de viață post-îngrijire ale tinerilor care părăsesc sistemul sunt nerealiste. Ei visează „*să stea cu prietenii*” sau „*să locuiască într-un loc minunat*” sau „*să părăsească țara și să-și găsească un loc de muncă bine plătit în altă țară din Uniunea Europeană*”, dar când sunt întrebați despre modul în care acele vise vor deveni realitate, nu există nicio referire la pașii și acțiunile concrete. „*Este aproape ca și cum ar viza o țintă în mișcare către eșec*”.

3.5.2. Informații din cercetări

Constatările-cheie din literatură și cercetare evidențiază factori comuni incluși în *Figura 2* care au impact asupra tranziției de la sistemul de protecție către independență.

Figura 2 – Factorii care afectează tranziția tinerilor către vârsta adultă



Cercetările existente detaliază, de asemenea, caracteristicile comune ale tinerilor în tranziție de la sistemul de protecție către viața independentă. În comparație cu persoanele similare din populația generală, tinerii care părăsesc sistemul de protecție sunt mai susceptibili: să aibă o educație insuficientă (să nu fi absolvit liceul); să fie șomeri sau să câștige salarii mai mici (dacă sunt angajați); să devină părinți la o vârstă mai fragedă; să fie implicați în sistemul judiciar penal; să rămână fără locuință în anumite etape ale vieții lor; să locuiască în aranjamente locative instabile; să fie dependenți de asistența socială; să se lupte cu probleme de sănătate mintală; și să fie supuși unui risc mai mare de dependență de substanțe.

3.6. Ce înseamnă tranziția către independență?

Adolescența este o perioadă de transformări multiple, în care tinerii își asumă responsabilități din ce în ce mai complexe în diversele dimensiuni ale vieții lor, cum ar fi: munca, relațiile sociale, implicarea în comunitate, gestionarea sănătății, a finanțelor și a propriei bunăstări (Fisher et al., 1986; Rutman et al., 2007). Tranziția către independență este un eveniment major din existența oricărui tânăr și implică schimbări numeroase și îndelungate. Ea se desfășoară cel mai adesea între 15 și 25 de ani.

De obicei, majoritatea tinerilor când termină liceul, experimentează diverse opțiuni de educație și/sau de angajare. Ei se concentrează asupra realizării unei anumite stabilități financiare, care să le permită să trăiască independent, să-și extindă relațiile, să aibă o viață socială activă. Mulți dintre aceștia, chiar își întemeiază propriile familii. Atingerea tuturor acestor deziderate existențiale le impune tinerilor parcurgerea unui proces de învățare și de dezvoltare a abilităților personale prin educație, formare, angajare. Ea presupune și experimentarea diferitelor modalități de acțiune care au impact asupra stimei de sine, a identității, a relațiilor și a bunăstării generale. În toată această călătorie exploratorie, tinerii dintr-un cadru familial sunt bine susținuți de familiile lor și de rețelele sociale puternice. În plus, familiile oferă o plasă de siguranță și de reasigurare că, dacă ceva nu merge bine, tinerii se pot întoarce întotdeauna acasă și pot beneficia de mai mult timp pentru a-și regândi traiectoria vieții către independență, fără a-și face griji pentru adăpost, hrană și alte nevoi de bază.

Dacă pentru tinerii din mediul familial, tranziția către viața independentă este un demers lin, fluid - fără un început bine definit și fără vreun sfârșit clar conturat - atât literatura, cât și practica sugerează că, pentru tinerii care părăsesc sistemul de protecție, lucrurile stau cu totul altfel.

Tranziția acestora din urmă se adaptează permanent, pentru a corespunde nevoilor și constrângerilor existențiale reale ale individului. Prin contrast cu cazul primei categorii, părăsirea sistemului de protecție de către tinerii aflați în îngrijire implică un proces evolutiv, cu o succesiune de faze bine delimitate, care au loc de-a lungul unui continuum. (Maunder, Liddell și Green 1999) Acest continuum debutează prin pregătirea individului pentru părăsirea sistemului de protecție și încetează în momentul în care se împlinește vârsta adultă, a independenței (Mendes, 2008; McDowall, 2009).

Studiile citate de Stein (2004) arată că tinerii aflați în îngrijire ar trebui să își dea seama de calea/căile de urmat în viață mult rapid decât cei crescuți în familie. Ei trebuie să realizeze „tranziții accelerate către vârsta adultă”. Nu numai că se așteaptă de la ei să traverseze mai rapid diferitele faze ale tranziției, care are loc de-a lungul acestui continuum, ci se are în vedere și o intensitate mai accentuată a procesului (adică „tranziții comprimate”, Stein, 2004). Prin urmare, realizarea etapelor existențiale-cheie este mai dificilă, atât din cauza unui proces accelerat, dar și pentru că tinerii aflați în îngrijire nu au încredere în potențialul lor de a reuși și ezită să exploreze diverse opțiuni de educație și de angajare. În plus, Mendes (2009) – care citează Cashmore și Paxman (2006) ca și pe Mech et al. (1995) - relatează că tinerilor care părăsesc sistemul de protecție „le lipsesc rețelele de asistență socială” și că ei „se confruntă cu independența singuri și izolați, fără plasa de siguranță a familiei extinse, a prietenilor și a sprijinului comunitar mai larg”. Neajunsurile acestea se datorează parțial slabei dezvoltări a abilităților sociale și emoționale (ca urmare a experiențelor prealabile îngrijirii și din timpul îngrijirii) și parțial barierelor sistemice. Aceste obstacole sunt: capacitatea redusă și expertiza insuficientă din cadrul sistemului (menite să-i ajute pe tinerii aflați în îngrijire să-și satisfacă nevoile), o politică și un cadru legislativ fragmentat, care nu sunt în măsură să faciliteze coordonarea eforturilor, practicile coerente și accesul echitabil la resurse.

Bazându-se pe concluziile cercetării internaționale, specialiștii (Stein, 2004, 2008 citat în Mendes, P., Jet., al., 2011) recomandă îmbunătățiri ale programului-cheie pentru ameliorarea rezultatelor tinerilor, care părăsesc sistemul de protecție cum sunt:

- mai multă flexibilitate a programului și timp suplimentar alocat pentru furnizarea de servicii și de sprijin pentru asigurarea unui proces de tranziție mai firesc, mai fluid și mai lin;
- sprijin suplimentar specializat post-îngrijire, astfel încât tinerii, care părăsesc sistemul de protecție, să nu se simtă singuri în fața situațiilor așteptate și neașteptate în tranziția lor către viața independentă.

3.7. Asocierea teoriei cu cercetarea și practica: modelul de tranziție flexibilă

Această secțiune descrie un model de tranziție din sistemul de protecție specială spre viața independentă, conceput de CONCORDIA. Acest sistem vizează depășirea problemelor și obstacolelor, care afectează traseul către vârsta adultă ale tinerilor ce părăsesc sistemul de protecție. *Modelul de tranziție flexibilă* (Figura 3) este un model bazat pe practică și orientat spre cercetare, cu un accent puternic pe intervenția timpurie și învățarea continuă. El este inspirat din experiența vastă a organizației CONCORDIA, care asistă tinerii beneficiari români și bulgari în tranziția lor către viața independentă.

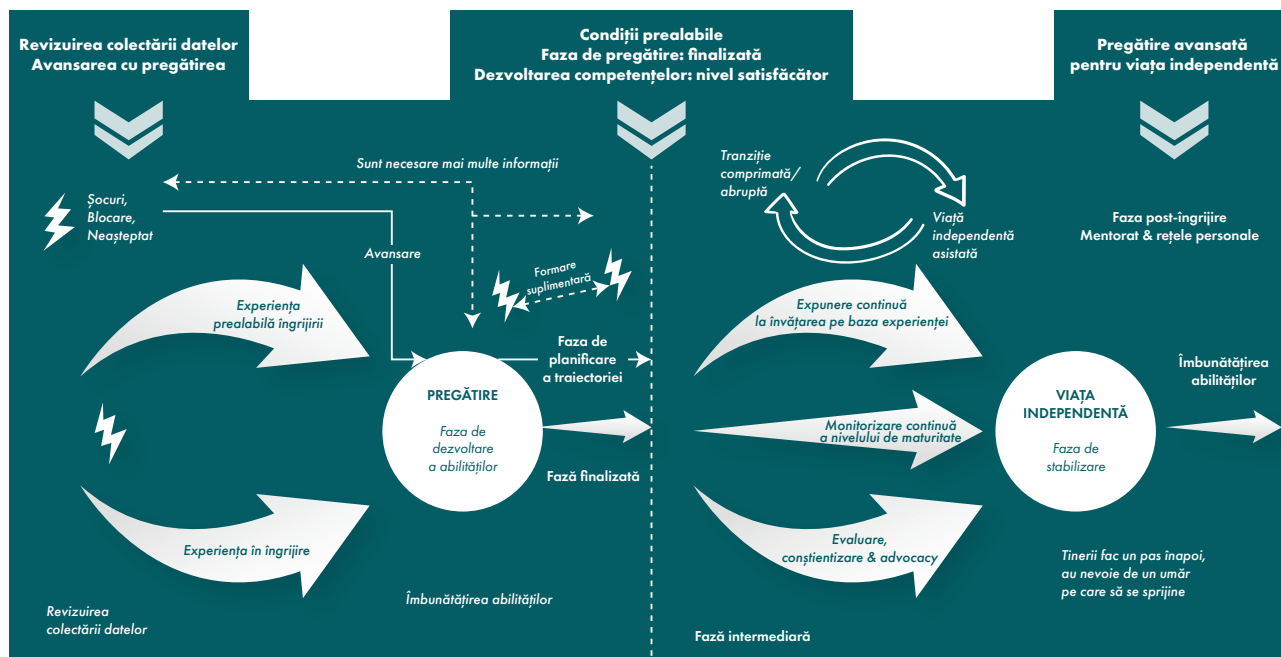
În cadrul mai multor întâlniri organizate în cadrul proiectului WINGS4YOUTH, modelul combină ideile judicioase din teoriile dezvoltării tinerilor (învățarea pe baza experienței, recomandările pentru îmbunătățirea rezultatelor celor care părăsesc sistemul de protecție - avansate de Stein, 2004, 2008) și perspectivele valoroase, furnizate de părțile-cheie interesate și de tinerii aflați în acest proces.

Modelul de tranziție flexibilă oferă un cadru de intervenție în concordanță cu prevederile celei mai recente Adunări Generale a Organizației Națiunilor Unite pentru Promovarea și Protecția Drepturilor Copilului (2019), care reafirmă importanța certitudinii că „adolescenții și tinerii, care părăsesc serviciile de îngrijire alternativă, primesc sprijinul corespunzător în pregătirea pentru tranziția către viața independentă, inclusiv în obținerea accesului la angajare, educație, formare, locuință și consiliere psihologică, participarea la reconcilierea cu familiile lor, atunci când acest lucru este în interesul lor superior, și obținerea accesului la servicii post-îngrijire”.

Acest model este centrat pe tineri și propune o abordare pe etape a intervenției care începe cât mai devreme (adică imediat după ce copilul/tânărul intră în sistemul de protecție) și continuă pentru o perioadă prelungită (adică, atât timp cât tinerii simt că au nevoie de ajutor și de un umăr pe care să se sprijine în momentele dificile). Planul de tranziție este dezvoltat prin colaborarea dintre profesioniști și tineri. Obiectivele vieții independente afirmă caracteristicile tinerilor: vârsta, nevoile, dorințele, talentele, punctele forte, personalitatea, experiența pre-îngrijire. Ele țin cont de nivelul de dezvoltare și de maturitate (adică de potrivirea cu vârsta biologică a tinerilor) în domeniile funcționale-cheie: viața socială și școlară, experiența profesională, legată de carieră și de comunitate.

Tinerii sunt încurajați și dobândesc abilități de angajare activă în elaborarea itinerariului lor către independență și în dirijarea drumului lor către viața independentă. Astfel, ei își adaptează continuu traiectoria în sensul reflectării circumstanțelor concrete, schimbând nevoile și disponibilitățile resurselor și oportunităților.

Figura 3: Modelul de tranziție flexibilă propus de CONCORDIA



Un model de tranziție elaborate în cadrul Proiectului WINGS4Youth, CONCORDIA 2018-2020 și bazat pe lecțiile învățate din cercetările internaționale desfășurate în Australia, Marea Britanie și SUA și Rezoluția A/74/395 (2019) a Adunării Generale a ONU.

În mod ideal, modelul de tranziție flexibilă este conceput ca un proces liniar, care implică o traiectorie logică. Această traiectorie include o serie de faze, care trebuie finalizate de către fiecare individ, într-o ordine specifică, înainte de a putea trece la viața independentă. Timpul, de care poate avea nevoie un anumit individ, pentru finalizarea fiecărei faze, trebuie luat în considerare de la caz la caz, având în vedere caracteristicile personale și circumstanțele trecute, prezente și anticipate.

Cunoștințele și abilitățile de care tinerii au nevoie nu pot fi învățate în ultimul moment, chiar atunci când părăsesc sistemul de protecție. Prin urmare, este esențial ca profesioniștii, personalul de îngrijire și alți adulți din sistem să înceapă să sprijine tinerii prin procesul de tranziție, cu mult înainte de a împlini vârsta la care nu mai au dreptul legal de a trăi în îngrijire și trebuie să plece și să-și ia viața în propriile mâini. Realitatea este că, în practică, tinerii care trec la independență se pot confrunta cu diverse situații. Astfel, ei pot fi supuși la mai multe încercări, înainte de a trece de la o fază la alta. Tinerii vor trebui să depună eforturi suplimentare, să repete fazele în diferite momente și să-și demonstreze disponibilitatea de a duce o viață pe cont propriu.

Modelul de tranziție flexibile (Tabelul 1) este un model de tranziție în afara sistemului de protecție. Cu multiple faze, el este conceput pentru a aborda problemele și barierele, care afectează tranzițiile. Astfel, modelul oferă un continuum de servicii, pentru a se asigura faptul că tinerii, care părăsesc sistemul de protecție, își sporesc rezistența, pe măsură ce se maturizează și cresc. Iată câteva dintre problemele și obstacolele cu care se confruntă cei care părăsesc sistemul de protecție, pe parcursul procesului de tranziție de la pregătire la viața independentă și post-îngrijire:

- evenimente existențiale neprevăzute (șocuri) și noi vulnerabilități necontrolabile de către tineri (boală, șomaj, sarcină, influența negativă a membrilor familiilor lor, presiunea colegilor, eșecuri etc.);
- lipsa de încredere în sine și pregătirea insuficientă, care pot duce la blocarea tinerilor într-una sau mai multe faze;
- disponibilitatea tânărului de a avansa, în condițiile lipsei de maturitate și a abilităților reale în domeniu;
- responsabilități copleșitoare care depășesc competențele și resursele;
- nevoia de protecție, de un umăr pe care să se sprijine într-un moment dificil;
- dorința și cererea de ajutor suplimentar, de formare și independență asistată.

Acest model include următoarele faze: Pregătirea, Planificarea traiectoriei, Tranziția intermediară, Viața independentă, Stabilizarea și Sprijinul post-îngrijire. În cadrul modelului se admite faptul că nu toți tinerii care părăsesc sistemul de protecție au același nivel de pregătire pentru viața independentă și că este posibil să nu aibă acces la tot sprijinul disponibil prin fiecare dintre fazele descrise. Toate aceste faze sunt menite să reunească diferite componente ale sistemului de sprijin existent. Ele presupun: dezvoltarea și îmbunătățirea abilităților, anticiparea, stabilirea și planificarea obiectivelor, implicarea și abilitarea tinerilor, învățarea pe baza experienței, semiindependență și independență supravegheată. Flexibilitatea acestui model are influențează identificarea acțiunilor (care pot fi întreprinse în anumite momente) și a persoanelor potrivite, care să-i sprijine pe cei ce trec de la îngrijire la independență.

Tabelul 1 - Fazele modelului de tranziție flexibilă

Faza	Axață pe	Descriere	Rezultat(e)
I. Pregătire - Dezvoltarea abilităților	Școala pentru viață Job Coaching Mentorat	Dezvoltarea abilităților practice de viață, a capacităților emoționale, interpersonale și tehnice, care le permit tinerilor ce părăsesc sistemul de protecție: - să facă față crizelor și problemelor de natură fizică și emoțională -să își asigure un loc de muncă durabil și să-și creeze relații sociale pozitive Legături: Asistență socială, Protecția copilului, Muncă și ocuparea forței de muncă, Afaceri, Educație, Sănătate și Sănătate mintală	Încredere în sine și rezistență sporite Noi abilități dezvoltate, care vor limita dezavantajele tinerilor și îi vor ajuta în tranziția reușită către vârsta adultă Practică decizională îmbunătățită Un continuum flexibil de programe și servicii pentru sprijinirea independenței
II. Planificarea traiectoriei	Depășirea impactului experiențelor traumatiche din timpul îngrijirii sau prealabile îngrijirii Identificarea barierelor către tranziție Identificarea priorităților pentru dezvoltarea abilităților de funcționare independentă	Dezvoltarea unui plan concret de acțiune care specifică modul în care un tânăr care părăsește sistemul poate profita la maxim de sprijinul și resursele disponibile pentru a-și asigura locuința, accesul la oportunități de formare și angajare și pentru a deveni independent de sprijinul de stat, accesul la servicii de sănătate și alte servicii educaționale. Legături: Planificarea tranziției trebuie să implice toți partenerii, inclusiv tinerii pentru a genera rezultate eficiente.	Un plan relevant de părăsire a sistemului de protecție Urmărire periodică Responsabilizare continuă pe parcursul procesului de părăsire a sistemului
III. Tranziția intermediară	Consolidarea abilităților de viață, inclusiv a abilităților sociale și relaționale, prin mentorat, job-coaching și formare profesională Expunerea continuă la învățarea pe baza experienței Monitorizarea continuă a nivelului de maturitate Evaluare, conștientizare & advocacy	Activitățile și sprijinul oferite tinerilor care părăsesc sistemul de protecție recunosc tranziția către independență ca fiind un proces treptat care trebuie să reflecte mai degrabă maturitatea dezvoltării (disponibilitatea de a părăsi sistemul), decât vârsta legală la care trebuie să părăsească sistemul. Un nou domeniu de interes este cooperarea cu sectorul de afaceri pentru asumarea unor noi roluri de asistare a tinerilor care părăsesc sistemul prin mentorat, sprijin financiar pentru afaceri nou-înființate, întreprinderi sociale, activități pro bono ale personalului lor, stagii etc. Legături: Tineri, personalul de îngrijire, profesioniști, părți interesate și comunitate-sectorul de afaceri; protecție socială, educație, ocuparea forței de muncă, afaceri, programe de finanțare europeană, migrație	Relațiile de mentorat trebuie continuate și consolidate Planul de tranziție trebuie implementat, monitorizat și modificat conform cerințelor Consolidarea rezistenței, a încrederii în sine și a sistemului de sprijin Tinerii au acces la sprijin financiar care este bine orientat către nevoile lor Flexibilitate în asigurare a răspunsurilor adecvate la nevoile și circumstanțele în schimbare, în acord cu dorințele tânărului
IV. Viața independentă și stabilizarea	Abordarea problemei locuinței stabile și accesibile Consolidarea rezistenței individuale (de exemplu, abilitatea de a stabili legături strânse, un sentiment de control, stima de sine, empatie, legături cu adulți importanți);	Natura sprijinului permite tinerilor să se dezvolte în continuare și să își consolideze rezistența, să obțină locuințe independente; să treacă la educația continuă; să aibă acces la oportunități de formare avansată sau de angajare; și, în unele cazuri, le oferă ajutor tinerilor care devin părinți. Legături: Tânăr – Mentor / Adult de referință	Abilitățile independente sunt consolidate O rețea consolidată și relevant de relații Sprijinul este continuu Individul participă la viața socială și/sau economică
V. Sprijinul post-îngrijire	Asistarea tinerii în obținerea resurselor de sprijin necesare vieții post-îngrijire Găsirea stabilității și actualizarea propriei persoane	Furnizarea diferitelor tipuri de sprijin pentru asistarea tinerilor care părăsesc sistemul de protecție îngrijire în ceea ce privește cheltuielile de zi cu zi și urmărirea obiectivelor educaționale sau de angajare Legături: Tânăr – Mentor / Adult de referință	Încredere sporită cu privire la realizările viitoare Percepții mai realiste ale dorințelor viitoare Abilități îmbunătățite de a face față provocărilor

Prezentat în Tabelul 1, modelul de tranziție în afara sistemului de protecție demonstrează că tinerii care părăsesc sistemul necesită un sprijin considerabil post-îngrijire. La acesta se adaugă și: pregătirea corespunzătoare, planificarea și susținerea continuă pentru dezvoltarea abilităților de viață și stabilizare.

Lucrăm activ pentru conectarea cu tinerii și includerea acestora prin perioade de degajare. Cu toate acestea, este identificat un lucrător cheie care să lucreze cu tinerii și să le monitorizeze îndeaproape progresul în raport cu obiectivele identificate pentru creșterea și bunăstarea lor personală și să identifice barierele către o tranziție lină.

Personalul CONCORDIA, Bulgaria

Nevoia de asistență post-îngrijire implică extinderea responsabilității guvernului în asistarea tinerilor care părăsesc sistemul, până când aceștia demonstrează: *autosuficiență* (sunt conectați social), *stabilitate* (au locuințe și locuri de muncă stabile, studiază sau urmează noi formări ale abilităților profesionale necesare) și *disponibilitatea* de a porni singuri în călătoria vieții lor. În acest scop, guvernul trebuie să revizuiască politicile, standardele de practică, responsabilitățile și rolul său de tutore, pentru a spori coerența și capacitatea furnizorilor de servicii de a oferi un sprijin flexibil, care să-i ajute pe tineri pe toată durata tranziției lor în afara sistemului de protecție.

Faza de pregătire este un pas esențial în procesul de tranziție, deoarece oferă tinerilor din cadrul sistemului de protecție oportunități de dezvoltare a „*abilităților practice de viață, a celor emoționale și interpersonale, care să le permită să facă față fizic și afectiv și să formeze relații sociale eficiente*” (Dixon & Stein, 2005; Pinkerton & McCrea, 1999 citat în Mendes, P., et., al., 2011). În această fază, serviciile disponibile tinerilor sunt menite să-i învețe abilități de viață independentă, prin practica zilnică în cadrul unității lor de plasament; să-i ajute să dezvolte o rețea de sprijin (persoane de referință și resurse) și să le asigure acces la resurse financiare și de alte tipuri, în special în ceea ce privește finalizarea educației, angajarea și cazarea.

Încă de la început, tinerii trebuie implicați în procesul de pregătire. Implicarea este la fel de importantă ca și participarea lor la programe. Trebuie să li se ofere oportunități de a participa la discuții, care vizează identificarea nevoilor proprii și selectarea celor mai potrivite oportunități de dezvoltare pentru ei.

Un exemplu de ghid de interviu este inclus în Anexa 2, 2-1: Vocea Tinerilor. Întrebările interviului sunt menite să ajute la obținerea perspectivelor tinerilor cu privire la nevoile lor de învățare, programul de formare, colegii și experiența generală în cadrul organizației CONCORDIA.

Un instantaneu al experienței organizației CONCORDIA

Faza de pregătire: Există cinci categorii de sprijin:

- *Abilități de viață independentă – gestionarea banilor, sănătate, alimente și nutriție, acces la resursele comunității și abilități sociale;*
- *Servicii educaționale - pregătire pentru școala profesională, sprijin pentru absolvirea liceului, educație universitară;*
- *Servicii de angajare - planificarea carierei, pregătirea pentru locul de muncă, căutarea și plasarea pe piața forței de muncă;*
- *Locuință de tranziție - sprijin pentru păstrarea locuinței;*
- *Asistență financiară sub formă de stimulente (de exemplu, activități sociale și de agrement, locuințe accesibile).*

Planificarea traiectoriei se bazează pe:

- *Evaluări ale tinerilor în mai multe domenii (de exemplu, comportament social; comunicare; dezvoltare emoțională; capacitate de a face față diferitelor situații - gestionarea furiei, gestionarea stresului; atașament; relații; valori; și sănătate mintală);*
- *Întâlniri concentrate pe fiecare caz cu tinerii și partenerii;*
- *Observații ale profesioniștilor, evaluări și diagnostic psiho-social.*

Planul individual de tranziție se concentrează pe obiectivele cheie legate de abilitățile de viață, abilitățile sociale, educație și ocuparea forței de muncă. Acesta include obiective pe termen scurt (obiective pe 3 luni) și obiective pe termen lung (obiective de viață independentă). Este vital ca, pe măsură ce tinerii trec prin diferite faze de tranziție, să se actualizeze evaluarea și progresul înregistrat de aceștia și să se acționeze în consecință.

Pregătirea pentru tranziția către vârsta adultă ar trebui să aibă loc pe întreaga perioadă în care un copil/tânăr se află în sistemul de protecție, o pregătire mai specială pentru părăsirea sistemului fiind necesară începând cu vârsta de 15 ani.

În centrul Fazei de planificare a traiectoriei se află tinerii din cadrul sistemului de protecție și adulții din apropierea lor (profesioniști și personal de îngrijire). Aceștia lucrează împreună cu tinerii, ca parteneri de planificare pentru identificarea nevoilor specifice pe durata tranzițiilor și a obiectivelor lor pentru viitor: educaționale, de angajare, referitoare la locuință și financiare. Mai apoi, adulții colaborează la stabilirea unui plan individualizat pentru împlinirea viselor tinerilor, inclusiv la realizarea unei liste de resurse necesare pentru a-i ajuta să aibă o tranziție reușită către viața independentă.

Evaluările nevoilor și evaluările dezvoltării abilităților sunt utile pentru orientarea, planificarea și furnizarea de servicii. Resursele și instrumentele necesare pentru sprijinirea acestor lucrări sunt furnizate în Anexa 2, inclusiv 2-2: Instrumentul de evaluare a nevoilor tinerilor, 2-3: Instrumentul de evaluare socială a tinerilor, 2-4: Disponibilitatea pentru viața independentă și 2-5: Viața pe cont propriu.

Planificarea tranziției nu este o activitate izolată și trebuie să fie puternic conectată la alte procese de planificare pentru tinerii din cadrul sistemului de protecție, sau care părăsesc acest sistem. Planificarea tranziției către vârsta adultă trebuie să înceapă devreme și să ia în considerare impactul traumelor și capacitatea tinerilor de a funcționa independent, precum și lacunele și fragmentarea sistemului în contextul local. Toate aceste aspecte au ca rezultat faptul că, odată ajunși la maturitate, tinerii nu primesc nivelul de servicii necesar pentru satisfacerea nevoilor lor. Participarea tinerilor la procesul de planificare este cea mai bună modalitate de a garanta faptul că vocea lor este ascultată și că planul reflectă ceea ce ei își doresc cu adevărat pentru propria existență.

Faza de tranziție intermediară reprezintă o punte pentru tinerii aflați în tranziția de la sistemul de protecție către sprijinul post-îngrijire și către independență. Scopul acestei etape este de a se asigura că tinerii au capacitatea de a trăi în siguranță și au stabilitate, după părăsirea sistemului de protecție.

Activitățile și sprijinul oferit tinerilor, care părăsesc sistemul, afirmă tranziția către independență ca pe un proces treptat, care trebuie să reflecte mai degrabă maturitatea dezvoltării și disponibilitatea de a părăsi sistemul, decât respectarea vârstei legale la care ei trebuie să părăsească sistemul. Ca răspuns la nevoile și circumstanțele în schimbare, se elaborează planuri flexibile, de monitorizare a progresului și de revizuire periodică pentru actualizarea proceselor, practicilor și instrumentelor (Caseta 5).

Depinde de tineri, de personalul de îngrijire și de profesioniștii din spatele lor să definească cel mai bine căile de succes și să dedice timp pentru verificarea progresului, să observe cum se îmbunătățește disponibilitatea lor de a părăsi sistemul și să actualizeze obiectivele cel puțin o dată la 6 luni.

Dezvoltarea abilităților de viață este un proces intenționat, bazat pe Planul individual de tranziție (ITP) și Acordul contractual cu tinerii. Aceste două documente existențiale esențiale sunt concepute pentru a reflecta: nevoile de dezvoltare ale tinerilor, acțiunile întreprinse pentru satisfacerea acestora pe măsură ce cresc și se maturizează în tranziția lor către viața independentă și modul în care ei sunt trași la răspundere privind respectarea planului.

Planul de tranziție este o investiție în viitor - viitorul tinerilor. Pentru fiecare dintre ei, planul de tranziție reflectă modul în care va arăta succesul său personal. La modul ideal, acesta ar include o perspectivă de ansamblu asupra abilităților, cunoștințelor și resurselor, de care tânărul ar avea nevoie în pregătirea pentru viața lui de adult. Pentru mai multe informații despre ITP și acordul contractual cu tinerii, consultați Anexa 2, 2-4: Planul individual de tranziție și 2-5: Un instantaneu al acordului contractual cu tinerii.

Caseta 5 – Dezvoltarea cadrului politic și programului de viață independentă: Lección învățate din Statele Unite ale Americii

1985: Obiectivele politicii stabilite pentru Programele serviciului de viață independentă (ILSP) au fost identificarea tinerilor care ar putea rămâne în îngrijire până la vârsta de 18 ani și oferirea serviciilor care facilitează o tranziție reușită către o viață adultă autosuficientă. Rezultatele dorite ale programului s-au concentrat pe 1) realizarea educațională (în special absolvirea liceului); 2) angajare; și 3) evitarea dependenței de asistența publică, a lipsei locuinței, a nașterilor prematurale, a încarcerării și a altor comportamente cu risc ridicat (consum de droguri etc.). În special, programele ILSP au vizat tinerii care părăsesc sistemul de protecție între 16 și 18 ani.

1987: Finanțare federală dedicată pentru sprijinirea furnizării de către stat și comitat a serviciilor referitoare la abilitățile de viață independentă.

1988: Eforturile de advocacy s-au intensificat în jurul acestei probleme, când Liga de protecție a copilului din America a creat o ediție specială a jurnalului său de cercetare și a diseminat constatările cercetării referitoare la tinerii din cadrul asistenței maternale și programele referitoare la abilitățile de viață independente care i-au ajutat.

1989: Liga de protecție a copilului din America a publicat standarde pentru programele referitoare la viața independentă.

1993: Finanțarea federală pentru ILSP a primit statutul de drept permanent, iar finanțarea a fost majorată anual, deși statele au fost obligate să asigure o corespondență de 50%.

1999: Adoptarea Legii publice 16-169, Legea privind independența asistenței maternale a dublat nivelul anterior al finanțării federale, a extins în continuare eligibilitatea ILSP pentru toți tinerii aflați în asistență maternală și a oferit o opțiune de stat de furnizare a serviciilor ILSP tuturor tinerilor susceptibili să rămână în îngrijire până la vârsta de 21 de ani (și eliminarea cerinței vârstei minime). În plus, statele au putut să utilizeze până la 30% din fondurile federale pentru a acoperi cheltuielile cu cazarea și masa tinerilor cu vârste între 18 și 20 de ani.

2002: Legea Publică 107-133 a autorizat fonduri suplimentare pentru crearea unui fond discreționar care să acopere cheltuielile de educație și formare pentru tinerii care participă la ILSP (adică cupoane anuale în valoare de până la 5.000 USD).

2008: Legea privind Promovarea conexiunilor către succes (H.R. 6307) a creat o opțiune de stat și o finanțare federală pentru extinderea plăților de asistență maternală până la vârsta de 21 de ani.

Faza de viață independentă permite stabilizarea capacităților de independență ale tinerilor. În plus, această etapă are scopul de a confirma sprijinul oferit tânărului, aranjamentele de viață și orice alte aspecte în afara sistemului de îngrijire și post-îngrijire. Aceasta poate fi legată de, dar fără a se limita la cazare, sănătatea, abilitați parentale și bunăstarea generală. Este esențial ca toate persoanele implicate în această fază să colaboreze ghidați de un obiectiv comun: asigurarea că tinerii au abilitățile și capacitatea adecvată de a face cele mai sigure și stabile alegeri pentru viitorul lor și că știu de unde să obțină asistență/suport atunci când au nevoie.

Tinerii care părăsesc sistemul de protecție prezintă un risc mare de a avea rezultate negative în viață (Osborne A., Bromfield L., 2007). Faza post-îngrijire este menită să valorifice progresul din fazele anterioare de pregătire și de tranziție. Sprijinul post-îngrijire este furnizat după cum este necesar sau solicitat de tinerii care părăsesc sistemul până când se simt pe deplin stabili. Abilitățile personale, sociale și relaționale continuă să se dezvolte și să se consolideze, în timp ce tinerii sunt încurajați să preia controlul asupra tuturor aspectelor vieții lor.

O activitate-cheie pe parcursul implementării Modelului de tranziție flexibilă este gestionarea cazurilor de tranziție (TCM). Scopul TCM este să intervină în mod proactiv, astfel încât tinerii să primească la timp sprijinul adecvat pentru a-și satisface nevoile și pentru a evita potențialele crize. TCM va oferi, de asemenea, monitorizări ale tranziției până când va exista sprijin continuu (de exemplu, sprijin și monitorizare post-îngrijire) și trimiteri sensibile la alte resurse și tipuri de sprijin și va ajuta la navigarea prin sistem(e). Pentru mai multe informații despre TCM, consultați Anexa 2, 2-6: Procesul de gestionare a cazurilor de tranziție, Modelul organizației CONCORDIA.

Un moment de înțelepciune profesională și de reflecție: Profesioniștii rămân o prezență vitală și majoră în viața tinerilor, care părăsesc sistemul de protecție. Ei acționează ca mentori sau ca „garanți”, atunci când un tânăr atinge repere importante în aventura sa către vârsta adultă, cum ar fi: căutarea locuinței pe termen lung, găsirea unui loc de muncă mai bun, căsătoria și întemeierea unei noi familii sau continuarea studiilor. Ca sursă de inspirație sunt prezentate mai jos câteva idei, care subliniază faptul că adulții reprezintă o resursă interpersonală importantă, pe care se pot baza tinerii, pentru a-și valorifica oportunitățile în viață, la părăsirea sistemului.

În activitatea lor de zi cu zi, profesioniștii își folosesc din plin competențele pentru aplicarea cunoștințelor și a experienței acumulate în timp. Astfel, ei înțeleg mai bine nevoile și dorințele tinerilor și îi pot sprijini în mod eficient pentru a-și transforma visele în realitate.

Tinerii trebuie sfătuiți să păstreze deschise toate liniile de comunicare cu lucrătorii care au făcut parte din călătoria lor către viața independentă. Toate aspectele practicii pentru sprijinirea unei dezvoltări durabile a abilităților de viață și a unei tranziții sigure și reușite spre ieșirea din sistemul de protecție ar trebui să se concentreze constant asupra bunăstării tinerilor implicați.

Înțelepciune profesională: gânduri de inspirație dintr-o practică continuă

„Adolescența este o perioadă dificilă pentru toți, deoarece este un moment în care trebuie abordate oportunitățile și riscurile rezultate din alegerile și deciziile pe care le iau tinerii. Pe măsură ce caută o independență mai mare pe parcursul tranziției lor către vârsta adultă, tinerii au nevoie de sprijin și încurajare. Ghidarea tinerilor prin adolescență și sprijinirea acestora pentru a deveni adulți, independenți și responsabili nu este o muncă ușoară.

În calitate de profesionist de primă linie (psiholog), îmi abordez munca cu tinerii aflați în îngrijirea mea în mod similar modului în care lucrez acasă cu copilul meu adolescent. Mă asigur că aceștia îmi cunosc așteptările și că voi fi mereu acolo pentru ei. Apreciez educația continuă și dezvoltarea profesională. Am nevoie să mă autoeduc pentru a fi la curent cu privire la problemele adolescenței, tendințe, constatări ale cercetării și cele mai bune practici. Când întâlnesc situații atipice, mă gândesc la perioada adolescenței mele și, dacă are sens, încerc să înțeleg acțiunile lor prin prisma experienței mele personale. La fel de important, rămân calm în momentele de turbulență și ascult mai mult decât vorbesc. Nu în ultimul rând, mă asigur că respect limitele acestora, dar rămân mereu în alertă precum „gardă de coastă”, gata să caut și să salvez, să-mi exercit autoritatea, să inspectez și să aplic regulile, să asigur siguranța și să ofer alternative și soluții.

În calitate de director, îmi încurajez și susțin personalul să caute în mod proactiv oportunități de formare pentru dezvoltarea profesională, să își împărtășească cunoștințele și experiența și să se simtă inspirat de munca sa. Profesioniștii și persoanele de îngrijire sunt în diferite etape ale carierelor lor și au diferite niveluri de experiență în asistarea tinerilor aflați în tranziție în afara sistemului de protecție către viața independentă. O forță de muncă bine instruită are o importanță crucială în sprijinirea consecvenței în practică, a relațiilor relevante și a competențelor sporite necesare pentru abordarea provocărilor multiple și complexe cu care se confruntă tinerii care părăsesc sistemul.”

Director, Serviciul rezidențial public, Bulgaria

PREDAREA ABILITĂȚILOR DE VIAȚĂ INDEPENDENTĂ

4

Abilitățile de viață zilnică, împreună cu conexiunile relevante și de lungă durată sunt esențiale pentru a-i ajuta pe tinerii care părăsesc sistemul de protecție să-și asume viitorul și să ducă, pe cont propriu, o viață împlinită. Tinerii au nevoie de îndrumare pentru viața independentă, educație și angajare pentru a dobândi puncte forte, cunoștințe și abilități, care să-l ajute să-și depășească trecutul și să-și construiască un viitor benefic și plin de satisfacții.

În promovarea predării abilităților de viață, OMS subliniază că procesul de învățare ar trebui să aibă loc în raport cu viața de zi cu zi. Această abordare practică permite persoanelor să se implice în alegeri corecte și să adopte stiluri de viață sănătoase, utilizând la maxim cunoștințele și sprijinul acordat. Susținerea tinerilor să-și dezvolte o bază solidă de cunoștințe practice (de exemplu, sentimentul de a ști ce trebuie să facă și cum să o facă) contribuie la ameliorarea convingerilor lor cu privire la autoeficiență, încredere și stimă de sine, elemente esențiale pentru succesul în actuala lume globalizată, care se schimbă rapid.

Personalul de îngrijire și profesioniștii, care lucrează cu tinerii aflați în îngrijire rezidențială, sunt adesea persoanele cu cea mai mare influență din viețile acestora. Ca orice părinte, ei sunt preocupați de viitorul tinerilor. De multe ori însă, din cauza complexității problemelor tinerilor și a dificultăților de acces la resurse, ei se simt însă la fel de frustrați ca și tinerii, care au nevoie de ajutor.

Această secțiune este dedicată personalului de îngrijire și diversilor profesioniști, interesați de susținerea optimă a tinerilor în cadrul procesului de tranziție și de sprijinirea lor în vederea pregătirii pentru părăsirea sistemului de protecție. Ea are drept scop tocmai structurarea cunoștințelor și a abilităților în domeniu. De asemenea, secțiunea este menită să prezinte exemple de bune practici și instrumente, care sunt utile în ajutorarea tinerilor, pe tot parcursul procesului de părăsire a sistemului.

4.1. Definiția abilităților de viață

O parte-cheie a tranziției către vârsta adultă este dezvoltarea abilităților de viață. OMS (1997) a definit abilitățile de viață ca fiind „abilitățile pentru un comportament de adaptare și pozitiv, care le permite indivizilor să facă față eficient cerințelor și provocărilor vieții cotidiene”. UNICEF (2012) a definit abilitățile de viață ca fiind un „grup mare de abilități psihosociale și interpersonale, care îi pot ajuta pe oameni să ia decizii în cunoștință de cauză, să comunice eficient și să dezvolte abilități de adaptare și autogestionare, ce pot duce la o viață sănătoasă și productivă”. Fundația Internațională pentru Tineret (IYF) (2004) sugerează că „abilitățile de viață sunt un set cuprinzător de competențe și abilități cognitive și non-cognitive universale, care conectează comportamentul, atitudinile și cunoștințele și pe care tinerii le pot dezvolta și menține de-a lungul vieții”.

Aceste definiții au în comun accentul pus pe schimbarea comportamentelor pentru a le permite tinerilor să se adapteze, să depășească provocările cotidiene și să se dezvolte la potențialul lor maxim. Bazându-se pe cele două perspective, în 2014, IYF sublinia rolul esențial al abilităților de viață pentru sporirea bunăstării tinerilor și sprijinirea acestora să se dezvolte și să devină membri activi și productivi ai comunităților lor. Acest “set de competențe și abilități” conturează cadrul generic pentru dezvoltarea abilităților de viață, axat pe: rezolvarea problemelor, gândire critică, comunicare, luarea deciziilor, gândire creativă, relația interpersonală, conștientizarea propriei persoane, empatia și adaptarea la stres și emoții, prin învățarea pe baza experienței.

4.2. Abilități de viață esențiale pentru pregătirea tinerilor care părăsesc sistemul de protecție

Fie că tinerii, care părăsesc sistemul, doresc să își găsească un loc de muncă, să își întemeieze o familie pe cont propriu, fie că optează pentru explorarea învățământului superior sau pentru o anumită formare profesională, eforturile de structurare a abilităților de viață ar trebui să se axeze pe o combinație între abilități cotidiene, necesare zilnic, și abilități specifice, de disponibilitate față de muncă, utile pentru viitorul lor loc de muncă (IYF, 2014). Există mai multe domenii de interes pentru dezvoltarea abilităților de viață. O listă a acestor abilități, bazată pe experiența organizației CONCORDIA, concluziile și cele mai bune practici din cercetarea și experiența internațională, sunt incluse în Tabelul 2.

Tabelul 2 – Abilități fundamentale necesare pregătirii tinerilor pentru viața independentă

Abilități de viață generice			
<ul style="list-style-type: none"> • Încrederea în sine • Respectarea propriei persoane și a celorlalți • Abilități interpersonale (empatie, compasiune, gestionarea relațiilor, crearea de rețele) • Gestionarea emoțiilor (stres, furie) • Responsabilitate personală (dependabilitate, integritate și etică profesională) • Atitudine pozitivă și motivație de sine • Comunicare (ascultare, verbală și scrisă) • Cooperare și lucru în echipă • Gestionarea conflictelor • Gândire creativă • Rezolvarea problemelor • Luarea deciziilor • Înfruntarea eșecului • Adaptabilitate (învățarea unor lucruri noi, conștientizarea problemelor urgente) 			
Abilități de viață specifice			
<ul style="list-style-type: none"> • Viața zilnică • Sănătatea, bunăstarea și îngrijirea personală • Utilizarea resurselor • Educația financiară • Pregătirea pentru școală și angajare • Abilități de viață pentru antreprenori 			
Școala pentru viață			
Viața zilnică: <ul style="list-style-type: none"> • Pregătirea alimentelor • Planificarea meniului • Cumpărarea alimentelor • Alimentația sănătoasă • Reguli de luat masa • Igiena bucătăriei • Depozitarea alimentelor • Îngrijirea și siguranța la domiciliu 	Sănătatea, bunăstarea și îngrijirea personală: <ul style="list-style-type: none"> • Sprijin pentru dezvoltarea fizică și emoțională armonioasă prin igiena personală, sănătate și stabilitate emoțională și îngrijire medicală 	Utilizarea resurselor: <ul style="list-style-type: none"> • Întreținerea unei case • Utilizarea transportului • Obținerea actului de identitate, a pașaportului, a permisului de conducere etc. • Navigarea prin alte resurse ale comunității 	Educația financiară: <ul style="list-style-type: none"> • Educație financiară pentru dezvoltarea și gestionarea bugetului personal • Educație financiară pentru viața în limitele mijloacelor financiare și gestionarea conturilor bancare și cardurilor de credit
Pregătirea pentru școală și angajare		Antreprenoriatul în rândul tinerilor	
<ul style="list-style-type: none"> • Orientație școlară • Sprijin în activitatea școlară • Planificarea carierei (inclusiv abilitățile organizatorice) • Abilități de evaluare a carierei • Abilități de căutare a locurilor de muncă • Abilități de redactare a CV-urilor și scrisorilor de intenție • Abilități de interviu • Imagine/aspect • Comportament și protocoale la locul de muncă • Drepturi și responsabilități la locul de muncă 		<ul style="list-style-type: none"> • Dezvoltarea planului de afaceri • Leadership • Management • Asumarea riscurilor • Cercetări de piață • Management financiar 	

4.3. Principii fundamentale ale programelor eficiente destinate abilităților de viață independentă

Următoarele principii directe (Tabelul 3) provenite din cercetarea YouthPower Action a Agenției Statelor Unite pentru Dezvoltare Internațională - USAID (2017) orientează crearea de programe eficiente destinate abilităților de viață independentă. Aceste principii directe pot favoriza dezvoltarea optimă a abilităților, atunci când sunt combinate într-o manieră flexibilă, dar structurată, deoarece un tip de abilitate poate ajuta la stimularea altor abilități în timp (Cunha și Heckman, 2007 citat în Ghidul USAID, 2017).

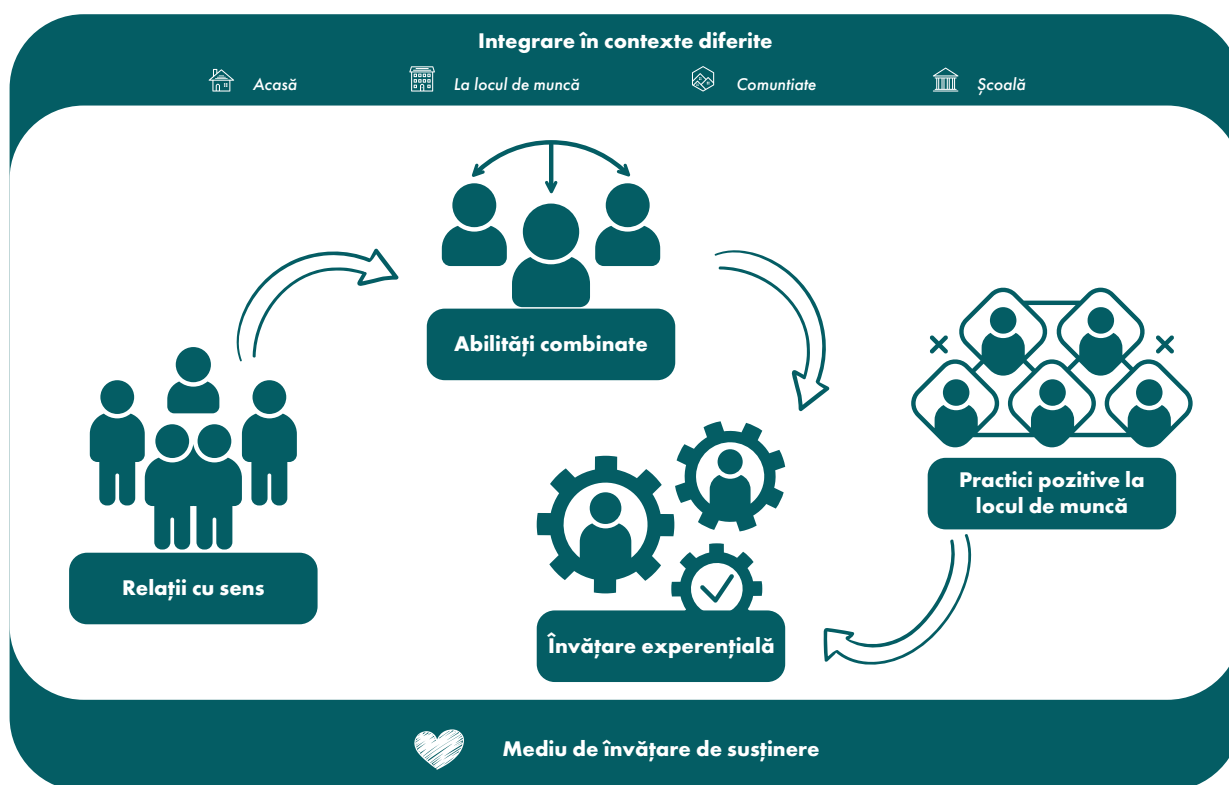
Tabelul 3 – Principii directe pentru programe eficiente destinate abilităților de viață independentă

Principiu	Descriere
ÎNVĂȚAREA SE CONCENTREAZĂ ASUPRA TINERILOR	<p>Personalul este sensibil la realitatea tinerilor: personalul poate interacționa cu tinerii într-un mod pozitiv și respectuos.</p> <p>Tinerii sunt experții propriilor vieți: O abordare axată pe tinerii integrează consolidarea capacității de maximizare a capacității tinerilor de a-și exercita libertatea de a alege pe parcursul călătoriei lor. Personalul facilitează învățarea, permițând o comunicare proactivă între tineri.</p>
ÎNVĂȚAREA PE BAZA EXPERIENȚEI SPRIJINĂ CREȘTEREA	<p>Învățarea este atât un proces individual, cât și un proces de grup: metodele de predare îmbină activități în grupuri mici cu acordarea de spațiu pentru reflecție individuală (înțelegerea semnificației), aplicarea abilităților în situațiile din viața reală de zi cu zi, furnizarea unui feedback, stimularea autoevaluării și adaptarea continuă.</p> <p>Învățarea reflectivă: Tinerii sunt îndrumați să învețe cum să învețe lecții relevante din propriile experiențe de viață, precum și de la colegii lor.</p>

Principiu	Descriere
ÎNVĂȚAREA NECESITĂ INTEGRARE	Abordarea dezvoltării abilităților mai degrabă combinate, decât izolate, recunoscând modul în care acestea sunt interconectate: Luarea în considerare a modului în care abilitățile non-tehnice funcționează împreună, se susțin reciproc și oferă tinerilor oportunități multiple de a integra luarea deciziilor, rezolvarea problemelor, gândirea creativă și alte abilități generice din diferite dimensiuni ale vieții independente. Crearea de conexiuni între informații și experiențe: Tinerii trebuie să dezvolte flexibilitate și adaptabilitate pentru a încorpora diverse surse de informații în luarea deciziilor și înțelegerea lumii din jurul lor.
ÎNVĂȚAREA ESTE PARTICIPATIVĂ	Învățarea inter pars: Tinerii sunt încurajați să împărtășească informații, să învețe unul de la celălalt și să lucreze împreună pentru a rezolva probleme comune. Personalul susține dezvoltarea relațiilor relevante și iubitoare între semeni tineri și încurajează tinerii să-și exercite gândirea critică pentru ei înșiși, precum și în relația cu semenii lor. Folosirea propriei experiențe și a propriilor experiențe în rezolvarea problemelor: Tinerii sunt parteneri valoroși și mai degrabă contribuie la procesul de învățare, decât să primească pasiv informații. Tinerii sunt motivați să folosească exemple și situații de interes pentru ei în viața lor de zi cu zi pentru a declanșa învățarea și a dezbate cu privire la schimbarea care trebuie să aibă loc la nivel individual și de grup în scopul pregătirii tinerilor pentru acțiune.
Un mediu de ÎNVĂȚARE sigur este esențial pentru succes	Relații model pline de respect și fără violență: Un mediu sigur, iubitor și de susținere, guvernat de reguli fundamentale pentru procesele de grup (de exemplu, ascultarea, participarea pe rând) și împărtășirea emoțiilor le permite tinerilor să se simtă confortabil când se exprimă, chiar și în ceea ce privește subiectele dificile, știind că vor fi acceptați și nu vor fi agresați sau ridicuși. Adoptarea unei abordări bazate pe punctele forte: Atunci când tensiunile sunt ridicate, personalul trebuie să găsească mai degrabă modalități de eliminare a vibrațiilor negative prin evidențierea punctelor forte și a potențialului, decât să se concentreze pe punctele slabe și limite.

Cadrul cheie al proiectului YouthPower Action USAID (Figura 4) pentru dezvoltarea abilităților non-tehnice în rândul adolescenților și adulților tineri recunoaște faptul că abilitățile necesare pentru gestionarea cu succes a vieții zilnice acasă, la școală sau în comunitate sunt interconectate și se complează reciproc.

**Figura 4 – Un cadru pentru dezvoltarea abilităților
Modelul de proiect YouthPower Action, USAID, 2017**



Sursa: Proiectul YouthPower Action USAID (2017)

Principiile directe pentru dezvoltarea abilităților non-tehnice în rândul adolescenților și adulților tineri

Cadrul adoptă o abordare pozitivă a dezvoltării tinerilor, pentru a-i sprijini pe aceștia, afirmând faptul că eforturile nu trebuie doar să dezvolte abilități, ci și să încurajeze relații sănătoase, un mediu de învățare favorabil și integrarea în contexte și domenii variate. Concepția de sine pozitivă și autocontrolul facilitează dezvoltarea unor niveluri superioare de abilități sociale, de comunicare și de abilități de gândire critică constructivă. La rândul lor, stăpânirea acestor abilități susține autocontrolul și concepția de sine pozitivă (Lippman et al., 2015 citat în Ghidul USAID, 2017).

4.4. Cum pot tinerii din cadrul sistemului de protecție să dobândească abilități de viață?

Tinerii care au crescut în îngrijirea rezidențială sunt adesea provocați de circumstanțele de viață, care ridică obstacole în tranziția lor către vârsta adultă. Ultimele două decenii din experiența organizației CONCORDIA, care lucrează cu tinerii din cadrul sistemului de protecție, evidențiază concluzii importante rezultate din aceste provocări (Caseta 6).

Caseta 6 – Obstacole în dobândirea abilităților de viață de către tinerii care părăsesc sistemul de protecție

- **Tranziții bruște:** Tinerii din cadrul sistemului de protecție sunt mai predispuși decât colegii lor care trăiesc cu familiile lor să treacă prin tranziții bruște înainte de a putea dobândi abilitățile corespunzătoare și experiența practică necesare pentru a-și gestiona singuri viața.
- **Lipsa conștientizării cu privire la duritatea vieții independente:** o mai bună conștientizare a dificultăților cu care se pot confrunta tinerii aflați în îngrijire și când părăsesc sistemul de protecție este esențială pentru a sprijini tranzițiile line.
- **Sprijin fragmentat și inconsecvent:** Sprijinirea pentru atingerea independenței și autonomiei necesită eforturi constante din momentul intrării în sistemul rezidențial până când tânărul părăsește sistemul.
- **Schimbări multiple în sectoare multiple ale vieții tinerilor care părăsesc sistemul de protecție:** Schimbările multiple acasă, la școală și în societate pot crea un sentiment de instabilitate, inconsecvență și efemeritate. Rețeaua socială se schimbă și ea. În momentul ieșirii din sistem, mulți dintre tineri semnalează sentimente de singurătate și rătăcire. Abilitățile funcționale de viață sunt necesare pentru ca orice tânăr să ducă o viață mai bună și împlinită.
- **Lipsa relațiilor de lungă durată cu adulți importanți în viața tinerilor:** Relațiile de lungă durată și legăturile emoționale cu persoanele de îngrijire și profesioniștii joacă un rol esențial în sprijinirea tinerilor care părăsesc sistemul de îngrijire pentru consolidarea independenței lor.

Deși informațiile referitoare la abilitățile de viață independentă sunt ușor disponibile online, învățarea optimă are loc atunci când tinerii se confruntă cu situații, pe care trebuie să le gestioneze. Oportunitățile de învățare (Caseta 7) ar trebui stabilite în funcție de vârsta, studiile, abilitățile, aptitudinile și aspirațiile tinerilor.

Caseta 7 – Oportunități de învățare pentru tinerii care părăsesc sistemul de protecție, cele mai bune practici

- **Oportunități de voluntariat:** Voluntariatul le oferă tinerilor experiența practică care arată excelent într-un CV și îi ajută cu privire la abilitățile de comunicare. Experiențele de voluntariat îi pot ajuta pe tineri să se conecteze cu mentorii și cu alte persoane care au aceleași interese ca și ei.
- **Abilități de viață independentă:** Aceste programe pot dezvolta abilitățile practice ale tinerilor, precum gătitul și curățenia, dezvoltarea relațiilor, capacitatea de a lega prietenii, de a redacta un CV, învățarea modului în care să caute un loc de muncă, modul de a susține interviuri pentru locul de muncă, modul de construire a unui buget personal și altele. Dezvoltarea personală este ghidată de principiul „învățării prin practică”. Aceste programe îi pot ajuta pe tineri să-și dezvolte autoeficiența care este încrederea în capacitatea proprie de a reuși, oferindu-le oportunități de a învăța și a exersa aceste abilități în medii reale.
- **Formarea profesională:** atelierelor de dezvoltare personală și profesională, sesiunile de formare și stagiile îi pot ajuta pe tineri să dobândească abilități tehnice specifice locului de muncă.
- **Sprijin personal și mentorat:** aceste activități îi pot ajuta pe tinerii să reflecte asupra experiențelor lor, să-și identifice punctele forte și punctele slabe și să-și consolideze abilitățile de viață prin integrarea feedback-ului, a sfaturilor și urmărirea planurilor lor.

4.5. Cum pot ajuta adulții?

O tranziție reușită de la îngrijire la independență depinde de găsirea echilibrului și de o interconectare eficientă între abilitățile de viață folosite la școală, la muncă și în comunitate, într-un mod holistic, dar personalizat. Ocazional, este inevitabil ca tinerii să clacheze, deoarece lesne se pot simți copleșiți de realitățile zilnice, de teama de eșecuri, de lipsa banilor etc. Cu toate acestea, profesioniștii și îngrijitorii sunt o resursă importantă pentru facilitarea tranziției tinerilor, care părăsesc sistemul de protecție către o viață independentă. Este recomandabil ca aceștia să ocupe diverse roluri în realizarea propriilor abilități de

viață, cum ar fi cele de: instructor, avocat, facilitator, demonstrator de abilități și părinte iubitor (Figura 5). Fiecare dintre aceste roluri îi va ajuta pe tineri să-și dezvolte abilitățile de viață, să construiască relații pozitive, să-și asigure o locuință, să găsească un loc de muncă, să-și gestioneze banii în mod înțelept, să urmeze o formă de educație suplimentară și să își mențină sănătatea și bunăstarea pe toate planurile.

Figura 5 - Roluri-cheie în sprijinirea tinerilor care părăsesc sistemul de protecție



Exemple de tactici:

Vorbește cu tinerii despre valoarea economisirii banilor pentru obiective pe termen lung

Utilizarea unor povești relevante despre viața în sistemul de protecție, viața post-îngrijire și exemple de tineri de succes care au părăsit sistemul și au început o viață pe cont propriu.

Exemple de tactici:

Implică tinerii în activități de sensibilizare

Folosește comentarii referitoare la viitor, precum „când veți merge la facultate”, „când veți înființa propria afacere”, „când veți avea un loc de muncă bun” etc.

Atribuie roluri de conducere tinerilor

Se asigură că tinerii își înțeleg drepturile și responsabilitățile, în special pentru perioada cuprinsă între 18 ani și părăsirea sistemului de protecție

Exemple de tactici:

Îi roagă pe tineri să identifice cel puțin un adult de încredere, iubitor din viața lor

Îi încurajează pe tineri să dezvolte o rețea de sprijin inter pares

Îi expune pe tineri la evenimente publice și oportunități de conectare cu liderii-cheie ai comunității și cu părțile interesate

Exemple de tactici:

Tratează tinerii din cadrul sistemului de protecție ca membri ai propriei familii

Sărbătește realizările tinerilor

Abordează problemele pe măsură ce apar

Se asigură că fiecare tânăr va absolvi liceul

Asigură un echilibru între „grijă” și „răspundere”

Consolidează atitudinile și comportamentele pozitive

Oferă tinerilor sprijin financiar - de exemplu, ajutor financiar inițial pentru o viață independentă, burse sau fonduri de urgență

4.6. Strategii necesare tinerilor din sistemul de protecție specială pentru dobândirea abilităților de viață independentă

Concluziile desprinse din cercetare, teorie și practică evidențiază faptul că timpul petrecut pentru consolidarea relațiilor cu tinerii din cadrul sistemului de protecție pare a fi cea mai bună investiție. Într-un moment de experimentare masivă, atunci când tinerii se pregătesc să se îndrepte către o viață independentă, adulții care le acordă sprijin, îi pot ajuta să facă alegeri bune și să ia decizii sigure și responsabile.

Scopul acestei secțiuni este de a-i înzestra pe profesioniști și pe îngrijitori cu câteva strategii pentru:

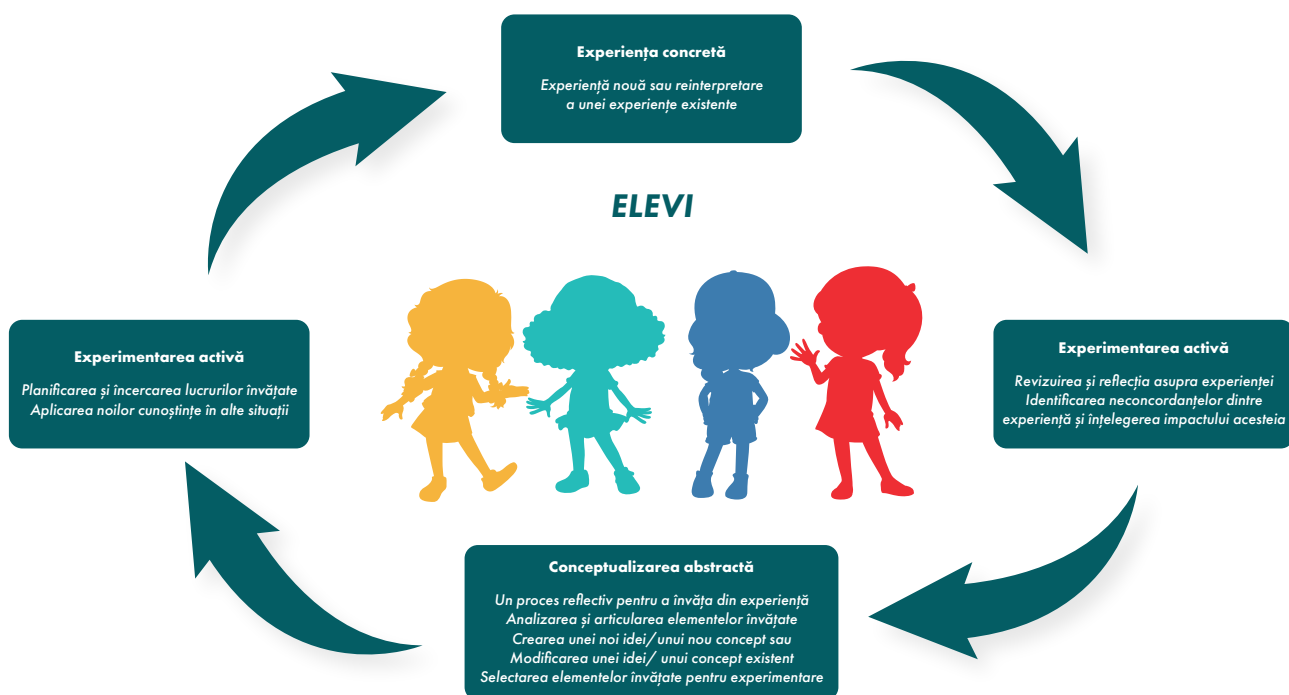
- Lucrul cu tinerii (din cadrul sistemului de protecție, sau care părăsesc sistemul) și aplicarea principiilor de învățare, pe baza experienței, pentru dezvoltarea abilităților dobândite în mod firesc de cei crescuți într-un mediu familial stabil și protector;
- Satisfacerea nevoilor în schimbare ale tinerilor, din cadrul sistemului de protecție;
- Realizarea unei schimbări pozitive în modul în care tinerii își dezvoltă, își îmbunătățesc și își susțin abilitățile;
- Sprijinirea tinerilor din cadrul sistemului de protecție sau care părăsesc sistemul, pentru dezvoltarea sentimentului de responsabilitate față de propriul viitor.

Principiile învățării pe baza experienței

Modelul de învățare al lui Kolb (1984) este o abordare foarte utilă pentru formarea la cei tineri a abilităților necesare convertirii ideilor „la care visează” în „realitate”. Potrivit lui Kolb, învățarea pe baza experienței are loc în patru etape, ilustrate în Figura 6. Aplicate la pregătirea pentru independență a tinerilor, care părăsesc sistemul de protecție, etapele procesului de învățare, pe baza experienței, sunt descrise după cum urmează:

- **Experiența concretă:** Procesul de învățare este inițiat, de obicei, prin formarea profesională și informală (dezvoltarea competențelor, mentorat, coaching, observarea la locul de muncă, asumarea responsabilităților pentru organizarea/coordonarea activităților, evenimentelor etc.). Totodată se recurge la creativitate și gândire critică, pentru identificarea și recunoașterea oportunităților de avansare către independență, prin angajare. De exemplu, se acționează în vederea: căutării unui loc de muncă, a pregătirii pentru locul de muncă, a interviului și/sau a activității independente (adică a antreprenoriatului).
- **Observația reflexivă:** În această etapă, instructorul, consilierul sau formatorul poate avea cel mai mare impact asupra dezvoltării elevului, facilitând reflecția, prin intermediul scenariilor, activităților practice sau adresând întrebările potrivite și provocându-i pe tineri să se gândească la impactul învățării asupra sentimentelor și a dezvoltării lor emoționale.
- **Conceptualizarea abstractă:** În această etapă, învățarea pe baza experienței se axează pe sprijinirea elevilor în descoperirea talentelor, intereselor și aspirațiilor lor, în înțelegerea potențialului și limitelor personale și în adoptarea unei mentalități mai optimiste, pentru a-și putea continua viața.
- **Experimentarea activă:** În această etapă, elevilor li se oferă oportunitățile de experiență practică, ajutându-i să aleagă acele abordări, care îi pot susține cel mai bine în construirea setului de abilități necesare pentru a-și îndeplini obiectivele și aspirațiile. Unii tineri își pot imagina o cale, concentrată pe dezvoltarea abilităților profesionale. Alții pot găsi una practică, de muncă efectivă, care să le permită dobândirea experienței profesionale. O ultimă categorie de tineri pot prefera o combinație între educație/formare în carieră și experiență profesională. Făcând conexiuni între elementele învățate, conexiuni care demonstrează că ei lucrează cu exemple din viața reală, tinerii le vor putea exercita regulat, până când vor deveni un obicei.

Figura 6 - Modelul de învățare pe baza experienței propus de Kolb (1984)



Obstacole în dobândirea abilităților de viață: Perspectivele personalului și ale tinerilor

Realitățile tranzițiilor dificile ale tinerilor de la sistemul de protecție la lumea reală sunt dure, cu complexități sporite și cu poveri emoționale, provenite din circumstanțele personale și din experiențele lor trecute (Anexa 3, 3-1 Scenarii practice, Partea A - Abordarea problemelor de înaltă complexitate și 3-2 Scenarii practice, Partea B - Prezentarea problemelor tinerilor).

Poveștile din spatele statisticilor organizației CONCORDIA sunt pline de exemple dureroase, de lupte ale tinerilor, de ilustrări ale comportamentelor lor riscante și de diverse forme de posibile prejudicii. Acestea decurg din alegerile lor greșite (neimplicarea în propriile vieți, consumul de băuturi, jocurile de noroc, cerșetorie, tratarea necorespunzătoare a problemelor de sănătate fizică și mintală, implicarea în relații abuzive cu colegii sau partenerii de întâlnire). Părinții iresponsabili și multe alte condiționări negative determină confruntarea tinerilor cu situații dificile. Sporind complexitatea cazurilor, lucrurile mai sunt complicate și de: caracterul reactiv al serviciilor și al programelor, de un mediu politic fragmentat, caracterizat de legi neconectate și de resurse limitate. În acest context, profesioniștii și îngrijitorii sunt din ce în ce mai preocupați de capacitatea lor de a interveni în mod eficient și de a fi mai degrabă proactivi decât reactivi. Ei încearcă să abordeze crizele și problemele, pe măsură ce se profilează, și nu după ce au apărut deja.

Dotat cu o experiență de zeci de ani de lucru cu tinerii, care părăsesc sistemul de protecție, personalul organizației CONCORDIA a prezentat critic problemele de această factură. De asemenea, ei au remarcat faptul că se găsesc prea des în situații complicate și copleșitoare, în care au trebuit să intervină cu întârziere, după ce multe lucruri rele se întâmplaseră deja în viața tinerilor, aflați în îngrijirea lor. De asemenea, profesioniștii organizației au subliniat cât de dificilă este situația în care personalul trebuie să se ocupe de atitudinile de tipul „Și ce?” sau „Cui îi pasă?”, în special într-un moment de criză sau de probleme recurente. Această atitudine este adesea generată de incapacitatea tinerilor de a-și asuma noi responsabilități, pe măsură ce cresc și se presupune că se maturizează. În abordarea acestei probleme, personalul nu își poate permite să-i lase pe tineri să învețe din greșelile lor, din cauza complexității situațiilor. În același timp, nu are niciun efect nici să li se ceară să acționeze altfel. Declarații suplimentare ale tinerilor și exemple de răspunsuri ale profesioniștilor, inclusiv exemplificări ale impactului potențial asupra tinerilor, sunt cuprinse în Anexa 3, 3-3 - Exemple de declarații ale tinerilor și răspunsurile recomandate de către profesioniști. Acestea sunt exemple incitante, concepute pentru a facilita discuțiile constructive, învățarea și rezolvarea problemelor într-un mediu sigur și de susținere.

Depășirea obstacolelor din calea dobândirii abilităților de viață: Perspectivele personalului și ale tinerilor



Învățând din experiența sa, personalul organizației CONCORDIA a remarcat importanța informării tinerilor că „este normal să eșueze și că pot fi ajutați”. De asemenea, personalul a subliniat importanța învățării de către tineri a „modului de vindecare a rănilor sufletești, provocate de dezamăgiri”, a „felului în care pot ține sub control rănile emoționale” și „cum să învie ca pasărea Phoenix, după eșecuri și să-și continue călătoria către o viață mai bună, fiind mai puternici, mai inteligenți și gata pentru schimbări majore”.

Realitatea este că „nu există un glonț magic, care să doboare toate problemele, cu care se confruntă tinerii” și „nu există rețete standard pentru soluții, care să funcționeze de fiecare dată”. Personalul consideră că „urmărirea problemelor tinerilor” și „cunoașterea viselor, emoțiilor lor în schimbare și a realităților actuale” oferă un punct de plecare excelent pentru identificarea și selectarea strategiilor de dezvoltare a unui sentiment de responsabilitate și de încredere în sine. Învățarea de către tineri a modului de explorare a oportunităților de creștere și acordarea posibilității de a eșua și de a încerca din nou, până când reușesc, este o strategie utilă pentru dezvoltarea rezistenței și a capacității lor de a se „redresa” în situații dificile (Asociația Americană de Psihologie). Dezvoltarea abilităților de viață îi ajută, de asemenea, pe tineri să devină rezistenți și le sporește șansele la o tranziție lină către viața independentă.

Tinerii care părăsesc sistemul de protecție implicați în elaborarea acestui Ghid au precizat că „disponibilitatea lor pentru tranziția către vârsta adultă este blocată de incertitudinea zilei de mâine (adică, unde vor merge, unde vor trăi, cum vor câștiga bani, cum își vor face prieteni etc.) și de teama eșecului planurilor și viselor lor la o viață mai bună”. Gândindu-se la „momentul plecării lor în lume”, mai mulți au remarcat că „înteruperea bruscă a sprijinului” îi va duce cu siguranță la eșec, dacă li se va cere să părăsească sistemul și au precizat că „nu este deloc favorabilă varianta să depinzi de ceilalți și să aștepti să îți ofere ceea ce îți este necesar”.

Cele mai eficiente „practici bune” pentru susținerea dezvoltării abilităților de viață: Perspectivele personalului și ale tinerilor

Experiența organizației CONCORDIA, care lucrează cu tineri din diverse medii (cu antecedente familiale traumatizante, având accesibilitate redusă la resurse), cu atribute personale diferite (variate niveluri de dezvoltare, capacități individuale distincte), cu experiențe negative, și cu mijloace financiare precare etc., a dezvoltat câteva exemple a ceea ce pot face îngrijitorii și profesioniștii, pentru a-i ajuta pe tineri să găsească modalități de gestionare reușită a unei vieți pe cont propriu. Exemple de bune practici sunt:

	<ul style="list-style-type: none"> • Începerea din timp a pregătirii tinerilor pentru viața adultă. • Continuarea sprijinului și a prezenței profesioniștilor în viețile lor și după ce tinerii părăsesc sistemul de protecție.
	<ul style="list-style-type: none"> • Sincronizarea acțiunilor profesioniștilor cu schimbările din viețile tinerilor, care părăsesc sistemul de protecție. • Manifestarea sensibilității și a compasiunii în cazul provocărilor și a presiunilor contextuale, a schimbărilor, care afectează tinerii din sistemul de protecție. • Conectarea cu tinerii la nivel individual, pentru dezvoltarea relațiilor de încredere.
	<ul style="list-style-type: none"> • Reținerea lucrurilor semnificative privind tinerii cu care se lucrează: ziua de naștere, realizările, lucrurile împărtășite de aceștia. • Manifestarea deschisă a angajamentului de a ajuta tinerii în cele mai bune și în cele mai grele perioade ale existenței lor. • Afirmarea interesului real pentru cunoașterea cât mai multor date referitoare la ei: personalitățile lor, ce le place sau nu le place, hobby-uri, aspirații etc.
	<ul style="list-style-type: none"> • Crearea unor relații temeinice, de lungă durată cu tinerii, relații în care toată lumea își cunoaște și își înțelege drepturile, responsabilitățile și limitele. • Investirea eforturilor educatorilor în crearea unui climat de bună-dispoziție și încredere în colaborarea cu tinerii. • Susținerea morală a tinerilor, inculcarea încrederii în ei și a speranței.
	<ul style="list-style-type: none"> • Consolidarea credibilității adulților în fața tinerilor (acționând întotdeauna conform promisiunilor / afirmațiilor). • Comunicarea către cei tineri a încrederii în ei. • Manifestarea permanentă a empatiei și a disponibilității de comunicare.
	<ul style="list-style-type: none"> • Comunicarea obiectivelor de acțiune și a așteptărilor. • Afirmarea responsabilității tinerilor pentru activitățile în care sunt implicați. • Menținerea deschisă a liniilor de comunicare cu tinerii, care părăsesc sistemul de protecție. • Crearea de oportunități pentru discuții privind: opțiunile tinerilor, obiecțiile lor și atitudinea și modul în care se simt ei față de neîmpliniri / eșecuri. • Recunoașterea aportului tinerilor la activități și precizarea modului în care acesta va fi luat în considerare în viitor.
	<ul style="list-style-type: none"> • Evitarea judecării sau a presupunerilor cu privire la potențialele rezultate ale ideilor, deciziilor și acțiunilor tinerilor, indiferent de cât de nerealiste ar putea fi acestea. • Demonstrarea faptului că ideile și preocupările tinerilor sunt luate în serios. • Împărtășirea unor povești de viață și a unor încercări prin care au trecut alții de vârsta lor, aflați, ca și ei, în tranziție. Acestea îi pot ajuta pe tineri să-și redefinească și să-și re poziționeze propriile experiențe.
	<ul style="list-style-type: none"> • Stabilirea unui echilibru între fermitatea adultului (atunci când oferă orientare și îndrumare) și încurajarea de către acesta a inițiativei și a asumării de riscuri și de responsabilitate (din partea celor tineri). • Susținerea aspirațiilor tinerilor, prin crearea motivației. • Acceptarea greșelilor și sărbătorirea realizărilor și a evenimentelor din viața tinerilor, pentru stimularea încrederii în capacitatea lor de reușită și de reabilitare.
	<ul style="list-style-type: none"> • În interacțiunea cu tinerii aflați în tranziție este esențial să știi când și cum să spui „da” și „nu” pentru a-i proteja. • Luați în considerare cu atenție fiecare cerere din partea tinerilor într-un context mai larg. Stabiliți dacă ea constituie o oportunitate sau dacă prezintă mai multe provocări. • Comunicați decizia „da” sau „nu” cât mai transparent posibil și motivați-o cu claritate.

PROGRAMUL ȘCOALA PENTRU VIAȚĂ

5

Pregătirea tinerilor pentru viața independentă presupune învățarea de către aceștia a abilităților practice zilnice, lucruri simple care fac o diferență semnificativă, pe termen lung în viața lor, deoarece îi pot ajuta să economisească timp și bani.

Scopul acestei secțiuni este prezentarea sintetică a modului în care profesioniștii îi pot ajuta pe tineri să-și dezvolte abilitățile necesare zilnic, atunci când încep să trăiască independent. Ea este concepută pentru a evidenția punctele-cheie pentru discuții, precum și oportunitățile de dezvoltare a abilităților tinerilor.

5.1. Prezentare generală

Proiectat de CONCORDIA, programul Școală pentru viață s-a născut din nevoia tinerilor de a-și dezvolta abilitățile de viață independentă. Obiectivul principal al programului este acela de a oferi mai multe oportunități de învățare, care să îi ajute pe tineri să atingă un grad mai mare de autonomie. Pornind de la convingerea că tinerii adulți, care fac tranziția de la sistemul de protecție merită aceeași viață ca și semenii lor, care locuiesc în casele familiale, CONCORDIA îi ghidează pe copiii și pe tinerii către independență, prin educație și formare. Organizația le încurajează totodată participarea la procesul decizional, privitor la aspectele esențiale ale propriei existențe.

Obiectivul Școlii pentru Viață este de a se asigura că tinerii care părăsesc sistemul de protecție beneficiază de un sprijin adecvat, pentru a-și valorifica punctele tari și pentru a-și minimiza punctele slabe, atunci când "călătoresc" spre viața independentă.

Formarea abilităților de viață constă într-un set de activități de educație nonformală, concepute pentru a ajuta tinerii, care părăsesc sistemul, să facă tranziția către o independență mai mare, creându-li-se noi abilități și oportunități practice de creștere și dezvoltare, și inculcându-li-se responsabilitățile zilnice, proprii vârstei adulte. Tinerii primesc feedback imediat după finalizarea activității, pe baza celor patru criterii PIIC: punctualitate, implicare, respectarea igienei și conduită (adică, comportament, emoții, reacții, răspunsuri/soluții). Tânărul învață o abilitate și poate obține un bonus, pe baza feedback-ului, primit de la persoana responsabilă pentru desfășurarea activității (profesorul, formatorul, asistentul medical etc). În funcție de numărul de puncte acumulate, el poate primi bani de buzunar.

Prin programele și serviciile sale, CONCORDIA se concentrează pe dezvoltarea abilităților, dezvoltarea personală, sprijinul educațional și de angajare, bazat pe capacitatea fiecărui copil și tânăr.

Principalele domenii de interes sunt:

- Viața zilnică, presupune: alimentația sănătoasă și planificarea meniului, cumpărarea alimentelor, gătitul, regulile de luat masa, igiena bucătăriei și depozitarea alimentelor, îngrijirea și siguranța la domiciliu.
- Educația financiară implică: dezvoltarea și gestionarea bugetului personal, relațiile cu băncile, plata facturilor și altă educație financiară specifică.
- Sănătatea, bunăstarea și îngrijirea personală, includ: sprijinul pentru dezvoltarea fizică și emoțională armonioasă, igiena personală, sănătatea și stabilitatea emoțională și îngrijirea medicală.
- Utilizarea resurselor, transportul și resurselor comunității.
- Viața socială, interconectarea și socializarea, cu accent pe modul în care persoana se raportează la ceilalți, construind relații prin: comunicare, muncă în echipă, dezvoltare emoțională și comportamentală, abilități de îngrijire personală, rezolvarea conflictelor.

Scopul activităților din fiecare domeniu de interes este de a-i ajuta pe tineri: să-și dezvolte și să-și îmbunătățească abilitățile de viață și de adaptare, să abordeze problemele personale, să dezvolte o imagine de sine pozitivă, să creeze relații de viață și să învețe cum să folosească resursele pentru a putea avea succes pe cont propriu.

5.2. Abilități de viață zilnică

Famiile îi învață pe copiii abilitățile practice de viață zilnică, prin exemple, precum și prin informare. La fel ca și părinții, în funcție de nevoile lor individuale, profesioniștii încearcă să ofere orice oportunitate tinerilor din sistemului de protecție specială. Prin acest demers, ei vizează învățarea acestor abilități practice în mediul de familie și într-un cadru de grup.

Abilitățile de viață zilnică se referă la o gamă vastă de sarcini, inclusiv planificarea meniului, cumpărăturile pentru alimente, prepararea alimentelor, promovarea alimentației sănătoase, prezentarea regulilor de luat masa, igiena bucătăriei și depozitarea alimentelor, îngrijirea și siguranța la domiciliu.

Personalul ar trebui să fie conștient că acționează și ca o sursă importantă de informații și de sfaturi. El este și un model cu autoritate pentru tinerii din sistemul de protecție, prin propriile atitudini față de mâncare și alimentație (de exemplu în ceea ce privește gustările și băuturile, pe care le alege) și prin comportamentul față de importanța activității fizice. Acesta ar trebui să

stea cu tinerii la masă, să mănânce aceeași mâncare, ca și ei, și să încurajeze abilitățile sociale adecvate la masă, pentru a-i ajuta să-și dezvolte încrederea în a mânca împreună cu alte persoane (The Caroline Walker Trust, 2001).

Cercetările au arătat că tinerii înșiși propun ca esențiale pentru abilitățile zilnice:

- cunoștințele despre dietele echilibrate
- cunoștințele despre siguranța și igiena produselor alimentare
- abilități legate de buget și cumpărături
- cunoștințe legate de prospețime și calitate
- cunoașterea procedurilor corecte de a găti mâncarea
- cunoașterea modalităților de depozitare, de congelare și reîncălzirea a alimentelor
- cunoașterea modului de citire a etichetelor și de urmare a instrucțiunilor de utilizare a produselor

În casele rezidențiale, alimentația sănătoasă și politica alimentară ar trebui să fie elemente obișnuite la ședințele de conducere și cu personalul, parte a tuturor planurilor de acțiune și subiecte principale de formare atât a profesioniștilor, cât și a tinerilor, din cadrul sistemului de protecție, sau care se pregătesc să părăsească sistemul (The Caroline Walker Trust, 2001).

Formarea abilităților zilnice poate fi realizată în mai multe feluri, inclusiv ateliere tematice, concursuri, interacțiuni individuale sau ca parte a programelor mai cuprinzătoare de dezvoltare a abilităților, care sunt implementate pe perioade mai lungi (și care combină sesiuni de informare și educare cu învățarea prin practică, discuții deschise și reflecție).

Planificarea și pregătirea alimentelor, depozitarea alimentelor și igiena bucătăriei. Dacă dorim să creștem o generație sănătoasă, trebuie să-i învățăm pe tineri cum să planifice, să cumpere și să-și pregătească mesele singuri. Cu o planificare adecvată, tinerii pot preveni cumpărăturile inutile de produse alimentare, reducând risipa de alimente și economisind bani. Fie că tinerii pregătesc mâncarea, gătesc, mănâncă sau pur și simplu își petrec timpul liber, igiena bucătăriei este esențială pentru menținerea unei bune dispoziții, a mulțumirii și sănătății tuturor. Curățenia după gătit este la fel de importantă ca și gătitul în sine. De asemenea, tinerii ar trebui să primească sfaturi clare cu privire la depozitarea și manipularea alimentelor în siguranță. Informații suplimentare și instrumente practice referitoare la aceste subiecte sunt furnizate în Anexa 4: 4-1, 4-2 și 4-3, inclusiv în mai multe secțiuni (de la 4-3.1 până la 4-3.10).

Prezentarea regulilor de luat masa. Cunoașterea și practicarea manierelor corespunzătoare la masă pot oferi adolescentului încrederea de a se simți bine în diverse medii. De asemenea, acestea îi pot ajuta pe tineri să își formeze respectul de sine, conștientizând, în același timp, modul în care comportamentul, abilitățile lor de comunicare și utilizarea cunoștințelor le vor afecta relațiile. Utilizarea unei etichete adecvate la masă îi va ajuta, de asemenea, pe tineri din punct de social și profesional într-un restaurant sau în casa cuiva. Tinerii pot dobândi abilități de luat masa participând la exerciții de învățare practică, vizînd: modul de a pune masa, comportamentul adecvat la masă, conversația la masă și reguli esențiale și greșeli de evitat. Informații suplimentare sunt disponibile în Anexa 4: 4-4.

Promovarea alimentației sănătoase. Mâncarea sănătoasă este importantă pentru a oferi organismului nutriției și energia necesară unei dezvoltări fizice armonioase. De asemenea, aceasta îi ajută pe tineri să se concentreze și să funcționeze mai bine la școală, sporturi și hobby-uri. Este esențială comunicarea referitoare la preferințele alimentare dintre personalul de îngrijire și tinerii din cadrul sistemului de protecție. Interogarea tinerilor cu privire la părerile lor despre chestiuni legate de alimente ar trebui să fie o parte integrantă a îngrijirii zilnice. Personalul de îngrijire ar trebui să utilizeze strategii pentru încurajarea mîncării sănătoase, ajutându-i pe tineri să-și asume responsabilitatea pentru sănătatea lor și reamintindu-le importanța unei alimentații corespunzătoare pentru asigurarea sănătății și a unei bune dispoziții. Anexa 4: 4-5 care include informații și instrumente practice (4-5.1 - 4-5.11) a fost elaborată pentru a sprijini predarea și învățarea interactivă pentru dezvoltarea unor stiluri de viață sănătoase pe tot parcursul vieții.

Îngrijirea și siguranța la domiciliu. Îngrijirea și siguranța la domiciliu sunt lucruri importante, pe care trebuie să le învețe tinerii din cadrul sistemului de protecție. Tinerii trebuie să învețe cum să își păstreze casa curată și cum să-și mențină siguranța spațiului de locuit. Un punct de plecare poate fi adăugarea de sarcini la rutina tinerilor, una câte una, deoarece tinerii trebuie să dezvolte obiceiuri, pe care le vor avea de-a lungul vârstei adulte. Odată ce ei își demonstrează capacitatea de a finaliza sarcinile pe cont propriu, le poate fi atribuită o sarcină suplimentară. Anexa 4: 4-6 include mai multe informații și instrumente (4-6.1 - 4-6.5) pentru a sprijini cunoștințele și abilitățile relevante pentru îngrijirea și siguranța la domiciliu.

5.3. Educația financiară

Educația financiară este o parte esențială a vieții zilnice a tuturor. Învățarea de către tineri a modului de gestionare a finanțelor, economiilor și datoriilor este una dintre pietrele de temelie a unei bune pregătiri pentru viața independentă. Elementele-cheie ale educației financiare sunt: construirea unui buget, viața în limitele mijloacelor financiare repartizate și relațiile cu băncile.

5.3.1. Stabilirea bugetului

Gestionarea banilor este o abilitate esențială de viață și o parte importantă a vieții independente. Dacă un tânăr...

- Nu își conștientizează sau își neglijează obiceiurile legate de cheltuieli
- Nu știe să planifice sau să stabilească bugetul
- Cheltuiește excesiv suma alocată lunar
- Nu are sau nu știe să folosească un cont de economii
- Este nepăsător atunci când folosește bani
- Este vulnerabil la înșelătorii

...atunci, dacă tinerii nu pot avea grijă de banii de care dispun, ei pot acumula cu ușurință datorii și se pot confrunta cu dificultăți financiare.

„Este scump să ai o casă, să cumperi mâncare, să plătești facturile. Cu cât începem să înțelegem mai repede că economisirea de bani este importantă pentru viitorul nostru, cu atât vom fi mai atenți la cheltuielile noastre. Înțelegem foarte târziu că obiceiurile privind cheltuielile și economiile ne pot ajuta să avem o viață mai bună în viitor.

La CONCORDIA, putem primi propriul nostru loc în care să trăim, să cheltuim un pic mai mult pentru dorințele noastre zilnice și să economisim puțin bani pentru viitor. Economiiile pot fi utilizate pentru închirierea unui apartament, pentru transport sau pentru planuri personale precum începerea vieții în altă parte a Europei.”

Tânăr, 23 ani.

CONCORDIA România

Un buget (Anexa 4: 4-7, 4-7.1 și 4-7.2) este un instrument care să-i ajute pe tineri să-și organizeze câștigurile, fondurile suplimentare sau beneficiile din diferite surse. Bugetul asigură identificarea categoriilor de cheltuieli cum sunt: alimente, chirie, rechizite școlare, utilități, telefon, internet, transport, medicamente, agrement/divertisment etc., apoi alocarea de fonduri lunare pentru fiecare tip de cheltuieli. Cu alte cuvinte, stabilirea bugetului înseamnă calcularea venitului lunar și a cheltuielilor lunare. Din păcate, în viața reală cheltuielile ne depășesc adesea veniturile, deoarece lucrurile se pot scumpi foarte mult. Stabilirea unui buget, care fixează venituri și cheltuieli lunare, îi poate ajuta pe oameni să își urmărească cheltuielile, să se angajeze la respectarea unui plan de cheltuieli, să-și identifice nevoile în raport cu dorințele lor, să stabilească priorități pentru cumpărături și să stabilească un plan de economii pentru viitor.

5.3.2. Viața în limitele mijloacelor financiare

Valorile personale pot avea un impact asupra atitudinii față de valoarea banilor și modul în care oamenii își cheltuiesc banii.

Fiecare individ are valorile proprii, și acestea sunt deci extrem de variate. Prin urmare, nu toată lumea apreciază aceleași lucruri în egală măsură. Anexa 4: 4-7, 4-7.3 include un exercițiu de încurajare a tinerilor să identifice valorile personale de bază care sunt, de fapt, realmente o reprezentare a propriei lor persoane. Cu toate acestea, realitatea actuală nu este întotdeauna doar ceea ce se dezvăluie lumii din jurul nostru, astfel încât acest exercițiu se încheie cu un moment de reflecție, menit să permită tinerilor identificarea oricăror diferențe dintre valorile lor de bază și modul în care se prezintă el în lume.

Ceea ce tinerii cred că este important le influențează obiceiurile privind cheltuielile. Există mai multe întrebări care pot ajuta la înțelegerea modului în care tinerii se gândesc să cheltuiască bani, pe baza importanței acordate acestora. Acestea sunt:

- Cum ți-ai clasifica obiceiurile privind cheltuielile: prea zgârcit, banii se duc ușor sau cheltuiți fiecare bănuț?
- Pe ce vă place să cheltuiți bani?
- Ai economii?
- Vrei să ai multe economii?
- Crezi că una din cheltuielile tale lunare este prea mare? Care?
- Te distrezi găsind cele mai bune oferte?

- Vrei să călătorești în locuri noi?
- Vrei să ai o casă drăguță, cu mobilă frumoasă?
- Îți place să împarți bani cu familia și prietenii tăi?
- Vrei să câștigi bani mulți?
- Cumperi lucruri pentru a ține pasul cu tendințele actuale (modă, tehnologie, timp liber etc.)?
- Cât de mult cheltuiești în fiecare lună pentru: mese în oraș, plata facturilor (telefon mobil, chirie, cablu etc.), distracție, gustări, țigări, sucuri, transport?
- Dacă ar trebui să reduci din cheltuieli, ce ai reduce?
- Ce provoacă cele mai multe discuții despre cum cheltuiești banii: membrii personalului? prietenii tăi? alți oameni din afara? prietenii tăi din afara casei actuale?

Dintre învățămintele cu privire la educația financiară cel mai important este acela că tinerii din cadrul sistemului de protecție trebuie să știe și să înțeleagă ce este necesar pentru viață în limitele mijloacelor lor bănești. Ce se întâmplă dacă bugetul nu echilibrează? În acest caz, tinerii vor trebui să câștige mai mulți bani, sau să cheltuiască mai puțin. În plus, aceștia trebuie să învețe diferența dintre „Dorințele” și „Nevoile” lor. „Aceste două categorii pot fi distinse prin adresarea unor întrebări simple: am într-adevăr nevoie de asta? Această achiziție este o necesitate? De exemplu, o „nevoie” este ceva fără de care nu poți trăi: cumpărarea alimentelor pentru nevoile de bază, a rechizitelor școlare, a îmbrăcămintei, plata chiriei etc. O „dorință” este o poftă, ceva dorit, ceva la care aspiți/ce vrei, neesențial (de exemplu, cumpărarea alimentelor din restaurante, achiziționarea celor mai noi articole de îmbrăcăminte de marcă sau a celei mai noi versiuni a unui telefon mobil etc.).

Sfat practic pentru tineri: Începeți să clasificați cumpărăturile dvs. lunare într-una din aceste două categorii: Nevoi versus Dorințe. Apoi enumerați toate cheltuielile importante, scrieți costurile lor alături și acordați-le o notă de importanță de la 1 în sus (1 însemnând „nu pot trăi fără”). Acest lucru vă va ajuta să vă dați seama de costurile dvs. reale și ce puteți elimina.

Obiectivele personale sunt factori importanți ai modului în care oamenii își cheltuiesc banii. De exemplu, dacă dorim să deținem o casă în viitor, este posibil să alegem să trăim sub limitele mijloacelor noastre, pentru a economisi bani pentru o plată în avans.

Moment de reflecție - alegeri bănești pozitive pentru îmbunătățirea șanselor de atingere a obiectivelor personale: o fișă de lucru pentru acest exercițiu este disponibilă în Anexa 4, 4-7: 4-7.3.

Partea A - Stabiliiți-vă obiectivele de viață așa cum vă vedeți viața în prezent. Notați-le pentru că acesta este primul pas pentru a vă îmbunătăți șansele de a le atinge. Grupați aceste obiective pe termen scurt, mediu și lung. Apoi, pentru fiecare grup, gândiți-vă ce v-ar putea împiedica să atingeți aceste obiective și identificați câteva soluții pentru a depăși aceste bariere. Partea B - Gândindu-vă la obiective, dacă cineva v-ar da 1.000 de lei, ce ai face cu ei? De asemenea, dacă ar trebui să reduceți cheltuielile, ce ați reduce pentru a vă îmbunătăți șansele de a vă atinge obiectivele pe termen scurt, mediu și lung?

5.3.3. Relația cu băncile, creditul și datoriile

Deschiderea unui cont bancar poate fi greu accesibilă pentru tinerii care părăsesc sistemul de protecție, deoarece majoritatea băncilor solicită dovada adresei și alte documente pe care nu toți tinerii care părăsesc sistemul le au. Fără o anumită educație financiară, tinerii care părăsesc sistemul ar putea să nu înțeleagă cum funcționează conturile bancare, să nu aibă capacitatea de a alege contul potrivit pentru ei și să nu aibă încrederea de a intra într-o sucursală bancară și de a deschide un cont.

Pentru a deschide un cont, aveți nevoie de un act de identitate cu fotografie și o dovadă de reședință (de exemplu, o factură de utilități). Rețineți că banca poate solicita documente suplimentare în funcție de specificul situației dvs. Rețineți că va trebui să efectuați o depunere la deschiderea contului bancar. Suma variază în general de la o bancă la alta. Sondați piața pentru a decide care bancă este cea mai potrivită pentru dvs. Iată câteva întrebări care vă ajută să obțineți câteva informații care să vă orienteze opțiunile:

- De ce fel de cont aveți nevoie – cont curent, cont de economii sau ambele?
- Ce documente sunt necesare?
- Ce taxe de servicii ar trebui să plătesc cu acest tip de cont?
- Cât este depozitul minim pentru deschiderea unui cont?

- Ce taxe de serviciu plătesc când folosesc cardul meu bancar?
- Cât de accesibilă (locația) și convenabilă (programul de funcționare) este banca?

Moment de reflecție: După părerea dvs., care sunt avantajele și dezavantajele serviciilor bancare? Gândiți-vă puțin la acestea și apoi discutați părerea dvs. cu o persoană de încredere pentru a decide dacă merită să utilizați serviciile bancare. Vă rugăm să explicați decizia dvs.

Există două modalități de bază pentru a cumpăra ceva - NUMERAR și CREDIT. Când utilizați numerar sau card bancar pentru a plăti, banii pleacă din mâna dvs. sau contul dvs. Financiar, în momentul în care cumpărați ceva. Dacă utilizați credit (un card), de fapt promiteți să plătiți mai târziu. Gândiți-vă de două ori înainte de a utiliza creditul pentru a cumpăra lucruri, deoarece:

- Plătind lucrurile cu cardul de credit, vi se percepe dobândă. Finalmente, în acest caz, plătiți mai mulți bani atunci când folosiți credit, decât atunci când folosiți numerar sau cardul bancar.
- Dacă aveți nevoie de un timp îndelungat pentru a restitui o sumă, puteți plăti de două ori mai mult din cauza dobânzii.
- Dacă nu restituiți suma cheltuită de pe cardul de credit sau alte împrumuturi, veți obține un punctaj mic de bonitate, ceea ce înseamnă că este posibil să nu puteți obține un împrumut ipotecar sau auto.

Moment de reflecție: După părerea dvs., care sunt avantajele și dezavantajele utilizării creditelor? Gândiți-vă puțin la acestea și apoi discutați părerea dvs. cu o persoană de încredere pentru a decide dacă merită să utilizați serviciile bancare. Vă rugăm să explicați decizia dvs.

Oamenii se adâncesc în datorii, atunci când împrumută bani și cheltuiesc mai mult decât câștigă (fără să se gândească cu adevărat la cât și-ar putea permite) și când nu iau în considerare ratele dobânzilor și alte consecințe. Cu toate acestea, trebuie să știți că uneori datoria este necesară pentru a rezolva unele probleme (de exemplu, medicale) și pentru a îndeplini planuri majore (educație continuă, cumpărarea unei mașini, a unei locuințe). Prin urmare, nu toate datoriile sunt rele, mai ales atunci când reprezintă un pas către atingerea stabilității și obținerea unui loc de muncă mai bine plătit. Totul se rezumă la modul în care gestionăm datoria odată ce ne-am asumat-o.

Moment de reflecție: Maria câștigă 1750 lei pe lună. Lucrează pe bază de contract într-un restaurant-pub. O mare parte din câștigurile ei provin din bacșișurile lăsate de clienții generoși. Ea cheltuiește 1250 lei pentru locuință, mâncare, transportul la muncă și alte nevoi de bază. Îi place să călătorească și să cumpere îmbrăcăminte, încălțăminte și parfumuri de marcă, fumează și iese des, așa că folosește cardul de credit. Acum, datoria aferentă cardului de credit este de 3000 lei și are o dobândă mare. Vrea să-și cumpere o mașină și are nevoie de 12.000 de lei. Se gândește să se întoarcă la școală, deoarece există anumite oportunități de avansare la locul de muncă; se caută manager al schimbului de noapte. Cu toate acestea, își dorește cu adevărat mașina pentru că vrea să călătorească mai mult. Acasă are un copil - de doi ani, dar este în regulă, mama ei ajută și are grijă de băiețelul ei. Vrea să meargă la bancă să împrumute bani. Vrea să-i ceară iubitului să o ajute să obțină banii; nu a îndrăznit să o întrebe pe mama ei. Ar fi prea mult, mama ei a împrumutat deja o sumă de bani de la bancă pentru a-și achita apartamentul. Nu înțelege cu adevărat cum funcționează împrumuturile de bani, dar iubitul ei are deja un împrumut pentru nevoi personale. El știe cu adevărat această chestiune. Deși nu este tatăl copilului ei, ea are foarte mare încredere în el.

- Ce i-ați recomanda dacă v-ar cere părerea?
- Ați spune că este o persoană care se luptă cu datoriile? Cât de îndatorată ați spune că este aceasta? De ce da sau de ce nu? Ar trebui să se îngrijeze?
- Motivul împrumutului este o investiție bună pentru viitorul ei? De ce da sau de ce nu?
- Credeți că banca îi va împrumuta bani? De ce da sau de ce nu?
- Cât de ușor sau dificil este să decideți referitor la împrumuturile de bani, care v-ar satisface dorințele?
- Ce ați face pentru dacă ați fi în locul Mariei?

5.4. Sănătatea, bunăstarea și îngrijirea personală

Conversația determină sprijinirea bunelor obiceiuri de igienă: manifestarea empatiei

- Duș: Chiar nu îmi place să fac duș dimineața când este frig, dar este important pentru propria mea sănătate și energie pe parcursul zilei; dacă nu-mi urmez rutina de duș, mă simt prost dispus toată ziua.
- Prevenirea acneei (spălarea feței): îmi amintesc când mi-a apărut primul coș, a fost foarte dureros și m-am simțit jenat.
- Igiena orală (spălatul dinților și folosirea aței dentare): Uneori mi-aș dori să nu trebuiască să-mi spăl dinții și să folosesc ața dentară, dar știu cât de important este pentru că dinții sănătoși înseamnă mai puține cheltuieli.
- Utilizarea deodorantului: Folosirea deodorantului este importantă deoarece mă face să mă simt bine și să încerc diferite arome poate fi distractiv!
- Schimbarea hainelor: îmi amintesc de prima dată când am spălat rufe; era atât de enervant să separ și să împachetez hainele. Nu este întotdeauna distractiv, dar te simți bine când porți haine curate."

Adolescența este o perioadă a schimbărilor în multe dimensiuni ale vieții, inclusiv transformarea fizică și mintală. Planificarea tranziției către vârsta adultă poate fi descurajantă, deoarece există atât de multe domenii cu atât de multe subzone pe care tinerii trebuie să le cunoască înainte să fie gata să fie pe cont propriu. Cercetările au arătat că dezvoltarea sănătății proprii persoane și a abilităților emoționale este asociată cu dezvoltarea pozitivă a tinerilor, comportamentele sănătoase, reducerea intimidării, conflictelor, anxietății, depresiei și furiei.

Domeniul sănătății, bunăstării și îngrijirii personale se axează pe asigurarea unei dezvoltări fizice și emoționale armonioase prin: igiena personală, sănătate și stabilitate emoțională, informații legate de sănătate și acces la servicii de îngrijire medicală. Încurajarea tinerilor din cadrul sistemului de protecție să aibă grijă în mod activ de sănătatea și bunăstarea lor este importantă, deoarece o minte sănătoasă într-un corp sănătos este calea către: îmbunătățirea sănătății fizice și sociale; reducerea costurilor îngrijirilor medicale; reducerea stresului; ameliorarea prezenței școlare; creșterea performanțelor și productivității; sporirea încrederii și a conștiinței de sine; atingerea echilibrului între viața personală, școală/muncă și viața socială.

Abilități de viață referitoare la igienă pentru tinerii care părăsesc sistemul de protecție

Igiena personală este un aspect important în cadrul abilităților de viață. Igiena este practica omului de a se menține sănătos și curat. Menținerea igienei include spălarea mâinilor, curățarea corpului și a dinților, acoperirea gurii când tușim, folosirea unui șervețel când suflăm nasul, utilizarea deodorantului și multe alte abilități. Bunele obiceiuri privind igiena din copilărie sunt o bază excelentă pentru yba corespunzătoare în adolescență, dar niciodată nu este prea târziu să avem o conversație deschisă, sinceră și relevantă cu tinerii din cadrul sistemului de protecție. Aceasta îi va ajuta să devină adulți sănătoși și responsabili.

Sursa: site-ul australian de parenting, <https://raisingchildren.net.au/>

De ce este important ca tinerii să învețe despre igienă?

O igienă precară poate reprezenta pentru tineri un dezavantaj la angajare și acceptarea de către semenii lor. Tinerii confrunțați cu persoane, care evită interacțiunea cu ei, ar putea să nu recunoască sau să nu admită că igiena precară este cauza acelei respingeri. Ei pot dezvolta cu ușurință sentimente negative care pot duce la scăderea stimei de sine, anxietate, depresie sau stres (Regan, T., 2015).

Când tinerii își stăpânesc igiena personală de bază, acest lucru îi poate ajuta să se simtă în largul lor în prezența altora, ceea ce le sporește încrederea în sine. Tabelul 4 include câteva provocări care contribuie la igiena precară și exemple de obiceiuri bune pentru depășirea acestora.

Tabelul 4 – Provocări și obiceiuri bune privind igiena

Zona de dificultăți	De ce?	Obiceiuri bune privind igiena
Miros corporal	La pubertate, un nou tip de glandă sudoripară se dezvoltă în zonele axilară și genitală. Bacteriile de piele se hrănesc cu transpirația pe care o produce acest tip de glandă, iar acest lucru poate duce la mirosul corporal.	<ul style="list-style-type: none">• Faceți duș și spălați –vă părul în mod regulat• Schimbați-vă hainele în mod regulat• Utilizați corect produsele de igienă personală, inclusiv deodorant, produse de igienă feminină, produse de curățare a feței împotriva acneei etc.

Zona de dificultăți	De ce?	Obiceiuri bune privind igiena
Picioare urât mirositoare	Cauza principală este transpirația picioarelor combinată cu purtarea aceluiași pantofi în fiecare zi. Cu toate acestea, adolescenții și femeile însărcinate sunt mai predispuși să se confrunte cu această problemă din cauza modificărilor hormonale. Uneori, acestea pot fi un semn al unei afecțiuni medicale.	<ul style="list-style-type: none"> Spălați-vă picioarele cu un săpun antibacterian o dată pe zi și păstrați-le uscate și curate Alternați încălțăminte, nu purtați aceeași pereche de pantofi două zile la rând Schimbați-vă șosetele (în mod ideal din lână sau bumbac, nu din nailon) cel puțin o dată pe zi Păstrați-vă unghiile de la picioare scurte și curate și îndepărtați orice piele tare (aceasta oferă un mediu ideal pentru bacterii)
Respirație urât mirositoare, probleme ale gingiilor și carii dentare	Obiceiuri alimentare nesănătoase Periajul incorect al dinților	<ul style="list-style-type: none"> Spălați-vă dinții de două ori pe zi, folosiți ața dentară și mergeți la stomatolog în mod regulat Începeți cu dinții de sus. Folosind o mișcare circulară blândă, periați suprafața exterioară a dinților și gingiilor, câte un dinte pe rând. Apoi, periați suprafața interioară a dinților și gingiilor, câte un dinte pe rând. Treceți la dinții de jos și repetați pasul de mai sus. Folosiți o mișcare ușoară înapoi și înainte în mișcare pe suprafețele de mestecat. Periați ușor limba. Periați în jur de două minute.
Igiena personală a fetelor	Fetele pot avea nevoie de ajutor pentru a-și gestiona ciclurile menstruale. Sunt frecvente menstruațiile excesiv de dureroase sau „dismenoreea”. Starea de spirit se schimbă înainte și pe durata menstruațiilor. Fetele pot fi iritabile sau mai sensibile sau se pot simți nervoase, neliniștite sau chiar deprimare.	<ul style="list-style-type: none"> De exemplu, este posibil să fie nevoie să discutați cu acestea despre cât de des trebuie să-și schimbe tamponul și cum să-l arunce în mod igienic. Dacă nu-și pot gestiona menstruațiile sau acest lucru le perturbă activitățile de zi cu zi, ar trebui să vorbească cu un specialist.
Igiena personală a băieților	Băieții vor avea nevoie de sfaturi referitoare la bărbierit (cum se face și când trebuie să înceapă), curățarea organelor genitale și referitoare la lichidele corporale.	<ul style="list-style-type: none"> Bărbierit regulat Vorbiți despre visele umede și curățarea igienică a lichidelor corporale

Avertismente și sfaturi pentru predarea abilităților de viață pentru igiena tinerilor

- Tinerii pot avea nevoie de mai mult timp și reamintire pentru a-și îndeplini rutina de igienă.
- Atunci când practică abilități de igienă, tinerii trebuie să simtă că se află într-un mediu sigur, în intimitate.
- Ori de câte ori este posibil, solicitați îndrumarea sau includerea unui profesionist în conversația cu tinerii, în legătură cu obiceiurile bune privind igiena.
- Includeți în conversație un profesionist, cunoscut de adolescenți și cu care ei comunică ușor (un educator, instructor, supraveghetor de noapte, medic, profesor sau terapeut).
- Fiiți empatici și arătați-le tinerilor că înțelegeți cum pot schimbările din corpul lor să le afecteze funcționarea organismului.
- Asigurați tinerii că ei trec prin încercări normale și că pot lua măsuri pentru a depăși provocările (de exemplu, mirosuri nedorite, acnee sau păr gras).
- Începeți conversația cu o experiență pe care ați avut-o sau cu o învățătură pe care ați dobândit-o personal la pubertate!
- Încurajați tinerii să stabilească o rutină zilnică și să o respecte!
- Dezvoltați strategii sănătoase pentru a înfrunta stresul!

Dacă tinerii se confruntă cu probleme grave de igienă: refuză să facă duș, nu sunt interesați să aibă grijă de corpul lor, programați o întâlnire cu un medic, deoarece ei pot avea unele probleme de sănătate mintală sau fizică.

5.4.1. Mens Sana in Corpora Sano: o minte sănătoasă într-un corp sănătos

Cercetările recente efectuate în Marea Britanie, Statele Unite și Canada arată că tinerii care au fost în cadrul sistemului de protecție se confruntă adesea cu o sănătate mintală precară, de la anxietate la probleme grave cauzate de abuz sau neglijare. Conform cercetărilor, provocările majore sunt: prevalența crescândă a depresiei și a anxietății în rândul acestui grup de tineri, care le afectează mai mult pe fete decât pe băieți (CAMH, 2018; Copiii și tinerii în prezent, 2017); necesitatea de servicii de sănătate comportamentală mai mare decât populația generală de tineri, rata abandonului școlar, dificultăți în obținerea unor locuințe adecvate, găsirea și păstrarea unui loc de muncă, calitatea mai scăzută a vieții, mai multe tulburări de sănătate comportamentală și sănătate fizică mai precară (Kang-Yi, C.D., Adams, D.R., 2017).

Prevalența problemelor de sănătate mintală ale adolescenților din cadrul sistemului de protecție, factorii organizaționali, care influențează furnizarea serviciilor și tranziția de la adolescență către viața adultă independentă a tinerilor au impact semnificativ asupra bunăstării tinerilor, după părăsirea sistemului de protecție.

Specialiștii, care lucrează cu tinerii care părăsesc sistemul de protecție, le pot stimula sănătatea și echilibrul mintal în mai multe moduri:

- Abordarea în lucrul cu tinerii din cadrul sistemului de protecție: Ce spuneți, cum spuneți, ce faceți și cum faceți pentru a-i ajuta zilnic pe tineri, pe toată durata petrecută în sistemului de protecție și în pregătirea lor pentru o viață independentă (caringforkids.cps.ca – Informații de la medicii pediatri din Canada).
- Dezvoltarea abilității de a identifica semnele timpurii ale problemelor de sănătate mintală: înainte ca boala să atingă punctul culminant – prin recunoașterea micile schimbări sau prin sentimentul că „ceva nu este tocmai în regulă” cu

privire la gândirea, sentimentele sau comportamentul lor (Asociația Americană de Psihiatrie)

- Întocmirea/revizuirea unei liste a semnelor și simptomelor legate de problemele de sănătate mintală ale tinerilor (ascultați-vă instinctele și colectați cât mai multe informații). Semnele de avertizare pot fi semne ale unei probleme sau tulburări de sănătate mintală dacă: sunt intense, persistă pe perioade lungi de timp, sunt inadecvate pentru vârsta tinerilor și le afectează existența.
- Identificarea semnelor de avertizare / simptomelor patologice și intervenția timpurie sunt esențiale și pot duce la rezultate mai bune pentru sănătate și bunăstare. În acest sens se recomandă organizarea unei întâlniri cu un specialist, pentru asigurarea că tinerii primesc serviciul de care au nevoie.

Sănătatea mintală a tinerilor:

Semne și simptome

- sentimente inexplicabile de tristețe
- izbucniri frecvente de furie/agitație
- acțiuni sau răzvrățiri împotriva autorității
- experimentarea unor schimbări frecvente de dispoziție
- obținerea unor note semnificativ mai mici la școală
- evitarea prietenilor și a familiei, retragerea socială, demoralizare și a debusolare
- modificări ale obiceiurilor de somn sau de alimentație
- pierdere/câștig în greutate, obsesie pentru greutate
- nepreocupare față de aspectul său
- frici excesive și îngrijorări constante
- comportament sporit de asumare a riscurilor
- sentimente extreme de vinovăție, stîmă de sine scăzută
- gândire confuză, procese de gândire încetinite
- capacitate redusă de concentrare
- consum sporit de băuturi și/sau consum de droguri
- nu mai face lucrurile pe care le făcea cu plăcere
- emoții trunchiate
- trezire dimineața devreme, somn excesiv
- sensibilitate crescută la imagini, sunete, mirosuri sau atingeri
- evitarea situațiilor de suprasimulare
- apatie, pierderea inițiativei sau dorința de a participa la orice activitate, lipsa energiei sau motivației
- dureri de cap, dureri de burtă, dureri de gât sau dureri generale

Sursa: Asociația Canadiană de sănătate mintală

<https://ontario.cmha.ca/documents/child-and-youth-mental-health-signs-and-symptoms/>

Încercarea de a identifica diferența dintre simptomele bolii mintale și provocările obișnuite, cu care toți tinerii se confruntă din când în când, pe durata adolescenței poate fi derutantă. Caseta 8 prezintă sfaturi practice care pot ajuta la diferențierea fazelor de echilibru și dezechilibru atunci când comportamentul este mai problematic, iar Caseta 9 oferă câteva sfaturi pentru a face față comportamentelor provocatoare.

Caseta 8 - Echilibru vs. dezechilibru în viața tinerilor

- Echilibru: comportament bun, calm; exersarea abilităților; dezvoltare constantă; împăcare cu propria persoană și cu lumea; încrezător; perioadă de stabilitate în viață; și ușor de abordat.
- Dezechilibru: comportament neliniștit, neuniform; rezistență la învățarea noilor abilități; inconsecvențe în dezvoltare; neliniște față de propria persoană și față de lume; îngrijorare, stresat, mai puțin încrezător; perioada de luptă și de prăbușire; și dificil de gestionat.

Sursa: The Center for Parenting Education
<https://centerforparentingeducation.org/>

Caseta 9 - Sfaturi pentru a face față comportamentelor provocatoare

- Identificați semnele de avertizare și simptomele posibilelor probleme de sănătate mintală, în special cele care durează câteva săptămâni sau mai mult.
- Discutați cu tinerii cu privire la principalele dvs. preocupări.
- Ascultați-le răspunsurile timp de 3 minute fără întrerupere.
- Spuneți-le tinerilor că sunteți dispuși să-i ajutați și să rezolvați problemele dificile și sensibile împreună.
- Spuneți-le tinerilor că este timpul să solicitați ajutor profesional.

Sursa: Asociația Canadiană pentru Sănătate Mintală

<https://ontario.cmha.ca/documents/child-and-youth-mental-health-signs-and-symptoms/>

Unele dintre cele mai frecvente tulburări în rândul tinerilor sunt: anxietatea, tulburarea de tip deficit de atenție/hiperactivitate (ADHD), depresia și alte tulburări de dispoziție, schizofrenie, tulburări de alimentație. Rețineți, este important să acordați atenție semnelor și simptomelor timpurii și să solicitați ajutor repede!

Resursele online dezvoltate în Canada pentru sprijinirea activității specialiștilor sunt disponibile la hub-ul de colaborare în domeniul sănătății mintale (Collaborative Mental Health), la <http://www.shared-care.ca/toolkits>. Instrumente suplimentare și activități interactive sunt disponibile online la http://www.shared-care.ca/files/Interactive_Games_Revised_April_2015.pdf. Resursele disponibile (Caseta 10) sunt legate în principal de următoarele teme:

Caseta 10 - Resurse online suplimentare: o minte sănătoasă într-un corp sănătos

Chestionarul general de testare a sănătatea mintală a copiilor și tinerilor

- Versiunea pentru părinte/ingrijitor: http://www.shared-care.ca/files/Caregiver_Questionnaire_Final.pdf
- Versiunea pentru tinerii cu vârsta de 12 ani și peste 12 ani: http://www.shared-care.ca/files/Youth_Questionnaire_Final.pdf
- Ghid de evaluare: http://www.shared-care.ca/files/Questionnaire_Scoring_Guide_-_New_C&Y_Text.pdf
- ADHD: <http://www.shared-care.ca/toolkits-adhd>
- Anxietate: <http://www.shared-care.ca/toolkits-anxiety>
- Autism: <http://www.shared-care.ca/toolkits-autism>
- Probleme de comportament: <http://www.shared-care.ca/toolkits-behaviour>
- Tulburări de alimentație: <http://www.shared-care.ca/toolkits-eating>
- Tulburări de dispoziție: <http://www.shared-care.ca/toolkits-mood>
- Utilizarea substanțelor și dependențe: <http://www.shared-care.ca/toolkits-addictions>
- Traume: <http://www.shared-care.ca/toolkits-trauma>
- Depresie, distimie și tulburare bipolară: http://www.bhevolution.org/public/mood_disorders.page

Akister et.al. (2010) subliniază că predispoziția tinerilor la probleme de sănătate și de sănătate mintală le poate afecta capacitatea de a face față tranziției de la sistemul de protecție la viața independentă. Mai jos, sunt prezentate câteva mesaje-cheie care îi pot ajuta pe tineri să rămână în formă și sănătoși și să aibă suficientă energie pentru a trece mai ușor prin perioada complicată către independență:

- Păstrați un jurnal de reflecții și scrieți lucruri bune pe care le-ați făcut în fiecare zi!
- Reflectați asupra zilei încheiate, întrebându-vă: Ce am făcut bine astăzi pentru mine, pentru alții și pentru comunitatea mea?
- Reflectați asupra vieții voastre dincolo de experiențele de zi cu zi.
- Dezvoltați o rutină de somn regulată.
- Optați pentru o dietă sănătoasă și faceți exerciții fizice regulate!
- Alocați timp pentru relaxare și activități în aer liber, pe care le preferați (de exemplu, citiți cărți, jucați sporturi, practicați yoga, mergeți la filme, plimbați-vă în parcuri etc.)!
- Implicați-vă în discuții, care să vă stimuleze și în activități cu alți tineri!
- Exprimați-vă emoțiile și sentimentele!
- Dezvoltați prietenii, care să vă sprijine!
- Vorbiți cu prietenii și persoanele în care aveți încredere, despre cum să abordați cerințele zilnice!

Părăsirea serviciilor de protecție îi poate ajuta pe tineri să dezvolte relații sănătoase și să-și construiască stima de sine. Cu toate acestea, o rețea puternică de prieteni, abilitățile de viață și abilitățile sociale sunt importante pentru promovarea bunăstării după părăsirea sistemului. Un important factor care contribuie la bunăstare este și sprijinul inter pares - o relație de susținere între oamenii care au trăit o experiență comună.

5.4.2. Elemente esențiale privind sănătatea tinerilor

Tinerii care părăsesc sistemul de protecție se confruntă cu multe dintre riscurile și problemele de sănătate cu care se confruntă și ceilalți tineri din societate, dar într-o măsură mai mare decât aceștia (Mooney et al., 2009). Tranzițiile defectuoase de la sistemul de protecție ar putea agrava problemele existente. Tinerii care părăsesc sistemul ar trebui să învețe cum să își mențină obiceiurile bune pentru sănătatea fizică, să acceseze serviciile de sănătate necesare și cum să obțină o asigurare de sănătate. O listă de control a pregătirii pentru tranziție axată pe abilitățile esențiale de sănătate este prezentată în Anexa 4-8, 4-8.2.

Specialiștii îi pot ajuta pe tineri să anticipeze impactul tranziției lor asupra sănătății și nevoilor lor de autoîngrijire și să planifice o trecere mai sigură spre viața independentă. Secțiunea de mai jos include exemple ale modului în care specialiștii îi pot ajuta și îi pot înzestra pe tineri cu informații și instrumente esențiale cu privire la asigurarea de sănătate, starea de sănătate și nevoile, asistența medicală și educația pentru sănătate.

RESURSE UTILE

Get Ready for Adult Life Young People's Pack:

https://www.safeguardingsouthend.co.uk/children/cse-resources_9_2887489533.pdf (UK)

Teen Clinic:

<https://matc.ca/files/teen-clinic-mental-health-toolkit.pdf> (Manitoba, Canada)

The Source: Information and advice for young people in Suffolk

<https://www.thesource.me.uk/health/> (UK)

Useful Tips for Youth Living Care:

https://usmafosterhomes.ca/sites/default/files/attachments/useful_tips.pdf (British Columbia, Canada)

Asigurarea de sănătate

- Asigurați-vă că tinerii au un card național de sănătate și cunosc cerințele de eligibilitate pentru a obține Cardul European de Asigurări de Sănătate (EHIC).
- Aflați ce tip de asigurare de sănătate este disponibilă pentru tineri, după ce părăsesc sistemul de protecție, și cerințele de eligibilitate pentru a menține asigurarea medicală.
- Implicați-vă alături de tineri pentru a afla cât ar costa, dacă ar trebui să plătească pentru propriile îngrijiri medicale.
- Informați-i pe tineri cu privire la pachetele de beneficii și drepturile persoanelor asigurate și neasigurate. De exemplu, în România persoanele neasigurate au dreptul la un pachet minim de beneficii, care acoperă situațiile de urgență care pot pune viața în pericol, boli infecțioase/predispușe la a deveni epidemii și îngrijirea pe parcursul sarcinii.

Starea de sănătate și nevoile

- Faceți o listă cu problemele medicale actuale și anterioare.
- Faceți o listă cu rețete actuale și anterioare.
- Faceți o listă cu toți furnizorii actuali și anteriori de servicii medicale și informațiile lor de contact.
- Reuniți evidențele medicale dacă sunt disponibile, în special privind serviciile oferite de mai mulți medici.
- Asigurați-vă că vaccinurile sunt la zi și includeți-le în dosarul medical.
- Identificați nevoia continuă de servicii de sănătate fizică și psihică (de exemplu, consultații fizice anuale, consultații dentare și oftalmologice, evaluarea dezvoltării, rețete etc.).
- Ajutați-i pe tineri să-și dea seama cum se simt când sunt bolnavi și să-și cunoască simptomele.
- Învățați-i pe tinerii de o vârstă mai mare să-și identifice simptomele pentru a vedea ce pot face pentru a se simți mai bine.
- Discutați cu tinerii despre consecințele ignorării sănătății lor.
- Discutați despre efectele secundare ale întreruperii rețetelor, în cazul în care au avut rețete.

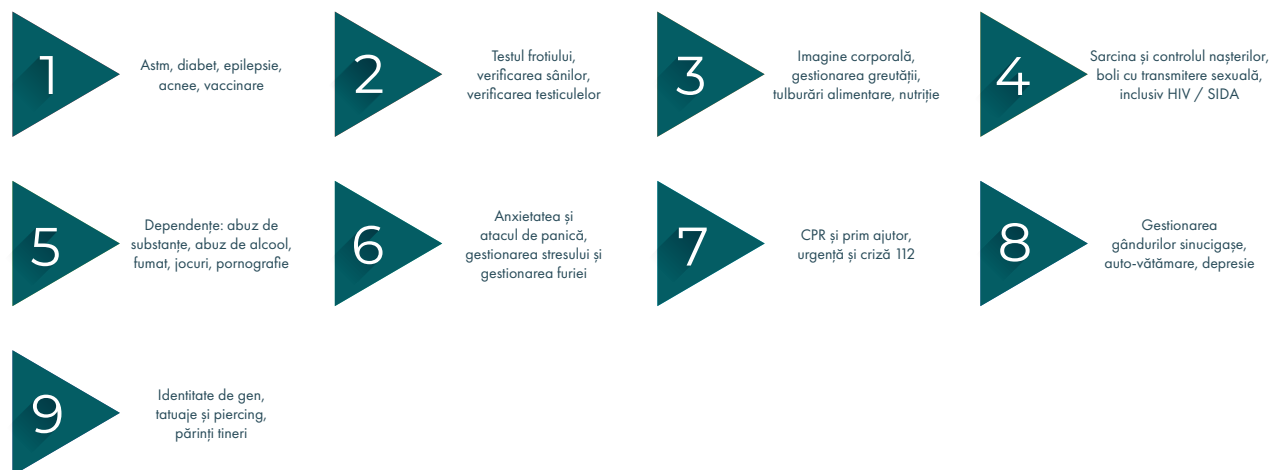
Asistența medicală

- Asigurați-le tinerilor accesul la informații și asistență cu privire la probleme cronice grave de sănătate, inclusiv astmul, diabetul, epilepsia, obezitatea. Bolile și tulburările pot fi evitate sau gestionate mai bine dacă tinerii sunt implicați în practici de sănătate și evaluați pentru depistarea semnelor timpurii.
- Asigurați-vă că tinerii știu despre consultațiile medicale obișnuite: Testul Papanicolau, consult senologic și consult al testiculelor.

Educația pentru sănătate

- Tinerețea este o perioadă de asumare a riscurilor care pot avea impact asupra funcționării pe tot parcursul vieții (inclusiv riscuri asociate consumului și abuzului de substanțe, consumului de băuturi, fumatului, comportamentului sexual și relațiilor sexuale). Menținerea sănătății adulților tineri în această etapă esențială a vieții poate susține o tranziție durabilă către vârsta adultă.
- Oferiți tinerilor oportunități de învățare care promovează stiluri de viață sănătoase și alegeri sănătoase. Temele de bază ale programelor educaționale sunt incluse în Figura 7.

Figura 7 – Temele programelor educaționale pentru o tranziție sustenabilă către viața adultă



5.5. Utilizarea resurselor comunitare

De asemenea, tinerii au nevoie de ajutor pentru a învăța cum să acceseze și să "navigheze" printre resursele comunității și diversele sisteme de asistență (de exemplu, sănătate, asistență socială, educație, sector non-profit sau mediu de afaceri) și să-și dezvolte capacitatea de a lucra direct cu furnizorii de servicii și de a accesa servicii în timp util și în mod eficient. Iată câteva dintre competențele relevante:

- Înțelegerea gamei de resurse locale ale serviciilor publice, inclusiv a sistemului de transport.
- Abilități de comunicare formală și informală (de exemplu, cum să completeze formulare, documente și să adune informații pentru a solicita diferite tipuri de resurse; interacțiuni pozitive cu reprezentanții serviciului clienți); abilități de negociere; abilități de rezolvare a problemelor/rezolvarea conflictelor, comunicare în limite profesionale, menținerea unei atitudini respectuoase și proactive.
- Cunoașterea și înțelegerea drepturilor legale și
- Abilități de autoreprezentare.

Mai mulți furnizori de servicii sunt disponibili în sistem, dar nu sunt interconectați. Dacă tinerii sunt asistați și susținuți în navigarea printre resurse, ei vor fi bine echipați cu instrumente pentru a o face pe cont propriu, atunci când sunt necesare reînnoiri de servicii.

Cele mai bune practici, pentru a ajuta tinerii - pe măsură ce trec la vârsta adultă - să navigheze prin sistemele de asistență, complicate și confuze, presupun resurse online de tip ghicșeu unic, fișe de informații, broșuri, infografice, ghiduri de supraviețuire, liste cu sfaturi, liste de verificare, instrumente de socializare (Twitter, Facebook, bloguri, servicii de asistență, e-learning, gamificare).

Exemplu de navigare

Descrierea cazului: tânăr în vârstă de 18 ani, aflat în sistemul de protecție de la vârsta de trei ani. La nouă luni de la absolvirea școlii profesionale, pentru că nu a reușit să găsească un loc de muncă, tânărul și-a exprimat interesul de a participa la o formare de reconversie profesională și a solicitat ajutorul organizației CONCORDIA. Tânărul a indicat că eforturile sale nereușite de găsim a unui loc de muncă i-au subminat tranziția către viața independentă. Mai târziu, tânărul și-a dat seama că nu era pregătit pentru viața independentă, nu numai pentru că nu avea un loc de muncă, ci și pentru că nu era dotat cu abilitățile necesare pentru o viață pe cont propriu. El a experimentat episoade frecvente de atacuri de panică și a prezentat greață severă și vărsături asociate cu anxietatea. El a raportat că strategia sa de a-și înfrunta temerile a fost să consume marijuana și să uite de problemele zilnice. A refuzat să meargă la consiliere și altă asistență. Voia să se descurce pe cont propriu. Cu toate acestea, acum este copleșit și solicită ajutor organizației CONCORDIA tocmai pentru că și înainte l-a ajutat.

Reflecție și practică

Personalul de specialitate și îngrijire - Ce ați sugera pentru a-l ajuta pe acest tânăr să navigheze prin sistem și să primească ajutorul de care are nevoie? Vă rugăm să detaliați un plan pentru accesul rapid la asistență și serviciile necesare.

Tineri - Vă rugăm să identificați problemele-cheie și serviciile disponibile în comunitatea dvs. la care acest tânăr poate avea acces pentru a-și îmbunătăți sănătatea, sănătatea mintală și bunăstarea generală și a avea o tranziție reușită către viața independentă.

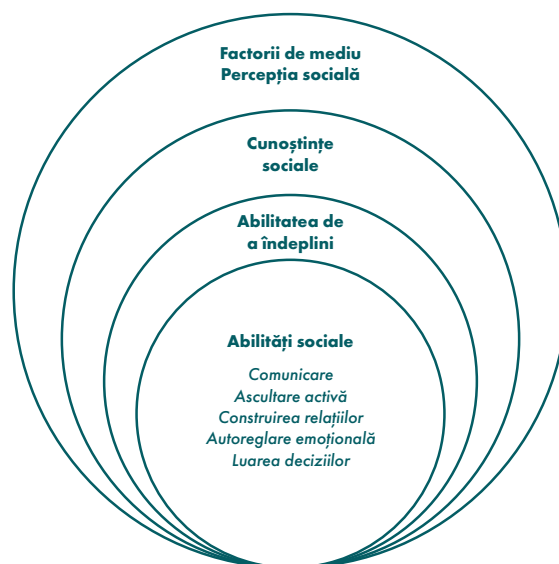
ABILITĂȚI SOCIALE

6

6.1. Definirea elementelor

Înțelegerea cu ceilalți este una dintre cele mai importante abilități de viață. Tinerii cu abilități sociale puternice pot interpreta situațiile sociale și pot răspunde în mod corespunzător. De asemenea, sunt capabili să gestioneze mai bine potențialele conflicte și să ia decizii care să-i respecte pe toți cei implicați. Aceste abilități includ răspunsuri verbale (tonul vocii, volumul, ritmul și claritatea vorbirii) și non-verbale (contactul vizual, expresia facială, postura, distanța socială, gesturile) care influențează percepția și răspunsul altor persoane în timpul interacțiunilor sociale (Spence HS, 2003). Figura 8 prezintă doar câțiva dintre factorii-cheie care influențează competența socială.

Figura 8 – Factori cheie ai abilităților sociale



Informațiile referitoare la abilitățile sociale pot fi culese prin intermediul interviurilor, baremelor de evaluare a comportamentului sau chestionarelor și observației directe. Întrebările care oferă cele mai valoroase informații într-un interviu cu tineri sau profesioniști (Spence, H.S., 2003) sunt:

- **Prietenii:** Câți prieteni? Cine? Ce tip de contact are cu prietenii și cât de des? Cât durează prietenii?
- **Încredere:** El sau ea se simte bine atunci când abordează un grup de colegi pentru a se alătura unei activități?
- **Popularitatea:** Tânărul este popular cu colegi sau este respins de alți colegi? Tânărul este invitat la petreceri/participă la petreceri? Ce face ea sau el la ora prânzului/în pauze? Cu cine își petrece timpul liber tânărul?
- **Calitatea relațiilor:** Cu profesorii? Cu îngrijitorii? Dacă este cazul, care este calitatea relațiilor cu părinții și alți membri ai familiei?
- **Implicarea socială:** În ce tip de activități sociale/cluburi/sporturi se implică tânărul; cât de des? Există situații sociale în care devine anxios? Ea sau el evită vreo situație socială anume? Care sunt acele situații? Cât de des, unde, când, care sunt factorii declanșatori, ce anume face tânărul, consecințe?
- **Conflictualitate:** Există situații sociale în care ea sau el intră în conflict cu ceilalți? Care sunt acele situații? Cât de des, unde, când, care sunt factorii declanșatori, ce anume face tânărul, consecințe?
- **Interacțiuni sociale provocatoare:** Există alte situații sociale pe care tânărul le abordează cu dificultate? Care sunt acele situații? Cât de des, unde, când, care sunt factorii declanșatori, ce anume face tânărul, consecințe?

6.2. Metode de formare a abilităților sociale

Datele existente sugerează o abordare hibridă a formării abilităților sociale. Aceasta combină diverse tehnici, cum sunt: instrucțiuni, discuții și modelări, jocuri de rol/repetiții ale comportamentului, feedback și rezolvarea problemelor sociale/consolidare (Spence, H.S., 2003). Aceleași date recunosc că durata formării va varia în funcție de natura și gravitatea deficitelor de abilități sociale și de viteza deprinderii abilităților de către tineri. Pentru unii tineri, beneficii considerabile vor fi obținute printr-o intervenție relativ scurtă (precum 8-12 ședințe). Alții vor necesita mai multe sesiuni formative săptămânale, pe parcursul mai multor luni, cu formare continuă în afara sesiunilor. Componentele programului de formare a abilităților sociale includ:

- **Formarea abilităților sociale de comportament** – Acestea vizează dezvoltarea abilităților non-verbale de bază (contactul vizual, expresia facială) și abilități verbale de bază (tonul, ritmul și volumul vocii). Ele au un impact puternic asupra impresiei pe care o au ceilalți prin emoția transmisă (furia, frica, fericirea), influențându-le răspunsurile.
- **Formarea abilităților de percepție socială**, concepută pentru interpretarea corectă a indiciilor sociale ale altor persoane și a contextului social.
- **Tehnici de autoinstruire/autoreglare**, inclusiv autocontrol, monolog, autosusținere.
- **Rezolvarea problemelor sociale** care se referă la identificarea problemelor, generarea de soluții alternative, predicția consecințelor, selectarea și planificarea răspunsurilor adecvate.

Pentru a comunica eficient cu tinerii, profesioniștii trebuie să fie încrezători și să aibă o serie de abilități (Încurajarea și adoptarea, Cercetare I Practică, Departamentul pentru educație din Marea Britanie), după cum urmează:

- Ascultarea activă
- Empatizarea cu punctul de vedere al tinerilor
- Explicarea, rezumarea și furnizarea informațiilor
- Dezvoltarea relațiilor de încredere
- Înțelegerea comunicării non-verbale
- Oferirea feedback-ului în mod clar
- Înțelegerea și explicarea limitelor în comunicare și confidențialitate

6.3. Comunicarea verbală și non-verbală

Comunicarea este un schimb de fapte, idei, opinii sau emoții între două sau mai multe persoane (Newman și Summer, 1977). Abilitatea de a comunica eficient este esențială în interacțiunile de zi cu zi. Aceasta le permite diverselor persoane să susțină ceea ce doresc și ceea ce le este necesar. Aceasta îi ajută pe oameni să se conecteze cu ceilalți și să creeze relații și prietenii. Îi ajută pe indivizi să rămână informați și să-și exprime sentimentele, ideile noi și să-i înțeleagă pe ceilalți.

O comunicare verbală și non-verbală eficientă implică capacitatea tinerilor de a se conecta cu ceilalți și modul în care ei doresc să se conecteze ceilalți cu ei. Ca toate celelalte persoane, tinerii se simt diferit în diferite momente din rutina lor zilnică. Fiecare individ are un mod unic în care interacționează și comunică informații cu ceilalți.

În funcție de cum se simt tinerii, modul în care comunică poate reflecta un stil de comunicare predominant. Anexa 5: Set de instrumente pentru abilități sociale, 5-1 include un exercițiu practic și un set de întrebări care îi pot ajuta pe tineri să descopere diverse stiluri de comunicare. Este important ca tinerii să fie provocați să se gândească la acest lucru, deoarece pot descoperi unele modele în comunicarea lor cu ceilalți.

Stilul de comunicare vorbește mult despre capacitatea individului de a trata persoanele și situațiile într-un mod pozitiv, negativ sau asertiv. Experții consideră că un stil de comunicare adecvat ajută la evitarea conflictelor, precum și la rezolvarea problemelor atât în viața personală, cât și profesională. Profesioniștii trebuie să lucreze în ritmul tinerilor și să-și adapteze stilul de comunicare la cel mai bun mod de comunicare cu colegii și adulții în interacțiunile lor zilnice.

Potrivit experților, o parte substanțială a comunicării noastre este non-verbală. În fiecare zi primim și răspundem la mii de indicii și comportamente non-verbale, inclusiv posturi, expresii faciale (Figura 9), semnale vizuale, gesturi și tonul vocii. De la strângerile de mână până la coafurile noastre, detaliile non-verbale dezvăluie cine suntem și au impact asupra modului în care ne conectăm cu alte persoane (Cherry, K. 2020). Comunicarea non-verbală îi oferă vorbitorului semnale că îi acordăm atenție fără a-l întrerupe.

Figura 9 - Expresii faciale universale



Sursa: <https://www.verywellmind.com/types-of-nonverbal-communication-2795397>

În canalul vizual există trei surse de informații privind sentimentele și gândurile individului: expresia facială, postura și gesturile (Caseta 11).

Expresia facială și semnalele vizuale

Prezența contactului vizual stabilește în mod normal dacă o persoană este interesată de o anumită conversație.

Privirea insistentă este un semn că individul este intimidat de audiență/interlocutori. Privirea directă este asociată cu agresiunea și/sau atitudinea provocatoare.

- Privirea orientată către stânga și în sus: rememorare vizuală (rememorarea unei amintiri vizuale)
- Privirea orientată către stânga și centru: rememorare auditivă (rememorarea unui zgomot sau a unui sunet)
- Privirea orientată către stânga și în jos: dialog intern auditiv
- Privirea orientată către dreapta și în sus: construcție vizuală (imaginarea unei imagini, nu faptică)
- Privirea orientată către dreapta și central: construcție auditivă (imaginarea unei sunet, nu faptică)
- Privirea orientată către dreapta și în jos: kinestezic (imaginarea unei senzații kinestezice, nu faptică)

Discrepanțele comportamentale sunt, practic, nepotrivirea dintre cuvintele cuiva. Când oamenii sunt frustrați, este probabil să își „falsifice” sentimentele/reacțiile

Postură și gesturi

Oferă anumite indicii referitoare la personalitatea individului, percepția de sine și atitudinea sa mentală.

Atunci când oamenii nu sunt interesați pe durata comunicării, ei demonstrează adesea acest lucru încrucișându-și brațele sau picioarele sau îndepărtându-și corpul de interlocutor.

Lăsatul pe spate în timpul unei conversații este un semn de confort și de putere percepută; utilizat în mod normal în situații ierarhice, precum interviurile de angajare sau o reuniune de lucru.

Este de așteptat ca oamenii să aibă o anumită postură într-o întâlnire de afaceri, într-o sală de curs, la un eveniment social etc.

Gesturile obișnuite includ fluturarea mâinilor, indicarea și folosirea degetelor pentru a indica cantități numerice.

Sursa: Institutul australian al consilierilor profesioniști (AIPC), Seria de abilități ale consilierilor, Raportul 1

În plus, anumite indicii non-verbale pot indica dacă un tânăr este atent sau dacă îi lipsesc concentrarea și atenția. Comunicarea non-verbală pozitivă poate îmbunătăți relația tinerilor cu îngrijitorii lor și cu alți profesioniști și poate stimula conexiunile emoționale, în timp ce lipsa atenției va împiedica comunicarea deschisă și va pune bariere în calea comunicării.



Ascultarea activă înseamnă acordarea unei atenții deplină la ceea ce spune cealaltă persoană. Asociația internațională de ascultare (ILA; 2012) definește ascultarea ca fiind „procesul de primire, construire a sensului de la și răspunsul la mesajele verbale și/sau non-verbale”. Este un mod de a solicita informații și emoții de la un vorbitor, obținând astfel intimitate cu acesta. Ascultarea este uneori prezentată greșit ca activitate „pasivă”, deoarece o parte nu vorbește. Exemple de bariere în calea comunicării evidențiate de specialiști (Bolton, 1979; Gordon, 2000) sunt:

- **Criticarea:** evaluarea negativă a celuilalt. De exemplu, „Este vina ta; în schimb, ar fi trebuit să _____.”
- **Adresarea de apelative:** “Ești atât de leneș!”
- **Diagnosticare:** analiza celorlalte motive sau probleme.
- **Dominare:** A spune o poveste care este mai importantă decât povestea, problema, îngrijorarea sau triumful celuilalt.
- **Ordonare:** “Nu te mai plânge!”
- **Amenințare:** Utilizarea amenințării cu pedeapsa sau recompensa pentru a motiva.
- **Moralizare:** Folosirea cuvintelor “ar trebui.”
- **Interogare excesivă/inadecvată:** Consiliere/oferirea de soluții.
- **Deviere:** oferirea unor distrageri.
- **Argument logic:** oferirea unei soluții logice.
- **Liniștire:** Respingerea preocupărilor celorlalți, fără a le permite să se simtă prost. De exemplu, „totul se va rezolva, veți vedea.”

Abilitățile de comunicare eficiente, în special capacitatea de a fi un ascultător activ, sunt importante pentru siguranța tinerilor. Exemple de începuturi de propoziții pentru o ascultare activă sunt incluse în Anexa 5: 5: 5-2.1. Abilitățile importante de ascultare activă sunt:

- **Parafrazarea:** adresarea unor întrebări deschise și reflectarea la ceea ce vorbitorul spune, gândește sau simte. Câteva exemple sunt furnizate în Anexa 5: 5-2.2.
- **Neutralitatea:** ascultătorul trebuie să transmită obiectivitate folosind un limbaj neutru și diverse intonații vocale.
- **Atitudinea de ascultare pozitivă:** Dacă tinerii se simt că sunt ascultați și că opiniile lor sunt luate în serios de către profesioniști, este mai probabil să își împărtășească grijile și preocupările. Câteva exemple sunt furnizate în Anexa 5: 5-2.3.

Moment de reflecție: Ascultarea activă

Instrucțiuni: Împărțiți participanții în grupuri de câte doi. Spuneți participanților să desemneze o persoană A și o persoană B. Cereți participanților să se gândească la ceva pentru care au sentimente profunde. Poate fi vorba despre o problemă politică, decizie de viață, eveniment emoțional sau conflict. Persoana A are 30 de secunde să selecteze un subiect și trebuie să vorbească timp de două minute, fără a fi întreruptă de persoana B. Singura sarcină a persoanei B este să asculte. Cereți persoanei B să se abțină de la încuviințarea cu capul, gesturi sau sunete. După ce au trecut cele două minute, schimbați vorbitorii. Acordați-i persoanei B treizeci de secunde pentru a se gândi la o problemă pentru care are sentimente puternice. B va vorbi acum timp de trei minute. Cereți persoanei A să se abțină de la încuviințarea cu capul, gesturi sau sunete. După ce au trecut cele două minute, schimbați vorbitorii.

Interogare – Întrebați-i pe participanți următoarele:

1) Vorbitori, cum v-ați simțit să fiți ascultați în acest fel?

2) Ascultători, cum a fost să ascultați în liniște? Ce porniri ați avut? Generați o conversație cu privire la bariere.

Invitați participanții să le discute pe cele cu care consideră că se confruntă cel mai des. Scopul acestei conversații este de a le arăta participanților că tindem cu toții să folosim bariere în comunicare.

Anexa 5-3 include exerciții de reflecție suplimentare pentru îmbunătățirea abilităților de comunicare verbală.

6.4. Relațiile

Există un mesaj clar și constant al cercetărilor și practicii că, acolo unde există relații de susținere, acestea sunt esențiale pentru procesul de tranziție reușită al tinerilor, care părăsesc sistemul de protecție. Această secțiune se referă la construirea și menținerea relațiilor sănătoase și de susținere.

Construirea și menținerea relațiilor înseamnă capacitatea de a relaționa cu ceilalți și de a empatiza cu problemele lor. Un adult care ajută este o persoană iubitoare, de încredere, de nădejde, dedicat și înțelept, care poate oferi sprijin emoțional, sfaturi, îndrumări. El/ea îi ajută pe tineri să facă tranziția la o viață independentă responsabilă.

Se susține că experiența relațiilor pozitive, sigure și stabile îi ajută pe tineri să construiască atașamente sigure, să dezvolte încredere în sine și stima de sine. Experiența relațiilor pozitive contribuie la un puternic sentiment de identitate și apartenență (Fahlberg, 1994; Ryan, 2012 ; Care Inquiry, 2013 citat în Winter, K.2015). Mai mult, relațiile sănătoase și de susținere reduc stresul și îmbunătățesc sănătatea generală și sentimentul de bunăstare. Studiile sugerează, de asemenea, că stabilitatea, continuitatea și relațiile sigure sunt elemente-cheie ale rezilienței.

Abilitățile de bază de construire a relațiilor includ: comunicarea, ascultarea activă, capacitatea de a oferi feedback constructiv, observarea și anticiparea reacțiilor care pot apărea (întrebări, comentarii, critică) și folosirea limbajului corporal adecvat pentru crearea încrederii și a respectului. Aceste abilități îi pot ajuta pe tineri să stabilească relații sănătoase, care să poată răspunde emoțiilor, să depășească potențialele conflicte și să sprijine maturitatea și dezvoltarea. Abilitățile de relaționare se bazează pe o comunicare solidă, puncte forte personale, în special moralitatea, care include onestitatea, încrederea, autodisciplina și autocontrolul.

Comunicarea este o parte importantă a unei relații sănătoase și funcționale. Caseta 12 include atributele esențiale ale relațiilor pozitive și de sprijin. O relație sănătoasă înseamnă să poți spune celorlalte (celorlalte) persoane - într-un mod deschis și cinstit - cum te simți, de ce ai nevoie, ce crezi și ce vrei, fără să te temi că poate (pot) avea o reacție negativă, nerezonabilă. De asemenea, ea reprezintă ascultarea și înțelegerea sentimentelor, nevoilor, credințelor și dorințelor partenerului dvs. cu același respect pe care l-ați dori de la acesta. Sfaturi suplimentare pentru recunoașterea unei relații sănătoase sunt incluse în Anexa 5-4: 5-4.1. Anexa 5, 5-6 include o activitate de reflecție care se axează pe comunicare.

Caseta 12 – Elementele relațiilor sănătoase și de sprijin

- Comunicarea este deschisă și spontană, inclusiv ascultarea
- Regulile și limitele sunt clare și explicite, dar permit totuși flexibilitate
- Fiecăruia îi place să facă lucruri atât pentru sine, cât și pentru celălalt
- Joaca și distracția împreună sunt normale
- Nici una dintre părți nu încearcă să o pună la punct sau să o controleze pe cealaltă
- Acceptarea propriei persoane și a celuilalt ca indivizi reali

- Asertivitatea, sentimentele și nevoile sunt exprimate liber
- Fiecare are încredere în celălalt
- Abilitatea de a renunța la nevoia de a avea dreptate
- Încrederea în sine și siguranța referitoare la propriile valori
- Conflictul este confruntat direct și soluționat
- Deschidere către un feedback constructiv
- Echilibru între a da și a primi
- Negocierile sunt corecte și democratice
- Toleranță față de și iertare de sine și a celorlalți
- Greșelile sunt acceptate și se învață din ele
- Disponibilitatea de a-și asuma riscuri și de a fi vulnerabil
- Există și alte relații și interese semnificative
- Fiecărui îi place să fie singur și respectă viața privată
- Sunt încurajate dezvoltarea personală, schimbarea și explorarea
- Continuitatea și coerența sunt prezente în angajamentul lor
- Se încurajează asumarea responsabilității față de propriile comportamente.
- Este descurajată acuzarea celorlalți.

Atunci când ai încredere în ceilalți oameni înseamnă că crezi ceea ce spun și simți, că te poți baza pe ei și că te vor susține necondiționat. Atunci când un partener nu are încredere în celălalt, acest lucru poate duce la fapte ca: gelozia, minciuna și lipsa siguranței emoționale într-o relație. O relație este nesănătoasă atunci când implică un comportament rău, lipsit de respect, abuziv sau de control - emoțional, verbal sau fizic. Anexa 5, 5-4: 5-4.2 oferă informații suplimentare despre factorii determinanți ai unei relații sănătoase și contrastele dintre relațiile sănătoase și cele nesănătoase. Dând dovadă de respect față de partenerul tău, poți să construiești încredere și să îmbunătățești comunicarea, ceea ce poate oferi relației o bază sănătoasă.

Teoria, cercetarea și practica subliniază clar că pentru activitatea profesioniștilor care lucrează cu tinerii ce părăsesc sistemul de protecție, relațiile de bună calitate și de încredere sunt fundamentale. Mai precis, acestea sunt esențiale pentru implicarea reușită a tinerilor în încercarea de noi experiențe, asumarea riscurilor și a unor noi roluri și responsabilități, exprimarea opiniilor și contestarea presupunerilor lor despre sine înșiși și despre ceilalți. Procesul de construire a relațiilor dintre tinerii care părăsesc sistemul de protecție și adulți este ilustrat în Caseta 13.

Caseta 13 - Etapele de construire a relațiilor identificate de Gerard Egan

<p>Faza 1 – În faza inițială a relației, principala preocupare este stabilirea raportului, încurajarea tinerilor pentru a se simți în siguranță cu dvs. și stabilirea unor reguli de bază ale relației.</p>	<p>Construirea relațiilor prin schimbul de idei și explicarea a ceea ce veți face, cum veți lucra cu tinerii, de ce sunteți implicat în viețile lor.</p>
<p>Faza 2 – Atunci când a fost câștigată o anumită încredere, tânărul poate fi mai deschis pentru a vedea lucrurile într-o altă lumină și pentru a asculta noi perspective. Puteți introduce câteva provocări, clarificând faptul că provocați comportamentul, și nu persoana.</p>	<p>Negocierea și acordul cu privire la așteptări, reguli fundamentale, limite și delimitarea relației</p>
<p>Faza 3 – Tânărul poate fi pregătit acum pentru a lucra la planificarea unor noi moduri de a gândi, a simți și a acționa și pentru a se implica în propriul proces al practicii reflexive.</p>	<p>Oferirea informațiilor cu privire la alternative pentru a permite auto-reflecția, comunicarea deschisă și schimbarea și construirea încrederii și stimei de sine.</p>
<p>Faza 4 – În sfârșit, tinerii pot simți că au depășit ceea ce le-ați oferit și că își vor continua viața. În această etapă, le puteți oferi un sprijin mai puțin intens, pentru a putea acorda atenția altor tineri care au mai multă nevoie de ea.</p>	<p>Este văzută ca parte a unei maturizări în creștere și a unui început de relație cu un adult iubitor care este aproape de tineri și care le oferă un umăr pentru a-i sprijini atunci când lucrurile nu merg bine. Oferă tinerilor oportunitatea de a reflecta asupra realizărilor lor și de a le spori încrederea.</p>

Sursa: *Relații profesionale cu tinerii*

<https://www.open.edu/openlearn/ocw/mod/oucontent/view.php?id=19884&printable=1>

Relațiile în cadrul îngrijirii rezidențiale pot fi îmbunătățite dacă tinerii înțeleg că personalul este acolo pentru ei în calitate de prieteni și egali. Relațiile de încredere cu profesioniștii îi ajută pe tineri să învețe și să dezvolte abilități, precum dezvoltarea relațiilor deschise, oneste și bazate pe încredere; acordarea și primirea de îngrijiri; dezaprobarea și menținerea relațiilor pozitive; negocierea și compromisuri acceptabile. Anexa 5, 5-5 include o activitate de reflecție menită să dezvăluie particularitățile esențiale ale relației dintre tânărul care părăsește sistemul de protecție și adult.

6.5. Implicarea tinerilor

Tinerii care părăsesc sistemul de protecție se confruntă cu multe probleme în tranziția lor către o viață independentă. Aceștia sunt sceptici cu privire la posibilitatea de a duce o viață pe cont propriu. Cum facem ca experiența lor de tranziție să fie mai puțin dureroasă, în timp ce le sporim încrederea și credința într-un viitor bun? Atât cercetarea, cât și practica arată că, lucrând împreună în cadrul parteneriatelor tineri-adulți, ambele grupuri pot contribui, preda și învăța unul de la celălalt.

Implicarea eficientă a tinerilor în diverse activități le poate devia atenția de la observarea exclusivă a provocărilor și barierelor către îndeplinirea viselor lor, bazându-se pe atuurile lor și continuând să avanseze. Implicarea eficientă a tinerilor oferă multe oportunități de a dobândi noi competențe și abilități, de a dezvolta un sentiment de identitate, de a-și asuma noi roluri și responsabilități, de a lua decizii și de a face alegeri mai bune, de a stabili conexiuni pozitive mai puternice cu prietenii și adulții, de a-și extinde rețelele și de a dezvolta competențe academice, intelectuale, civice, emoționale, fizice, profesionale, sociale și culturale (Consortiul Pan-canadian comun pentru sănătatea școlară, 2018).

6.5.1. Definiția implicării tinerilor

Potrivit Convenției ONU cu privire la drepturile copilului (UNCRC), aceștia au dreptul legal de a-și exprima opiniile, de a fi ascultați și de a li se lua în considerare opiniile în mod corespunzător în funcție de vârsta și de nivelul lor de maturitate. UNCRC recunoaște dreptul unui copil sau al unui tânăr de a participa liber și deplin la toate problemele care îl afectează. Informații suplimentare sunt disponibile în articolele 5, 12 și 13 -17 din UNCRC.

Implicarea tinerilor este „*participarea semnificativă și implicarea durabilă a tinerilor în deciziile comune privind problemele care le afectează viața și pe cea a comunității lor, inclusiv planificarea, luarea deciziilor și aplicarea programelor*” (Smith, Peled, Hoogeveen și Cotman, 2009 citat în Setul de instrumente pentru implicarea tinerilor, Ghidul Campionului, 2013, Ministerul Dezvoltării Copiilor și Familiei, Provincia Columbia Britanică). Este important ca profesioniștii și îngrijitorii să îi stimuleze pe tineri, să-i încurajeze să-și stabilească obiective de viață și să îi sprijine în îndeplinirea viselor și în atingerea obiectivelor lor.

Caracteristicile implicării tinerilor

- Tinerii sunt experții din viața lor. Aceștia își oferă expertiza și experiența, astfel încât organizațiile să poată face o treabă mai bună pentru crearea și susținerea serviciilor, oportunităților și sprijinului de care au nevoie pentru o creștere și dezvoltare sănătoasă.
- Abordarea prin responsabilizare. Tinerii participă la planificarea și luarea deciziilor care îi afectează pe ei înșiși și pe ceilalți. Sunt parteneri în cadrul organizației.

Sursa: Ministerul Dezvoltării Copiilor și Familiei, Provincia Columbia Britanică. 2013. Setul de instrumente pentru implicarea tinerilor, Ghidul Campionului

6.5.2. Spectrul implicării tinerilor

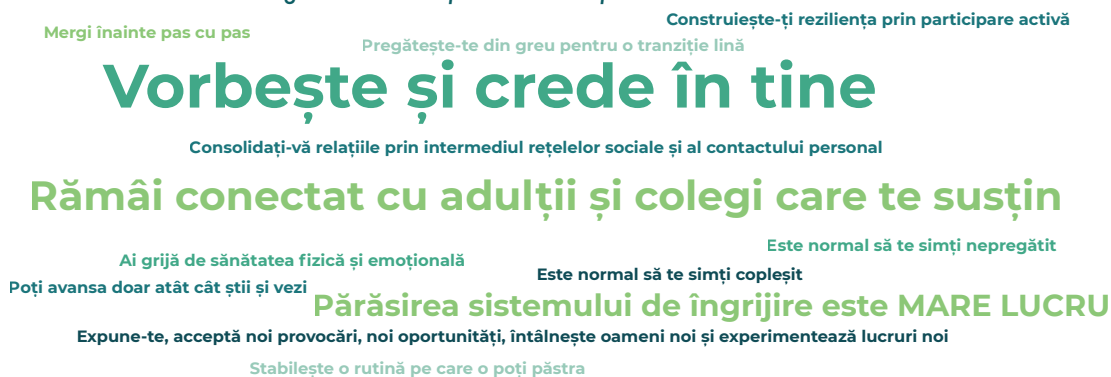
Experiența practică vastă în implicarea tinerilor a generat Spectrul implicării tinerilor, menționat în Setul de instrumente pentru implicarea tinerilor, Ghidul Campionului, care identifică o serie de moduri în care poate se poate realiza aceasta, cum sunt:

- Participarea tinerilor la program și servicii: tinerii pot accesa servicii pentru a-și îmbunătăți condițiile de viață, pentru a-și dezvolta abilitățile, pentru a se distra sau pentru a-și câștiga încrederea în sine.
- Asistența tinerilor în cadrul programului sau pentru sarcini organizaționale: tinerilor li se cere să-și asume sarcini specifice în numele organizației.
- Influența informală: Tinerii ajută informal la planificarea și implementarea programelor și sunt implicați într-o serie de activități organizaționale în calitate de voluntari.
- Relațiile tineri-adulți conduse de profesioniști: Adulții îi recunosc pe membrii tineri ca parteneri cu puteri depline care împărtășesc responsabilitatea și răspunderea pentru dezvoltarea și implementarea programelor și serviciilor organizației.
- Relațiile tineri-adulți conduse de tineri: Toate responsabilitățile - crearea programului, managementul financiar, facilitarea programelor și furnizarea serviciilor - sunt îndeplinite de către tineri.

6.5.3. Mesajele cheie ale implicării tinerilor

Comunicarea unor mesaje simple, dar puternice vă ajută să vă asigurați că tinerii care părăsesc sistemul de protecție aud, înțeleg și își amintesc aspectele importante ale experiențelor lor prezente și viitoare. Aceste mesaje (Figura 10) nu sunt menite pentru a fi citite tinerilor cu voce tare. Ele servesc mai degrabă ca puncte cheie ale discuțiilor pentru a evidenția ceea ce este important pentru tinerii care părăsesc sistemul, prezentând noile idei în același timp. Facilitatorii sunt încurajați să integreze aceste mesaje cu întrebări și activități bazate pe experiența proprie din munca cu tinerii pentru a-i sprijini să devină autonomi.

Figura 10 - Mesaje cheie de responsabilizare a tinerilor



- Părăsirea sistemului de protecție este o chestiune **IMPORTANTĂ**.
- Este normal să vă simțiți nepregătiți.
- Este normal să vă simțiți copleșiți.
- Păstrați legătura cu adulții și colegi care vă sprijină.
- Aveți grijă de sănătatea voastră fizică și emoțională.
- Stabiliți o rutină pe care să o puteți respecta.
- Consolidați-vă relațiile prin intermediul rețelelor sociale și al contactului personal.
- Înaintați pas cu pas.
- Expuneți-vă – asumați-vă noi provocări, noi oportunități, întâlniți oameni noi și experimentați lucruri noi. Puteți merge doar până unde știți și puteți vedea.
- Vorbiți tare și aveți încredere în voi.

6.5.4. Strategii practice pentru implicarea tinerilor: Modelul Columbiei Britanice

Următoarele activități îi pot ajuta pe profesioniști să găsească strategiile potrivite pentru instituția sau organizația dvs. și pentru tinerii pe care îi sprijiniți:

- Aliniere și sprijinire. Asigurați alinierea între metodele de implicare a tinerilor, abilitățile, interesele tinerilor și țintele și obiectivele organizației. Asigurați-vă că membrii organizației dvs. vă sprijină.
- Identificați barierele și soluțiile. Evaluați care sunt barierele implicării tinerilor în cadrul organizației dvs. și în contextul mai larg. Gândiți-vă cum puteți depăși barierele.
- Planificați implicarea tinerilor. Schițați ce sperați să realizați și planificați informarea, orientarea și instruirea. Stabiliți ce resurse sunt necesare.
- Găsiți sau desemnați un campion al implicării tinerilor. Conectați-vă cu tinerii, oferiți sprijin și creați relații de încredere.
- Creați un sentiment de apartenență. Oferiți tinerilor responsabilități reale și un nivel de independență pentru a alege modul în care sunt finalizate sarcinile. Tratați-i pe tineri ca egali.
- Ajutați-i pe tineri să își sporească încrederea în sine. Asigurați-vă că tinerii înțeleg că sunt responsabili de modul în care se efectuează munca; sunt susținuți pentru a satisface așteptările și a îndeplini sarcinile; acționează în limitele prestabilite pentru îndeplinirea responsabilităților și luarea deciziilor; știu de ce abilități au nevoie și cum să le utilizeze.
- Antrenați performanța. Sprijiniți tinerii să își atingă obiectivele, oferind feedback și sprijin regulat. Sărbătoriți succesul.
- Sprijiniți schimbul de informații. Asigurați-vă că tinerii înțeleg contextul mai larg din jurul unui subiect și țineți-i la curent cu toate evoluțiile care rezultă din aportul sau acțiunile lor. Asigurați-vă că tinerii au toate informațiile de care au nevoie pentru a participa pe deplin. Asigurați-vă că furnizați informații accesibile, adaptate tinerilor și adecvate pentru vârsta lor.

Campionii sunt oameni dedicați care sunt dispuși să sprijine, să promoveze și să dezvolte implicarea tinerilor în organizație, prin abordarea problemelor care sunt importante pentru tineri, și sunt dispuși să găsească noi modalități de a lucra la provocările obișnuite.

Tinerii îi vor recunoaște adesea ca aliați și persoane pe care le pot aborda atunci când întâmpină provocări personale sau vor să celebreze evenimente pozitive în viață.

Sursa: Ministerul Dezvoltării Copiilor și Familiei, Provincia Columbia Britanică. 2013.
Setul de instrumente pentru implicarea tinerilor, Ghidul Campionului

Important! Informații practice suplimentare, instrumente, activități și lecții învățate sunt disponibile în Setul de instrumente de implicare a tinerilor (2013) elaborat de Ministerul Dezvoltării Copiilor și Familiei, BC. Setul de instrumente include:

Titlul resursei	Link
Imagine generală a implicării tinerilor	https://www2.gov.bc.ca/assets/gov/family-and-social-supports/data-monitoring-quality-assurance/information-for-service-providers/youth_engagement_toolkit_overview.pdf
Ghidul campionului la implicarea tinerilor	https://www2.gov.bc.ca/assets/gov/family-and-social-supports/data-monitoring-quality-assurance/information-for-serviceproviders/youth_engagement_toolkit_champions_guide.pdf
Ghid de resurse pentru implicarea tinerilor	https://www2.gov.bc.ca/assets/gov/family-and-social-supports/data-monitoring-quality-assurance/information-for-serviceproviders/youth_engagement_toolkit_resource_guide.pdf
Instrument de evaluare al setului de instrumente pentru implicarea tinerilor	https://www2.gov.bc.ca/assets/gov/family-and-social-supports/data-monitoring-quality-assurance/information-for-service-providers/youth_engagement_toolkit_evaluation_tool.pdf

Moment de reflecție: Scopul acestei activități este de a provoca participanții să se gândească la experiența lor personală și de grup/de echipă pentru clarificarea definiției și a beneficiilor implicării tinerilor. Aproape de sfârșitul exercițiului, oferiți definiții ale implicării tinerilor și căutați asemănările și diferențele dintre definițiile individuale/de grup și definițiile furnizate. Mai jos sunt întrebările prompte pentru sprijinirea reflecției individuale și a muncii în grup:

- Ce înseamnă pentru dvs. o implicare de calitate a tinerilor?
- Care credeți că sunt ingredientele de bază pentru implicarea de calitate a tinerilor în organizații?
- Ar fi de acord sau nu cu dvs. ceilalți din organizația dvs?

Sursa: Ministerul Dezvoltării Copiilor și Familiei, Provincia Columbia Britanică. 2013. Setul de instrumente pentru implicarea tinerilor, Ghidul Campionului.

https://www2.gov.bc.ca/assets/gov/family-and-social-supports/data-monitoring-quality-assurance/information-for-service-providers/youth_engagement_toolkit_champions_guide.pdf

6.6. Luarea deciziilor și rezolvarea problemelor

Adolescența este frecvent descrisă în literatura de specialitate ca un moment de implicare în comportamente riscante. Dacă în experiența dvs. de lucru cu tinerii, reacția dvs. a fost „La ce se gândea?” pentru că adolescentul a făcut un lucru, pe care îl considerați stupid, răspunsul este că se gândea doar să facă acel lucru pentru că așa voia. Nu se gândea pe termen lung și nici nu lua în considerare riscurile. Procesul său de luare a deciziilor era condus de emoții. Această secțiune dezvăluie conceptele de luare a deciziilor și de rezolvare a problemelor, pentru a sprijinirea unei mai bune înțelegeri a modului în care profesioniștii îi pot ajuta pe tinerii, care părăsesc sistemul de protecție, să dezvolte abilități durabile și eficiente de luare a deciziilor și de rezolvare a problemelor.

6.6.1. Definirea elementelor

Termenul „rezolvarea problemelor” însoțește adesea termenul „luarea deciziilor”, dar acestea sunt două concepte diferite. Cercetătorii definesc luarea deciziilor ca fiind procesul de alegere între moduri de acțiune concurente. Rezolvarea problemelor înseamnă identificarea unui mod de acțiune, care să elimine decalajul dintre situația actuală și cea viitoare dorită. (Raiffa, 1968; von Winterfeldt & Edwards, 1986 citat în Beyth-Marom et.al., 1991).

Rezolvarea problemelor presupune găsirea cauzei principale a unei probleme, în timp ce luarea deciziilor este o acțiune bazată pe perspective derivate în timpul procesului de rezolvare. Deși rezolvarea problemelor și luarea deciziilor merg mână în mână, succesul uneia nu duce automat la cealaltă. Totuși, atât luarea deciziilor, cât și rezolvarea problemelor implică gândirea critică, un proces prin care oamenii își pun la îndoială propriile presupuneri, precum și pe cele ale altora, pentru a stabili următorii pași.

6.6.2. Factori care afectează luarea deciziilor și rezolvarea problemelor

Luarea deciziilor este o parte a rezolvării problemelor și invers. Recunoașterea factorilor și luarea lor în considerare duc la rezolvarea eficientă a problemelor și la alegeri responsabile. Factorii-cheie care afectează ambele concepte sunt:

- Înțelegerea problemei: presupune analizarea imaginii de ansamblu a problemei, a factorilor și a părților interesate implicate, a cauzelor problemei și oricărui soluții potențiale.
- Tipuri de personalitate/temperament: Atributele ca: răbdarea, comunicarea, munca în echipă, propriul sentiment de stimă de sine și propria valoare pot afecta probabilitatea ca o persoană să rezolve o problemă și să ia decizii. Indivizii diferiți vor avea abordări diferite pentru rezolvarea problemelor.

- **Funcția cognitivă:** Influențele cognitive au legătură cu procesele de gândire și dezvoltare a creierului. De exemplu, cercetările în neuroștiință indică faptul că dezvoltarea structurală a lobilor prefrontali, care sunt esențiali pentru planificarea viitorului și gândirea pentru evaluarea riscurilor pe termen lung, are loc între 15 și 25 de ani (Hartley, C. A., & Somerville, L. H., 2015). Traiectoriile cadențate ale dezvoltării neurologice s-ar putea manifesta comportamental printr-o motivație puternică bazată pe stimulare, reacționare la recompense și căutarea senzațiilor. Pe de altă parte, dezvoltarea și funcționarea lobilor prefrontali și interacțiunea lor cu alte sisteme de procesare pot limita și amplifica diverse componente ale luării unei decizii mature. Astfel, luarea deciziilor emoționale din adolescență începe să fie temperată treptat și înlocuită de un proces decizional, care se bazează foarte mult pe deliberare sau pe integrarea surselor de informații complexe. Cu toate acestea, tinerii au propriul ritm de dezvoltare și maturizare, prin urmare, experimentează diferite niveluri ale succesului.
- **Abilități/Competențe:** Abilitățile tinerilor vor afecta, de asemenea, procesele de rezolvare a problemelor și de luare a deciziilor. De exemplu, o problemă simplă poate părea foarte complicată pentru un tânăr extrem de vulnerabil, cu încredere și rezistență scăzută și care are o experiență de viață moderată. Acest lucru se poate explica prin faptul că atât rezolvarea problemelor cât și luarea deciziilor solicită tinerilor să-și depășească zona de confort și să abordeze aceeași problemă specifică. Aceeași problemă poate părea mai ușor de gestionat sau chiar simplă pentru un tânăr extrem de vulnerabil, care este încrezător și rezistent și are o experiență de viață vastă. Din acest motiv, este important să clarificăm că, deși tinerii care părăsesc sistemul de protecție pot întâmpina aceleași probleme, nu există nicio rețetă pentru probleme similare, dar împărtășirea experienței și învățarea unuia de la celălalt pot ajuta la identificarea celor mai bune opțiuni pentru problemele lor.
- **Aspecte societale:** Acestea includ influențele familiei și semenilor lor. În adolescență, colegii cu care interacționează sunt principalii agenți de socializare. Rezolvarea problemelor și luarea deciziilor de către tineri încep să se învârtă în jurul colegilor și a prietenilor mai intime.
- **Resursele:** Deși mulți tineri consideră că au capacitatea de a rezolva o anumită problemă, resursele disponibile le pot încetini sau accelera procesul. Aceste resurse pot apărea de la oamenii pe care îi cunosc (rețea), oamenii cărora le solicită sfaturi și sprijin, tehnologie, informații sau finanțe. Prin urmare, ar trebui urmate doar soluțiile realiste și să se încerce ca resursele să nu fie irosite.

Imaturitatea face ca tinerii să fie mai predispuși:

- la căutarea emoțiilor
- la implicarea în comportamente riscante
- la rezolvarea problemelor și alegeri sub impulsul momentului
- să se concentreze pe câștigurile pe termen scurt
- să aibă dificultăți în amânarea satisfacției
- să fie sensibili la presiunea inter pares
- să nu reușescă să anticipeze consecințele alegerilor lor

6.6.3. Pași în luarea deciziilor

Utilizarea unui proces de luare a deciziilor pas cu pas îi poate ajuta pe tineri să ia decizii mai atente și mai importante, prin adunarea tuturor informațiilor relevante, identificarea și evaluarea alternativelor, prioritizarea opțiunilor prin colectarea mai multor informații și alegerea alternativei optime. Acești pași sunt:

Identificarea deciziei care trebuie luată: Vă dați seama că trebuie să luați o decizie. Încercați să definiți clar natura deciziei pe care trebuie să o luați. De asemenea, gândiți-vă la această decizie în contextul actual.

- Ce încercați să decideți?
- Care este situația actuală?

Adunarea informațiilor relevante: colectați informații pertinente din mai multe surse înainte de a lua decizia. De asemenea, tinerii ar trebui să ia în considerare o autoevaluare. Este important să aveți în vedere următoarele:

- Care sunt punctele tale forte, punctele slabe, abilitățile, valorile și interesele tale?
- Ce este important pentru voi?
- Ce informații sunt necesare? Cum poți să le obții?
- Care sunt cele mai bune surse de informații?

Identificarea opțiunilor: Pe măsură ce colectați informații, veți identifica probabil mai multe căi de acțiune sau alternative posibile. Enumerați-le pe toate, inclusiv avantajele și dezavantajele.

Colectarea mai multor informații și date despre fiecare alternativă: Pe măsură ce parcurgeți acest proces, veți începe să preferați anumite alternative, în special pe cele care par să aibă un potențial mai mare pentru a vă atinge obiectivul.

Evaluarea opțiunilor: Folosiți informațiile și emoțiile dvs. pentru a vă imagina cum ar fi dacă ați duce fiecare dintre alternative până la sfârșit, luând în considerare cu atenție avantajele, dezavantajele și riscurile fiecărei alternative. În sfârșit, dispuneți toate alternativele într-o ordine a priorităților, bazată pe propriul sistem de valori.

Selectarea celei mai bune opțiuni: După ce ați analizat toate datele, sunteți gata să selectați alternativa care pare a fi cea mai bună pentru voi.

- Poate fi necesar să vă întoarceți înapoi și să strângeți mai multe informații.
- Puteți alege chiar o combinație de alternative.

Crearea unui plan de acțiune și punerea în aplicare!

- Dacă decizia nu a atins obiectivul propus, poate doriți să repetați anumite etape ale procesului pentru a explora alternative suplimentare sau pentru a lua o nouă decizie.

6.6.4. Pași în rezolvarea problemelor

• **Identificarea problemei**

Aflați care este problema, formulând-o în cuvinte care să sugereze rezolvarea. Mai jos sunt câteva exemple:

- Duminica trecută când ați ieșit, nu ați solicitat permisiunea și nu ați sunat la centru pentru a ne anunța unde vă aflați.
- Aveți două teme mari care trebuie predate joia următoare și doriți să mergeți la film luni.
- Karina va părăsi sistemul rezidențial într-un an. Va trebui să găsească cazare și să plătească pentru aceasta. Nu are un loc de muncă. Toată lumea se așteaptă ca într-un an să preia controlul asupra vieții sale.

Concentrați-vă pe problemă, nu pe emoție sau persoană. Tinerii s-ar putea simți atacați și să devină defensivi sau să se simtă frustrați pentru că nu știu să rezolve problema. De exemplu, încercați să evitați să spuneți lucruri precum:

- De ce nu vă amintiți să sunați când întârziați? Nu vă pasă suficient pentru a ne anunța?
- Nu vă pasă de școală și teme? Nu vă pasă de viitorul vostru?
- De ce nu depuneți mai mult efort pentru a găsi un loc de muncă? Nu vă dați seama că în curând veți plăti facturi?

Adulții pot diminua defensiva fiind împăciuitori și spunând lucruri precum:

- Este important să ieșiți cu prietenii. Trebuie doar să găsim o cale pentru ca tu să ieși, iar noi să știm că sunteți în siguranță. Știu că vom putea să rezolvăm împreună această situație.

• **Reflecția asupra problemei- de ce este aceasta o problemă?**

- Ajuțați tinerii să descrie cauza problemei. S-ar putea să fie util să luați în considerare răspunsurile la întrebări precum: De ce este atât de important pentru voi? De ce aveți nevoie de acest lucru? Ce credeți că s-ar putea întâmpla? Care este cel mai rău lucru care s-ar putea întâmpla? Ce vă supără?
- Încercați să ascultați fără certuri sau dezbateri.
- Încurajați tinerii să folosească afirmații precum „Am nevoie... vreau... mă simt...”.
- Fiți deschiși cu privire la motivele îngrijorărilor voastre și încercați să evitați învinovățirea.

• **Căutarea posibilelor soluții ale problemei**

- Faceți o listă cu toate modalitățile posibile prin care puteți rezolva problema. Identificați o serie de posibilități, atât unele care sunt sensibile cât și unele care nu sunt atât de sensibile. Încercați să evitați judecarea sau dezbaterile acestora. Notați toate posibilitățile
- Dacă tinerii au probleme în identificarea soluțiilor, începeți să-i ajutați cu câteva sugestii. Dați tonul făcând mai întâi o sugestie nebună - soluțiile amuzante sau extreme pot ajunge să genereze opțiuni mai utile. Încercați să propuneți cel puțin cinci soluții posibile împreună.

• **Evaluarea soluțiilor problemei**

- Analizați soluțiile pe rând, vorbind despre aspectele pozitive și negative ale fiecăreia. Luați în considerare avantajele și dezavantajele, astfel încât nimeni să nu simtă că sugestiile sale sunt criticate.
- După ce faceți o listă a argumentelor pro și contra, tăiați opțiunile în care aspectele negative depășesc clar aspectele pozitive. Acum evaluați fiecare soluție de la 0 (nu este bună) la 10 (foarte bună). Acest lucru vă va ajuta să identificați cele mai promițătoare soluții.
- Soluția pe care o alegeți trebuie să fie una pe care să o puteți pune în practică și care va rezolva problema.
- Dacă nu ați reușit să găsiți o soluție care să pară promițătoare, căutați idei de soluții suplimentare. Pentru obținerea unei game noi de idei, s-ar putea să vă ajute discuția cu alte persoane.
- Uneori s-ar putea să nu puteți găsi o soluție care să vă facă fericiți pe amândoi. Dar printr-un compromis, ar trebui să puteți găsi o soluție care să vă mulțumească.

• **Punerea soluției în aplicare**

- După ce ați convenit asupra unei soluții, planificați exact cum va funcționa. Vă poate ajuta scrierea acestui lucru și includerea următoarelor puncte: Cine va face ce? Când o vor face? De ce este nevoie pentru a pune soluția în aplicare?

- Ați putea vorbi, de asemenea, când vă veți întâlni din nou pentru a analiza cum funcționează soluția. Tinerii ar putea avea nevoie de joc de rol sau de antrenament pentru a avea încredere în soluție. De exemplu, dacă tinerii vor încerca să rezolve o ceartă cu un prieten, atunci ar putea fi util să exerseze cu dvs. ceea ce vor spune.
- **Evaluarea rezultatului procesului propriu de rezolvare a problemei**
 - Odată ce tinerii au pus planul în aplicare, trebuie să verificați cum a decurs.
 - Soluția are nevoie de timp pentru a fi implementată și pentru a demonstra că funcționează.
 - Rețineți că nu toate soluțiile vor funcționa. Uneori, oamenii trebuie să încerce mai multe soluții. Informați tinerii că îi puteți ajuta să parcurgă din nou procesul, dacă este nevoie.
 - Puneți tinerilor următoarele întrebări: Ce a funcționat bine? Ce nu a funcționat atât de bine? Ce ați putea face voi sau ce am face noi altfel pentru a face ca soluția să funcționeze mai bine?

O parte a rezolvării eficiente a problemelor este capacitatea de a se adapta atunci când lucrurile nu merg așa cum este de așteptat. În Anexa 5, 5-7 este prevăzută o activitate de reflecție care sprijină învățarea și practica abilităților de luare a deciziilor și de rezolvare a problemelor.

6.6.5. Sfaturi pentru rezolvarea problemelor

Modul în care tinerii gestionează complexitatea vieții, relațiile lor cu membrii familiei, cu semenii și cu alți adulți importanți se află în centrul alegerilor sigure și responsabile. Lucrând împreună, adulții și tinerii pot:

- Vedea opțiunile importante pentru celălalt.
- Înțelege abordarea celuilalt pentru a face față situațiilor sensibile și nefamiliare.
- Află diferite puncte de vedere privind: urgența, fezabilitatea, amplexarea, utilizarea informațiilor, interpretarea informațiilor, precizarea impactului, gravitatea consecințelor etc.
- Descoperi limitele propriilor cunoștințe.
- Valorifică contribuția celuilalt la rezolvarea problemelor și luarea deciziilor.

Această abordare oferă, de asemenea, tinerilor care părăsesc sistemul de protecție oportunități practice de dezvoltare a abilităților de viață și de consolidare a încrederii. De asemenea, aceștia câștigă experiență în planificare și în participarea activă la rezolvarea problemelor și luarea deciziilor cu privire la aspectele esențiale ale vieții lor. Mai jos (Caseta 14) sunt prezentate câteva sugestii pentru crearea unui mediu eficient de rezolvare a problemelor.

Caseta 14 – Metode practice de creare a unui mediu de rezolvare a problemelor

- Puneți întrebările potrivite pentru a-i ajuta pe tineri să își mute atenția de la verbalizarea simptomelor problemelor lor la stabilirea principalelor cauze ale problemelor.
- Informați-i pe tinerii cu privire la responsabilitățile pe care le-ar putea avea și despre consecințele alegerilor lor.
- Comunicați-le așteptările promovând independența lor.
- Identificați clar granițele și limitele impuse în cadrul sistemului de protecție și post-îngrijire.
- Precizați că sunteți interesați de poveștile și visele lor.
- Ajuțați-i pe tineri să înțeleagă că tranziția către independență este un pas logic în călătoria lor de viață și o potențială oportunitate pentru o viață mai bună.
- Ajuțați-i pe tineri să devină mai conștienți de ceea ce poate însemna independența lor.
- Ajuțați-i pe tineri să vadă beneficiile independenței și să se gândească la cum s-ar putea simți dacă se opun sau nu reușesc să pornească pe acest drum.
- Vorbiți despre cât este de dificil să duci o viață pe cont propriu. Citiți-le scenariile care ilustrează experiențele semenilor lor de tranziție către independență.
- Încurajați-i pe tineri să aibă inițiativă pentru a remedia problemele atunci când apar.
- Sfătuiți-i pe tineri să găsească întotdeauna mai multe soluții.
- Recunoașteți că este normal să greșească în rezolvarea problemelor.
- Chiar dacă apare o problemă atunci când tinerii au inițiativă, nu descurajați asumarea unui risc ulterior.
- Oferiți feedback frecvent, obiectiv și care încurajează inițiativa.
- Tinerii trebuie consiliați cu privire la ceea ce au făcut greșit și ce au făcut corect.

Un mediu de învățare eficient are anumite beneficii atât pentru tineri, cât și pentru profesioniști. Când sunt îndrumați eficient, tinerii își pot privi problemele într-un context mai larg și pot oferi profesioniștilor și organizațiilor perspective noi pentru rezolvarea problemelor care pot orienta intervențiile și programele viitoare. Pe de altă parte, adulții pot beneficia de energia și ideile noi pe care tinerii le propun. În plus, adulții pot beneficia în mod personal, știind că au lucrat cu succes cu tineri care au părăsit sistemul de protecție și au avut un impact pozitiv în viețile lor.

6.7. Soluționarea conflictelor

Conflictul este o realitate a vieții și este inevitabil. Gândiți-vă la mediul în care lucrați și identificați numărul de relații care ar putea fi afectate de un conflict. Acestea ar putea fi relații între tineri, între tineri și lucrători și între lucrători. În acest context, abilitățile de soluționare a conflictelor reprezintă o parte importantă a dezvoltării abilităților de viață, deoarece pot reduce stresul asociat de obicei cu conflictul. Această secțiune furnizează informații practice și resurse care să le permită tinerilor și profesioniștilor să-și sporească înțelegerea și să-și îmbunătățească abilitățile de soluționare a conflictelor.

6.7.1. Definirea elementelor

Termenul de conflict se referă la dezacorduri și/sau lupte de putere manifestate între oameni în privința valorilor, motivațiilor, percepțiilor, ideilor, dorințelor și acțiunilor lor. Conflictul poate fi înțeles atât ca un pericol, cât și ca o oportunitate (Organizația Națiunilor Unite, 2003). Conflictul poate fi privit având trei dimensiuni: ceea ce percepe cineva (cognitivă), cum se simte cineva (emoțională) și modul în care acționează cineva (comportamentală) (Mayer, B., 2000, citat în Parsons et.al., 2017).

Moment de reflecție: Facilitatorul le va solicita participanților să se gândească la cuvinte care definesc „conflictul”. Facilitatorul le va nota pe un flipchart sau pe o tablă albă. După ce toate cuvintele au fost scrise, el va verifica dacă acele cuvinte descriu în general conflictul ca fiind „pozitiv” sau „negativ”. Este normal ca majoritatea cuvintelor să aibă conotații negative (de exemplu: fricțiune, rivalitate, ceva care nu merge bine, furie, complicații, te face să te simți rau, frecvențe diferite, competiție, război, opinii diferite, incompatibilitate). Aceasta este o bună ocazie pentru a întreba de ce și de a prezenta ideea că, în sine, conflictul poate genera rezultate bune. Aceasta depinde de modul în care este gestionat conflictul.

Sursa: Abilități de negociere a conflictelor pentru tineri. 2003. Publicația Organizației Națiunilor Unite. ISBN: 92-1-120192-6. Accesat la data de 8 ianuarie 2020.

Disponibil la: http://www.creducation.net/resources/Conflict_Negotiation_Skills_Youth_UNESCAP.pdf

Apariția conflictului depinde de modul în care adulții reacționează la experiența tinerilor/adolescenților, aflați într-un moment de agitație și anxietate; de fericire și necazuri; de descoperire și confuzie; de rupturi cu trecutul și punți către viitor. Dovezile din literatura de specialitate și cercetare susțin afirmația că în relațiile dintre tineri și adulți conflictul implică renegocierea regulilor, responsabilităților și relațiilor referitoare la rutina zilnică (de exemplu, activități, prieteni, alegeri, stil de viață etc.). Anexa 5, 5-8 include un exercițiu practic conceput pentru a-i ajuta pe tineri să-și îmbunătățească înțelegerea conflictului, inclusiv rădăcinile acestuia, factorii declanșatori și factorii atenuanți. Traumele, nivelul de dezvoltare, experiențele trecute, stima de sine etc. pot afecta atât rădăcina conflictului, cât și potențialul de amplificare. Conflictele pot varia, de la dezacorduri minore, până la furtuni și uragane. Este important să se identifice cât mai mulți dintre acești factori, atunci când se decide modul inițial de acțiune (Parsons et.al., 2017).

6.7.2. Recunoașterea conflictului

Dacă doar o singură persoană consideră că există un conflict, acesta chiar este acesta real? Este o situație de conflict, atunci când există cel puțin două părți implicate, care sunt interdependente, se confruntă cu emoții puternice, aparent au incompatibile valori, comportamente, acțiuni sau credințe iar cel puțin una dintre părți recunoaște incompatibilitatea și percepe acest lucru ca fiind o problemă (Katz, N. și Kevin McNulty, K., 1994, Universitatea Maxwell Syracuse).

Parson et.al. (2017) notează faptul că „este important să conștientizăm că, o mare parte din motivele conflictului se află la adâncime, ca un aisberg.”. Conflictul de suprafață este mult mai ușor de recunoscut și de abordat, în timp ce conflictul profund impune o analiză mai temeinică pentru identificarea rădăcinilor și a potențialului de amplificare a lui.

Exemple de semne timpurii ale conflictului în relațiile dintre îngrijitori și adulți: interacțiunile disfuncționale, relațiile tensionate, modele repetitive de dezacord, pierderea încrederii, neînțelegeri în comunicare, pierderea comunicării, sentimentul de a nu fi bine-venit, comportamente deviante, confuzie, anxietate, evitare, obiceiul judecării negative reciproce, adresarea inadecvată către alte persoane, câțtigurile frecvente etc.

6.7.3. Abordarea conflictelor dintre tineri și adulți

Conflictul declanșează emoții puternice și poate duce la sentimente rănite, dezamăgire și disconfort. Atunci când este tratat într-o manieră incorectă, conflictul poate provoca rupturi ireparabile, resentimente și perturbări ale relațiilor. Rezolvat corespunzător, un conflict sporește înțelegerea reciprocă, construiește încredere și consolidează relațiile. O singură persoană nu poate înfrunta cu succes conflictului. Dacă cealaltă persoană refuză să participe, singura opțiune poate fi stabilirea limitelor.

Modalitățile improprii de abordare a conflictului sunt:

- Lipsa cunoașterii și răspunsului la probleme foarte importante pentru cealaltă persoană
- Furnizarea de informații care nu sunt corecte
- Furia, explozia și rănirea
- Convingerea că ai dreptate fără să ascuți și să înțelegi cu adevărat punctul de vedere al celuilalt.

Reacțiile corecte la un conflict sunt:

- Capacitatea de a recunoaște și de a răspunde la probleme importante
- O disponibilitate de a ierta și a uita
- Capacitatea de a căuta un compromis și de a evita pedeapsa
- Convingerea că rezoluția poate susține interesele și nevoile ambelor părți

Rezolvarea cu succes a conflictelor depinde de capacitatea oamenilor de:

- Gestionare a stresului, prin menținerea calmului și prin concentrarea atenției. Păstrându-vă calmul, puteți "citi" și interpreta cu exactitate comunicarea verbală și nonverbală a tinerilor.
- Controlul emoțiilor și al comportamentului. Acordați atenție sentimentelor exprimate, precum și cuvintelor rostite de alte persoane. Când vă controlați emoțiile, puteți să vă comunicați nevoile fără a-i amenința, speria sau pedepsi pe ceilalți.
- Conștientizarea și respectarea diferențelor. Prin evitarea cuvintelor și acțiunilor lipsite de respect, puteți rezolva problema mai repede.

Sfaturi pentru abordarea conflictelor cu tinerii

- Încercați să vă amintiți sentimentele și experiențele dvs. din tinerețe. Acest lucru vă poate ajuta să vă raportați la sentimentele tinerilor.
- Nu uitați că dezvoltarea creierului poate să nu fie completă, iar tinerii ar putea să nu vadă riscurile și consecințele unei situații.
- Este posibil ca tinerii să nu poată vedea lucrurile din perspectiva dvs.
- Încercați să fiți flexibili în privința problemelor minore. Acest lucru ar putea motiva tinerii să asculte și să discute despre problemele mai mari.
- Nu vă judecați prea aspru și nu vă așteptați să fiți perfecți - și voi sunteți oameni. Dacă exagerați sau vă pierdeți controlul, spuneți doar că vă pare rău și reîncepeți când puteți.
- Evitați să abordați conflictul, atunci când atâta dvs., cât și tinerii sunteți supărați sau furioși. Așteptați până când sunteți calmi.
- Gândiți-vă la ce veți spune și la cuvintele pe care doriți să le folosiți.
- Încercați să vă asigurați că nu orice conversație cu tinerii se referă la probleme dificile. Petreceți timp bucurându-vă de compania celuilalt.

Sfaturi de comunicare într-un moment de conflict

- Rămâneți calm, opriți-vă din ceea ce faceți, stabiliți contactul vizual, ascultați-i și tratați-i pe tinerii cu respect.
- Fiți deschiși să auziți punctele lor de vedere. Permiteți tinerilor să-și spună părerea. Când au terminat ei, puteți vorbi.
- Fiți deschiși cu privire la sentimentele dvs. Acest lucru îi poate ajuta pe tinerii să înțeleagă de ce vreți să faceți sau să nu faceți ceva.
- Explicați-vă punctul de vedere simplu și pe scurt, clarificând faptul că principala dvs. preocupare este binele lor, în prezent și viitor. De exemplu, „trebuie să mă asigur că ești în siguranță dacă ieși noaptea. Este util să-mi spui unde mergi și cu cine ești”.
- Fiți pregătiți să negociați și să faceți compromisuri. Când faceți compromisuri, demonstrați abilități de rezolvare a problemelor. De exemplu, dacă tinerii și-ar putea dori să-și vopsească dormitorul cu negru și dvs. urâți această idee, o opțiune de compromis ar fi vopsirea unui singur perete cu negru sau cu o culoare închisă.
- Dacă trebuie să spuneți „nu”, încercați să o faceți într-un mod calm, înțelegător și respectuos. De exemplu, „Am înțeles că vrei un tatuaj, dar ai 15 ani și ai foarte mult timp să te gândești la asta. Deci, acum, răspunsul este nu”.

Sfaturi de abordare a urmărilor conflictelor

În ciuda tuturor eforturilor dvs., s-ar putea să treacă ceva timp până când ambele părți se calmează, după un conflict. De asemenea, tinerii s-ar putea să se simtă dezamăgiți, dacă ați spus „nu” unei anumite cereri. Aceste sfaturi vă pot ajuta să vă simțiți mai bine și să mergeți mai departe:

- Ajutați-i pe tinerii să se calmeze arătându-vă înțelegerea, lăsându-i să-și exprime dezamăgirea sau oferindu-le spațiu.
- Faptul că vorbiți cu cineva de încredere vă poate ajuta să vă simțiți mai bine în legătură cu situația.
- Tinerii ar putea încerca să evite conflictele făcând lucruri „pe la spatele dvs.” sau mințindu-vă.
- Dacă doriți o relație deschisă și onestă, în care dvs. și tinerii să discutați despre subiecte dificile, trebuie să fiți gata să vă gestionați propriile sentimente și reacții atunci când auziți ceva care nu vă place. Vă poate ajuta în acest sens, o anumită planificare a conversațiilor dificile despre lucruri cum sunt: nerespectarea limitelor, consumul de alcool și alte droguri, hărțuirea pe internet.

Controlarea furiei în gestionarea conflictelor

Ca parte a gestionării conflictelor cu adolescenții, ar putea fi necesar să vă pregătiți pentru a face față furiei tinerilor. Ar putea fi util să știți că adolescenții încă învață cum să-și exprime sentimentele și punctele de vedere. Tinerii ar putea simți că trebuie să își exprime cu putere punctele de vedere pentru a fi ascultați. De asemenea, adolescenții învață cum să abordeze sentimentele puternice. Așadar, dacă tinerii se enervează sau folosesc un ton furios, iată câteva lucruri care vă pot ajuta:

- Rămâneți calmi.
- Faceți o pauză pentru ca lucrurile să se calmeze, dacă este greu să rămâneți calmi.
- Spuneți-le tinerilor că îi ascultați.
- Arătați-le tinerilor că vă pasă de gândurile și sentimentele lor.
- Încercați să rămâneți la problema pentru care sunteți în conflict și să nu vă referiți la evenimente din trecut sau alte probleme.

După ce ați ascultat ce aveau de spus tinerii și ați dat dovadă de înțelegere, puteți încerca acești pași:

- Nu vă grăbiți și exprimați-vă sentimentele, gândurile și dorințele cât mai bine.
- Mențineți mesajul simplu și scurt - acest lucru îi poate încuraja pe tineri să asculte.
- Încercați să negociați o decizie cu care puteți trăi amândoi.
- În caz de dezacord, încercați să explicați clar de ce nu puteți fi de acord.
- Dacă tinerii sunt supărați pe dvs. pentru că ați făcut ceva ce i-a rănit, arătați-le că ați înțeles cum i-a afectat.
- Spuneți-le că vă pare rău și apoi încercați să vă asigurați că nu se va mai întâmpla același lucru.
- Dacă sunteți supărați, nu vă grăbiți și explicați sentimentul - chiar dacă sunteți în mijlocul unei conversații cu tinerii.
- S-ar putea să fie nevoie să luați o pauză, astfel încât să puteți descoperi modul în care să faceți față sentimentelor. Acest lucru nu este întotdeauna ușor și necesită practică, așa că fiți îngăduitori cu voi înșivă și cu tinerii, în timp ce învățați moduri mai bune de a aborda conflictul.

6.7.4. Tratarea violenței în gestionarea conflictelor

Există o diferență între conflict și violență. Conflictul, dezacordul și o anumită furie sunt OK - dar violența nu este OK. Adolescenții încă învață despre ceea ce este OK și ce nu. S-ar putea să învețe încă unde se află linia de demarcație dintre conflict și violență.

Dar dacă tinerii deteriorează proprietăți, țipă sau injură excesiv, lovesc sau amenință că vor deteriora ceva sau vor răni pe cineva, trebuie să stabiliți limite clare. Este important să le arătați că au depășit linia și că nu este acceptabil comportamentul lor.

Dacă tinerii prezintă semne precoce de comportament violent, poate fi util:

- Să le transmiteți un mesaj clar că comportamentul lor nu este OK
- Să le spuneți că nu veți vorbi cu ei în timpul ce se manifestă astfel
- Să le spuneți că sunteți dispuși să vorbiți cu ei
- Să rezolvați situația împreună când se calmează
- Să le spuneți că vor exista consecințe ale comportamentului lor
- Să vă asigurați că propriul comportament este respectuos și că vă gestionați propriile emoții și că vă mențineți autocontrolul.

6.8. Gestionarea timpului

Oricât de mult muncesc oamenii, vine un moment când oricine simte că nu-și poate controla planurile și nu-și poate îndeplini toate sarcinile și rutina în 24 de ore. Acest fapt arată cât de îngrijorați și/sau iritați sunt oamenii, atunci când cineva „întârzie”, „pierde timpul”, „durează prea mult timp să facă anumite lucruri” sau când simt că acesta „nu au suficient timp” și „termenul a expirat” înainte să poată termina lucrurile. Această secțiune va oferi câteva sfaturi pentru a deveni mai eficienți în gestionarea timpului și a rutinei zilnice.

Unii aleg să-și uite trecutul și să se concentreze pe viitor, ignorând în același timp prezentul și experiența trecută. Nu există nicio rețetă a modului în care cineva ar trebui să își trăiască viața, însă planificarea și gestionarea timpului (adică folosirea corectă a acestuia) sunt abilități importante, pe care toată lumea ar trebui să le dezvolte și să încerce să le îmbunătățească, deoarece, odată ce trece timpul, acesta dispare pentru totdeauna.

Tinerii care părăsesc sistemul de protecție, se pot simți suprasolicitați de dificultatea ieșirii din sistem și de așteptările multiple pe durata tranziției lor: absolvirea școlii, pregătirea pentru a-și găsi o locuință, un loc de muncă, viața în limitele mijloacelor financiare, ordonarea tuturor documentelor, dezvoltarea și menținerea relațiilor, extinderea rețelelor lor sociale, preluarea controlului asupra propriei vieți și experimentarea lumii reale.

Atunci când mai multe lucruri trebuie făcute într-un interval de timp limitat, tinerii tind să devină dezorganizați și copleșiți, să facă un pas înapoi sau să nu mai acționeze deloc. Dacă tinerii se confruntă cu situații stresante, ei trebuie sfătuiți să ia o anumită distanță față de activitatea respectivă și să nu se grabească, pentru a-i face față, în funcție de complexitatea experienței lor.

Caseta 15 include sfaturi pentru tineri care să-i ajute să-și dezvolte abilitățile de gestionare a timpului.

- Păstrați o listă de activități și stabiliți-vă prioritățile în mod regulat.
- Stabiliți termene limită pentru ca sarcinile să nu fie neglijate.
 - Lucrați la cel mai esențial lucru din lista de lucruri de făcut dimineața.
 - La sfârșitul zilei, acordați timp examinării rezultatelor.
 - Identificați sarcinile prioritare pentru ziua următoare.
- Sarcinile importante necesită timp și concentrare. Nu încercați să vă grăbiți în toate activitățile.
 - Identificați momentul în care sunteți cel mai eficient și productiv pe tot parcursul zilei.
 - Folosiți acest moment pentru sarcini care necesită cea mai bună concentrare.
 - Gestionați-vă așteptările.
 - Acceptați că este bine să faceți greșeli
 - Revizuiți-vă întotdeauna planurile, chiar dacă trebuie să vă reduceți așteptările.
 - Rămâneți întotdeauna concentrați asupra a ceea ce este important să rezolvați.
 - Nu faceți promisiuni pe care nu le puteți respecta.
 - Permiteți-vă să fiți lenți.
- Concentrați-vă pe comunicarea pozitivă și relația cu îngrijitorii.
 - Asigurați-vă că personalul vă înțelege părerile.
 - Asigurați-vă că personalul înțelege la ce vă puteți și la ce nu vă puteți angaja.
 - Asigurați-vă că înțelegeți rolurile personalului
 - Asigurați-vă că înțelegeți perspectivele personalului.
 - Asigurați-vă că înțelegeți ce poate și nu pot face personalul pentru dvs.
 - Rămâneți întotdeauna amabili.

Tinerii trebuie încurajați să vorbească tare și să-și împărtășească experiența cu semenii lor sau cu adulții în care au încredere, deoarece acest lucru îi poate ajuta să se reorienteze. Dacă lucrurile nu merg așa cum își doresc, tinerii trebuie sfătuiți să nu permită emoțiilor să le stea în cale și să facă lucrurile pe rând. De asemenea, este important să îi facem să înțeleagă că, dacă rămân flexibili, ei adoptă o strategie bună pentru controlarea stresului și a presiunii asociate cu crizele și situațiile de urgență (ca părți componente ale cazurilor concrete).

Sunt subiective și depind de abilitățile și capacitățile individului: ritmul evenimentelor și sarcinilor, dinamica acțiunilor, etapele de desfășurare a lucrurilor, durata executării diverselor sarcini și activități.

JOB-COACHING



Cercetările sugerează că tinerii care părăsesc sistemul de protecție, se confruntă cu bariere semnificative în educație, angajare și formare. Lipsa abilităților interpersonale, abandonul școlar și rezultatele școlare slabe, lipsa informațiilor (despre cum poate găsi, asigura și păstra un loc de muncă etc.) pot avea un impact pe termen lung asupra oportunităților de carieră ale unui tânăr. Cu toate acestea, un sprijin adecvat și empatic (din partea profesioniștilor, a personalului, autorităților locale și al altor furnizori de servicii), poate face diferența. Ar permite tinerilor, care părăsesc sistemul de protecție, să ia decizii inteligente semnificative pentru traseul carierei lor, și să obțină rezultate pozitive. Această secțiune oferă informații practice și resurse privind menținerea locului de muncă și a carierei. Informațiile sunt utile atât pentru lansarea pe calea către o viață productivă a tinerilor, care părăsesc sistemul, cât și pentru conturarea alegerilor, pe care le fac, pe măsură ce își croiesc drumul, prin educație și spre angajare.

7.1. Definirea elementelor

CONCORDIA deschide ușa oportunității și a speranței pentru tinerii, care părăsesc sistemul, prin programe menite să protejeze, să alimenteze și să transforme viața tinerilor din cadrul sistemului. Fiecare dintre aceste programe joacă un rol-cheie în călătoria, pe care tinerii o fac, de la viața în cadrul sistemului de protecție sau pe stradă, către o existență cu un viitor coresponsator.

Job-Coaching și Școala profesională (Vocation School) sunt două programe concepute de CONCORDIA. Ele oferă sprijin și oportunități de învățare tinerilor, care părăsesc sistemul de protecție. Programele au drept scopuri dezvoltarea abilităților (solicitate de angajatori), precum și a altora (comunicare, lucru în echipă, rezolvarea problemelor, planificarea, organizarea, controlul emoțiilor, tehnologie etc.) care îi vor ajuta să aibă o tranziție reușită, către o angajare semnificativă, să înțeleagă mai bine așteptările angajatorilor și să reușescă pe piața muncii. Sprijinul este adaptat nevoilor tinerilor, care se confruntă cu obstacole în calea angajărilor. Prin urmare, grupul țintă al acestor programe include o gamă vastă de tineri cu vârsta peste 16 ani, precum:

- Tinerii care caută un loc de muncă și provin din mediul rural sau urban
- Tinerii dintr-o gamă amplă de medii educaționale, inclusiv tineri care au abandonat școala, tineri care au absolvit școala primară (doar 4 sau 8 clase), doar liceul, școala profesională, școala de meserii și studii universitare sau post-universitare.
- Tinerii care sunt activi pe piața muncii (au un loc de muncă)
- Tinerii neîncadrați în învățământ, în muncă sau în formare (NEET)
- Tinerii șomeri, înregistrați în sistemul oficial de șomaj
- Tinerii șomeri care nu sunt înregistrați ca urmare a existenței sistemului de protecție socială de șomaj (șomaj de lungă durată) sau pentru că au lucrat pe piața ilegală a muncii și nu au fost eligibili pentru ajutoarele de șomaj.
- Tinerii care sunt studenți, femei tinere care stau acasă
- Tinerii vulnerabili, incluzând tineri romi, tineri cu dizabilități, tineri care părăsesc sistemul de protecție, tineri care provin din familii mari, familii monoparentale, tineri expuși riscului, femei tinere, tineri în conflict cu legea, tineri care se confruntă cu dependențe, tineri fără adăpost, tineri afectați de violența domestică, tineri care suferă de boli cronice (de exemplu, HIV/SIDA, cancer, diabet), tineri imigranți, refugiați și tineri care caută azil, tineri afectați de sărăcie extremă, tineri victime ale traficului de persoane

Obiectivele cheie ale programelor CONCORDIA de angajare a tinerilor sunt:

- Furnizarea de informații, sfaturi și îndrumări în carieră.
- Asigurarea evaluării și sprijinirii abilităților de angajabilitate.
- Alinierea dezvoltării abilităților, competențelor și comportamentului la cerințele pieței muncii.
- Consultarea agențiilor de mediere a ocupării forței de muncă.
- Organizarea de vizite la colegii, universități, furnizori de formare și angajatori.
- Oferirea de sprijin pentru pregătirea, căutarea și solicitarea unui loc de muncă.
- Furnizarea de oportunități relevante pentru tineri și conectarea cu potențiali angajatori.
- Oferirea și facilitarea accesului la oportunități de mentorat.

Abordarea programului combină metode tradiționale (formarea pre-angajare, de promovare a pregătirii pentru muncă, căutarea de locuri de muncă și solicitarea unuia), cu sprijin mai intens. Un asemenea sprijin poate consta în: evaluarea abilităților de angajare, evaluarea și formarea profesională, găsirea locului de muncă potrivit, acces la locuri de muncă, sprijin pentru menținerea relațiilor de muncă pozitive cu angajatorii și colaboratorii, susținerea pentru educație și tranziția către muncă și mentoratul. CONCORDIA a conceput un proces complet de integrare, centrat pe tineri care, pe termen lung, îi va ghida pe aceștia către o angajare durabilă. Această abordare este ghidată de următoarele bune practici, preluate de personalul organizației CONCORDIA dintr-o experiență vastă, a lucrului cu tineri expuși riscului:

- Luarea în considerare a pregătirii tinerilor pentru angajare
- Analiza punctelor forte și a punctelor slabe ale tinerilor
- Ascultarea vocii tinerilor și valorificarea punctelor forte ale tinerilor
- Dezvoltarea intervențiilor personalizate și a opțiunilor de formare
- Consecvența aplicării a unui plan de acțiune consistent pentru angajarea tinerilor.

Programele de angajare a tinerilor oferite de CONCORDIA valorifică și stimulează colaborările și inovația în vederea dezvoltării capacității în rețeaua de servicii pentru tineri (angajatori, organizații de furnizare a serviciilor și instituții de învățământ), a susținerii mai eficiente a tinerilor și a sprijinirii angajatorilor să le ofere slujbe și să-i păstreze în funcții, în special pe cei confrunțați cu diverse dificultăți.

Componentele-cheie ale programelor de angajare a tinerilor oferite de CONCORDIA sunt activitățile de promovare, evaluarea profesională, evaluarea angajabilității, formarea abilităților de angajare și accesul la o bază de date cu oportunități de învățare.

7.2. Abilități esențiale

OIM definește angajabilitatea ca fiind competențele și calificările portabile care îmbunătățesc capacitatea unei persoane de a folosi oportunitățile de educație și formare disponibile pentru a-și asigura și a păstra un loc de muncă decent, pentru a progresa în cadrul întreprinderii și perioadele dintre locurile de muncă și pentru a face față tehnologiei în schimbare, condițiilor pieței forței de muncă. Acest lucru a fost consolidat prin Rezoluția din 2005 privind angajarea tinerilor și din 2006 privind promovarea angajării tinerilor 2006/15 (Ref. E/2006/26).

Indivizii devin cei mai potriviți pentru angajare atunci când au o educație și o formare temeinice, abilități de bază și portabile de nivel înalt (lucrul în echipă, rezolvarea problemelor, abilități în tehnologia informației și comunicațiilor -TIC) și abilități de comunicare și limbaj (ILO/Brewer, L., 2013). Această combinație de abilități le permite tinerilor să se adapteze la schimbările din lumea muncii. Tabelul 6 include primele 10 abilități de angajabilitate compilate de Universitatea din Exeter (STEMNET, Ghidul abilităților de angajabilitate) în baza aportului mai multor companii din Marea Britanie.

Tabelul 6 - Primele 10 abilități de angajabilitate: ce caută angajatorii

Abilitatea dorită	Descriere	Ideile de dezvoltare a abilităților pentru tinerii care părăsesc sistemul de protecție
1. Abilități de comunicare și interpersonale	Abilitatea de a explica idei și opinii în mod clar și concis prin mijloace scrise și verbale. De a asculta și relaționa cu alte persoane și a acționa conform informațiilor/instrucțiunilor cheie.	Realizați teme, bloguri sau folosiți mediile de socializare, efectuați prezentările orale ca parte a activității la clasă, participați la cursuri de formare a comunicării, cursuri de artă, practicați sporturilor, implicați-vă în cluburi, conștientizați modul în care se comportă corpul vostru, gestionați-vă furia. Dacă vă chinuiți să vă exprimați emoția verbal, scrieți într-un jurnal.
2. Abilități de rezolvare a problemelor	Abilitatea de a înțelege o problemă prin segmentarea acesteia în părți mai mici și identificarea problemelor-cheie, a implicațiilor și identificarea soluțiilor. De a aplica cunoștințele voastre din mai multe domenii diferite pentru rezolvarea unei sarcini.	Realizați teme, voluntariat, gândiți-vă cum puteți să lucrați mai bine cu alte persoane la domiciliu, la școală și/sau la locul de muncă de voluntariat, alăturați-vă unei echipe sportive, implicați-vă în organizarea unor activități, discutați cu alte persoane și colegii voștri despre cum au rezolvat problemele cu care s-au confruntat, tratați reclamațiile, participați la sesiuni de rezolvare a problemelor.
3. Inițiativă și automotivare	Abilitatea de a avea idei noi care să poată fi transformate în realitate. De a afișa o determinare personală puternică și care nu așteaptă indicații. Acest lucru poate implica, de asemenea, gândirea creativă pentru a aduce îmbunătățiri modului în care decurg lucrurile.	Realizați sarcinile ca parte a studiilor voastre, organizați activități și evenimente sociale la domiciliul vostru, la școală sau la locul de voluntariat, când nu știți ceva, folosiți mediile de socializare și resursele digitale (de ex. YouTube, Google) pentru a afla cum să faci respectivul lucru, făcând sau propunând schimbări în modul în care un grup din care faceți parte face lucrurile, făcând treabă în casă fără a fi rugat.
4. Munca sub presiune	Abilitatea de a gestiona stresul asociat termenelor limită și de a asigura respectarea acestora.	La domiciliu sau la școală, cereți mai multe responsabilități care pot adăuga presiune și începeți să exersați pentru a menține o conduită calmă indiferent de ceea ce se întâmplă, rămâneți concentrat pe ceea ce trebuie îndeplinit, nu vă amestecați în probleme, rămâneți pozitiv, scrieți o listă cu punctele forte și cu momentele în care vă simțiți demoralizat, reamintiți-vă talentele și valorile voastre.
5. Abilități organizatorice	Abilitatea de a fi organizat și metodic. Capacitatea de a planifica munca pentru a respecta termenele-limită și obiectivele. De a monitoriza progresul muncii pentru a vă asigura că sunteți pe drumul cel bun pentru a respecta termenul-limită.	Gestionați-vă timpul de realizare a activității, a studiului și a altor angajamente, ajutând la organizarea unui eveniment la domiciliu, la școală sau la locul de voluntariat.
6. Munca în echipă	Capacitatea de a lucra bine cu alte persoane din diferite discipline, medii și expertize pentru a îndeplini o sarcină sau un obiectiv.	Realizați activitatea școlară cu colegii voștri - munca în grup - în care oamenii au roluri diferite, vorbiți despre modul în care fiecare dintre voi a contribuit la sarcina respectivă, alăturați-vă unor echipe sportive.
7. Abilitatea de învăț și de se adapta	Capacitatea de a fi entuziasmat de munca voastră și de a identifica modalități de a învăța din greșelile voastre, atât în beneficiul vostru, cât și al angajatorului vostru.	Solicitați întotdeauna feedback colegilor, profesorilor, lucrătorilor și altor adulți importanți și folosiți informații și lecțiile învățate pentru a vă îmbunătăți. Dacă auziți tineri sau adulți făcând comentarii negative despre voi, întrebați-i ce înseamnă acestea, contestați-le puțin și ajutați-i să își amintească punctele voastre forte.
8. Aptitudini matematice	Abilitatea de a utiliza date și matematica pentru a susține dovezi sau pentru a demonstra o idee.	Căutați întotdeauna legături între teorie și practică și aplicați ceea ce știți atunci când faceți lucrurile.
9. Aprecierea diversității	Cunoașterea valorii diversității și a ceea ce poate aduce aceasta. Înțelegerea și luarea în considerare a diverselor nevoi ale diferitelor persoane.	Lucrați cu oameni care pot fi capabili să ofere diferite abilități sau cunoștințe și care oferă o perspectivă diferită asupra propriei voastre munci, comportamentului vostru, alegerilor voastre etc. Comunicăm diferit cu oamenii în funcție de rolul lor și de relația noastră cu aceștia, având în vedere ceea ce știm despre circumstanțele personale, punctele forte și vulnerabilitățile lor. Dacă vedeți că alții fac comentarii discriminatorii, contestați-le gândirea și discutați cu ei despre modul în care ne limităm pe noi înșine când îi judecăm pe ceilalți în funcție de aspectul lor. Aflați cât de multe puteți despre moștenire/istoria familiei, trecut pe care nu vi-l puteți aminti.
10. Abilități de negociere	Abilitatea de a accepta sentimentele altor persoane și de a vă exprima propriile cerințe într-o manieră clară, imparțială pentru a obține rezultate benefice pentru toate părțile implicate.	Multe lucruri din viață sunt negociabile și este în regulă să vrei să faci lucrurile într-un mod diferit sau într-un moment diferit. În același timp, rețineți că nu totul este negociabil și, uneori, va trebui să faceți lucrurile când și cum vi se cere.

7.3. Planificarea carierei

Pentru tinerii din cadrul sistemului de protecție, profesioniștii joacă un rol important, oferindu-le îndrumarea și un sprijin inestimabil în carieră. Ei îi pot ajuta pe adolescenți să se pregătească pentru munca de adult, oferindu-le modele pozitive de oameni adulți. Aceste modele pot fi urmate, pornind de la: prezentarea carierelor și a ocupațiilor; structurarea unor așteptări concrete; facilitarea accesului la contactele și rețelele-cheie din comunitate; precizarea și promovarea la locul de muncă și în viața profesională a valorilor și atitudinilor importante, cum sunt: disciplina, concentrarea și dorința de a înfrunta provocările.

Planificarea carierei îi ajută pe tineri să-și identifice obiectivele profesionale pe termen scurt și lung. Ea le oferă educația și sprijinul necesar pentru atingerea lor. Planificarea carierei este răspunsul la întrebările-cheie, care vizează obținerea de răspunsuri despre căutarea unui loc de muncă și oportunități studii postliceale. Asemenea întrebări-cheie sunt: La ce mă pricep? Ce este dificil pentru mine? Ce îmi place să fac pentru a mă distra? Care sunt hobby-urile mele? Ce fel de muncă aș vrea să fac? Ce abilități mai trebuie să-mi însușesc sau să îmbunătățesc? Care sunt pașii de urmat, pentru a-mi atinge obiectivele de carieră?

Există multe strategii pentru a-i ajuta pe tineri să exploreze carierele, să înțeleagă de ce abilități au nevoie pentru un (alt) loc de muncă, ce calități personale sunt necesare pentru succes și ce formare postliceală este necesară. Aceste strategii includ două categorii principale:

- **Oportunități de informare:** cercetări online; participarea la zilele carierei, târguri, zile ale porților deschise; vizite la locuri de muncă potențiale; ascultarea persoanelor invitate să vorbească despre carieră.
- **Experiențe de calificare, bazate pe muncă:** stagii de practică, experiențe de voluntariat, observarea la locul de muncă, mentorat, bazat pe carieră. Acestea pot oferi tinerilor, care părăsesc sistemul de protecție, posibilitatea de a înțelege diferitele cariere potențiale și ce implică zilnic fiecare dintre acestea. De asemenea, aceste experiențe îi ajută să experimenteze un mediu de lucru.

7.4. Căutarea unui loc de muncă

Găsirea unui loc de muncă este o sarcină foarte dificilă pentru toată lumea. În funcție de situația voastră, puteți căuta un loc de muncă în diferite moduri: întrebând în jur (de exemplu: prieteni, profesori, asistenți sociali, consilieri, proprietari de afaceri). Tinerii pot recurge și la: căutare online, mica publicitate, rețele de socializare, agenții de angajare, centre de angajare disponibile pentru tineri, agenții locale pentru ocupare a forței de muncă, licee, colegii, programe profesionale, municipalități, locuri de voluntariat. Cu toate acestea, o mulțime de locuri de muncă sunt ocupate prin recomandări. Este important să ai relații sociale, pe cine cunoașteți.

Tinerii care părăsesc sistemul de protecție sunt adesea nesiguri cu privire la ce tipuri de locuri de muncă sunt disponibile pentru ei și dacă sunt calificați pentru aceste locuri de muncă. Adesea, ei își subestimează propriile abilități și competențe, atunci când își caută un loc de muncă. Pentru a găsi o carieră care să li se potrivească, tinerii trebuie să ia în considerare punctele lor forte și propriile interese.

Caseta 16 - Listă de verificare: discutați cu tinerii despre angajare

DA	UNEORI	NU	
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Pot urma instrucțiuni scrise.
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Pot urma instrucțiuni verbale.
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Sunt întotdeauna punctual.
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Pot lucra independent, fără prea multă supraveghere.
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Voi putea lucra cu normă întreagă.
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Îmi place să încerc lucruri noi.
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Îmi place să lucrez cu oameni.
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Știu să aloc resurse pentru găsirea unui loc de muncă.
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Știu să completez o cerere de loc de muncă.
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Știu să dau un interviu pentru un loc de muncă.
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Știu să am o ținută îngrijită și să mă îmbrac corespunzător pentru un loc de muncă.
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Îmi înțeleg drepturile și responsabilitățile în calitate de angajat în conformitate cu legislația existentă.

Sursa: Centrul național al părinților pentru tranziție și angajare PACER, Vorbește-i copilului tău despre angajare, accesat la data de 17 ianuarie 2020. Disponibil la: <https://www.pacer.org/transition/resource-library/publications/NPC-16.pdf>

Evaluările cum sunt inventarele intereselor sau evaluările abilităților, îi pot ajuta pe tineri să descopere posibile parcursuri profesionale, în concordanță cu interesele și abilităților lor. De asemenea, pentru a obține un loc de muncă potrivit, tinerii trebuie să știe ce tip de muncă vor și în ce fel de mediu doresc să lucreze: în aer liber, birou, servicii pentru clienți, meserii, companii mici, platforme industriale mari; să lucreze singuri sau în colectiv, să aibă libertate, să călătorească, să muncească la un birou, să folosească instrumente, să gestioneze bani, să-și ajute semenii etc. Anexa 6, 6-5 include un exercițiu conceput să-i ajute pe tineri să înțeleagă preferințele lor legate de locul de muncă.

Moment de reflecție: Băiat de 17 ani. El solicită asistenților sociali să-l ajute să-și găsească un loc de muncă. Este hotărât că vrea un loc de muncă și va depune toate eforturile pentru a face față dificultăților. Locul de muncă a fost găsit, documentele sunt gata, el începe munca și după doar o zi renunță. Utilizați lista de verificare (Caseta 16) pentru a evidenția unele posibilități privind motivele pentru care s-a întâmplat acest lucru.

7.5. Obținerea unui loc de muncă

Componentele cheie ale programelor de dezvoltare a abilităților de angajare ale tinerilor oferite de CONCORDIA sunt activitățile de promovare, evaluarea profesională, evaluarea angajabilității, formarea abilităților de angajare și accesul la o bază de date cu oportunități de învățare.

Obiective de învățare și sfaturi pentru tineri

- Identificați opțiunile de carieră care s-ar putea „potrivi” în funcție de interesele, atuurile și abilitățile voastre
- Redactați un CV/o scrisoare de intenție care va face ca tinerii să fie observați
- Aflați unde să căutați locuri de muncă
- Învățați cum să căutați eficient un loc de muncă
- Gestionați-vă prezența online și profilurile de pe rețelele de socializare
- Înțelegeți care este calea cea mai potrivită pentru voi - educație, ucenicie sau muncă
- Ascultați activ, dar asigurați-vă și că sunteți auziți
- Jonglați cu prioritățile și pregătiți-vă pentru situații neașteptate
- Aflați cum să conferiți valoare adăugată
- Priviți problemele din unghiuri diferite
- Înțelegeți drepturile și responsabilitățile asociate angajării

- a. **Activități de promovare:** Sunt activități de sensibilizare, de implicare a comunității și a părților interesate (de exemplu, ateliere tematice, întâlniri individuale, prezentări, participarea la evenimente de afaceri, conferințe, seminarii) și activități de diseminare (de exemplu, utilizarea mijloacelor de socializare, bloguri ale comunităților de practică, comercializarea produselor, prezența în mass-media etc.) pentru informarea diverselor categorii de tineri, a membrilor comunității, a partenerilor și a sectorului de afaceri cu privire la serviciile disponibile prin programele de dezvoltare a abilităților de angajare ale tinerilor oferite de CONCORDIA.

Personalul organizației CONCORDIA consideră că angajatorii au un rol esențial pentru a face diferența în sprijinirea tinerilor care părăsesc sistemul de protecție și în dezvoltarea abilităților acestora, a experienței și încrederii de care au nevoie pentru a obține stabilitate în muncă și pentru a reuși în viață. În consecință, organizația dedică timp și efort pentru a atrage atenția sectorului de afaceri asupra rolului esențial în asistarea tinerilor care părăsesc sistemul de protecție pentru a avea succes și asupra beneficiilor rezultate din angajarea acestora (de exemplu, tinerii pot aduce noi perspective și abilități în afacerile lor).

- b. **Evaluarea profesională** se realizează în timpul primei interacțiuni dintre tineri și personalul organizației CONCORDIA, odată ce este aprobată Cererea de admitere a tinerilor (Anexa 6, 6-1). Interviu preliminar (Anexa 6, 6-2 și 6-3) este realizat de consilierul profesional și este urmat de o evaluare psihologică care constă în testarea psihometrică, care se desfășoară pe parcursul a trei ședințe de câte 50 de minute fiecare. Scopul evaluărilor individuale este de a sprijini dezvoltarea relațiilor de încredere și de a-i ajuta pe tineri să își verbalizeze interesele, să dezvolte o cunoaștere a competențelor, aptitudinilor și abilităților lor fizice. Obiectivele propuse sunt:
- Asigurarea unei înțelegeri corecte a punctelor forte și a slăbiciunilor tinerilor.
 - Evaluarea nivelului de dezvoltare al tinerilor și a disponibilității acestora pentru obținerea unui loc de muncă.

- Asistarea profesioniștilor în stabilirea nevoilor de formare și educare a tinerilor.
- Asistarea profesioniștilor în conturarea Profilului Profesional al Tinerilor, inclusiv informații despre capacitățile tinerilor necesare la locul de muncă (abilități, valori, interese, motivație, experiență de muncă, aspirații), atribute personale (caracteristici psihologice, capacitate de a lua decizii, succese și eșecuri din trecut și limite).
- Implicarea tinerilor în luarea deciziilor realiste cu privire la viața lor profesională.
- Orientarea dezvoltării opțiunilor personalizate de formare și angajare.

Metode și tehnici

- *Interviul motivațional - consolidarea pregătirii pentru schimbare.*
- *Pilonii identității (Petzold, H.G.) - stimularea reflecției și a descoperirii stării actuale a identității lor. Cei cinci piloni ai identității (adică, corpul și mintea, relația, munca și timpul liber, siguranța materială, valorile) sunt folosiți pentru a-i provoca pe tineri și pentru a le testa reacțiile față de răpirea posibilității de a lua decizii, capacitatea lor de a lupta pentru independența lor și dezvoltarea unei noi identități, cu un accent clar pe viitor.*
- *Planul de colectare a informațiilor - îmbunătățirea cunoștințelor tinerilor*
- *Observațiile - confirmarea și invalidarea constatărilor referitoare la tineri în baza informațiilor din alte surse*
- *Întâlniri individuale - favorizarea conștientizării de către tineri în ceea ce privește rezolvarea problemelor*
- *Interviul - reunirea perspectivelor tinerilor cu privire la procesul de rezolvare a problemelor*
- *Consilierea - colectarea informațiilor și sprijinirea unei mai bune înțelegeri a tinerilor*
- *Testarea psihometrică - clarificarea aspectelor legate de atenție, memorie, concentrare, comportamente, reacții, capacitate de autocontrol al emoțiilor, trăsături de personalitate, capacitate de adaptare)*

- c. **Evaluarea angajabilității** constă într-o întâlnire de informare în cadrul căreia tinerilor le sunt prezentate constatările ale evaluărilor profesionale și psihologice, cu accent pe punctele forte și punctele slabe identificate din perspectiva angajabilității. Mai precis, tinerii sunt informați cu privire la capacitatea lor (de exemplu, abilități, cunoștințe, atribute personale și înțelegere contextuală) de a obține și a păstra un loc de muncă satisfăcător în care pot avea succes.

Consilierul profesional discută cu tinerii toate potențialele scenarii legate de angajarea imediată, dezvoltarea profesională (adică programe de formare profesională sau educație continuă), angajarea imediată în paralel cu programul de dezvoltare profesională sau plasarea forței de muncă. În unele cazuri, există o neconcordanță între așteptările tinerilor și scenariile propuse din cauza lipsei abilităților esențiale de angajare dorite de angajator (de exemplu, cunoștințe și experiență insuficiente în IT, lipsa permisului de conducere etc.); probleme medicale care reprezintă bariere în calea angajării (de exemplu, dureri de spate sau alte leziuni care nu le vor permite tinerilor să ridice pachete grele); sau, o nepotrivire între profilurile de angajare a tinerilor și oportunitățile de muncă disponibile pe piață.

În această etapă, este prezentat un plan de acțiune care include informații despre obiectivele de învățare și angajare. Acest plan este monitorizat în permanență pentru urmărirea progresului și a realizărilor.

Abordarea neconcordanței dintre așteptările tinerilor și potențialul mod de acțiune

- *Consolidați comunicarea și încrederea dintre tineri și consilierul profesional.*
- *Intensificați ascultarea activă.*
- *Ajutați-i pe tineri să accepte să își revizuiască așteptările printr-o perspectivă mai realistă.*
- *Identificați obiectivele SMART, luând în considerare punctele forte și limitele legate de capacitatea de muncă (de exemplu, abilități, cunoștințe, atitudine, comportament, circumstanțe personale, contextul global).*
- *Rămâneți proactiv și flexibil pentru a menține o relație de lucru cu tinerii.*

- d. **Formarea abilităților de angajare** constă în măsuri care vizează dezvoltarea pregătirii pentru muncă, construirea încrederii în sine și a stimei de sine pentru a-i sprijini pe tineri să ia în considerare și să își urmeze opțiunile de carieră și visele realizabile. Acestea sunt intervenții de scurtă durată (adică, ateliere sau alte activități) concepute pentru a ajuta participanții în realizarea tranziției către muncă, în păstrarea locului munca sau în dezvoltarea abilităților de avansare în carieră. Astfel de intervenții s-ar putea referi la elaborarea CV-ului, tehnici de interviu, căutare de locuri de muncă și solicitarea de locuri de muncă, construirea relațiilor, rezolvarea conflictelor, comunicare, conducere, autocontrol, rezolvarea problemelor și implicarea tinerilor.

Pasiunile, interesele și punctele forte ale tinerilor sunt un punct de plecare pozitiv pentru explorarea opțiunilor ulterioare de educație, formare și angajare. Înțelegerea avantajelor și dezavantajelor fiecărei opțiuni și alegerea celei mai potrivite pentru tineri pentru a le permite să își atingă obiectivele este, de asemenea, esențială.

Redactarea unui CV: Este important ca tinerii să își elaboreze CV-ul utilizând modelul european (Anexa 6, 6-4). Un CV nu comunică doar experiențele educaționale și profesionale anterioare și interese, ci poate semnala angajatorilor și de ce este o persoană cea mai potrivită pentru respectivul loc de muncă. Îi poate ajuta pe tineri să facă o primă impresie puternică potențialilor angajatori. Anexa 6, 6-6 include o listă de verificare a CV-ului, un instrument care poate fi utilizat pentru a îmbunătăți calitatea CV-ului.

Ce poate menționa unui tânăr într-un CV pentru a demonstra o dorință puternică de muncă? Mai jos sunt prezentate câteva strategii sugerate de Centrul Național al Părinților pentru Tranziție și Angajare PACER menite să-i ajute pe tineri să-și elaboreze primele CV-uri:

- Includeți cursuri pe teme legate de pregătirea pentru muncă sau comunicarea interpersonală.
- Voluntariatul este o modalitate excelentă de a le arăta angajatorilor că sunteți în căutarea activă a oportunităților de dezvoltare a abilităților.
- Includeți informații despre târgurile de cariere la care ați participat, deoarece acestea le arată angajatorilor că sunteți interesați să aflați mai multe despre tendințele pieței forței de muncă.

Scrisoarea de intenție: este un document scris în stil formal, care conține expresia interesului vostru de a lucra pentru o societate, o prezentare pe scurt a carierei voastre și un scurt paragraf convingător, care detaliază de ce ați fi perfecți pentru locul de muncă disponibil. Scrisoarea de intenție oferă o notă personală cererii de loc de muncă. Scrisoarea de intenție nu trebuie să depășească o pagină.

Interviuearea: aceasta oferă tinerilor o oportunitate de a experimenta interviuri prin simulări. Atunci când îi interviuăm pe tinerii care părăsesc sistemul de protecție, se recomandă o abordare informală și semi-structurată a interviului. Luați în considerare utilizarea unei varietăți de tehnici de interviu, precum întrebare și răspuns, jocul de rol, prezentarea și exercițiile. Afișarea încrederii într-un interviu este esențială pentru a crea impresie comitetului de angajare. Notați răspunsurile la aceste întrebări pentru a vă ajuta să vă dezvoltați încrederea anticipând întrebările din partea comitetului de angajare și pentru a vă crește probabilitatea unei experiențe de interviu de succes:

- Ce cunoștințe, competențe și abilități relevante pot să ofer?
- Care este legătura dintre educația și experiența mea și nevoile angajatorului?
- Cât de bine răspund cerințele postului și natura muncii nevoilor și dorințelor mele?
- Care este istoricul meu de obținere a rezultatelor?

În plus, mai jos sunt oferite câteva sfaturi care să-i ajute pe tineri să-și gestioneze orice teamă pe care o pot avea:

- Vizualizați-vă în sala de interviu, incluzând o imagine mentală despre persoanele care se află în sală, poziția, atitudinea și reacția dvs. și poziția, atitudinea și reacțiile interviuatorilor.
- Înainte de a intra în sala de interviu, respirați profund și încet pentru a vă încetini ritmul cardiac și a vă calma, astfel încât să vă concentrați doar pe ceea ce veți spune.
- În timp ce așteptați să fiți chemați la interviu, stați drept cu picioarele pe podea și fiți atenți.
- Mențineți o atitudine pozitivă repetându-vă în gând: sunt relaxat; sunt sigur; sunt un bun comunicator; sunt un candidat ideal pentru acest post; sunt pregătit; acest loc de muncă este al meu; indiferent ce s-ar întâmpla, voi învăța ceva din acest proces.
- Pe durata interviului, stați dreapta cu picioarele pe podea și cu mâinile în poală sau cu brațele pe scaun. Aceasta este o poziție deschisă care arată că sunteți relaxați, încrezători și confortabili. Înclinați-vă ușor pentru a demonstra interes.
- Afișați prietenie, interes și încredere în expresia feței voastre. Zâmbiți și stabiliți contactul vizual direct.
- Învățați cum să dați mâna în mod profesionist. O strângere de mână prietenoasă profesionistă arată încredere, înlătură barierele și inițiază conexiunea.
- Folosiți gesturi adecvate ale mâinilor și brațelor pentru a accentua și a adăuga credibilitate cuvintelor pe care le roștiți. Evitați gesturile exagerate.

Întrebări dure

- De ce te-am angajat?
- Cu ce ai contribui la acest loc de muncă?
- De ce îți dorești acest loc de muncă?
- Care sunt punctele tale forte?
- Care sunt punctele tale slabe?
- De ce vrei să părăsești locul de muncă actual?
- Ce ți-a plăcut la locul de muncă anterior? Ce nu ți-a plăcut?
- Spune-ne despre o situație pe care nu ai gestionat-o bine. Ce ai învățat?

Este dificil să anticipați sau să vă pregătiți pentru unele întrebări de interviu (Guvernul din Alberta, 2019). De exemplu, puteți fi întrebat despre o situație stresantă în care v-ați confruntat cu o experiență dificilă la locul de muncă. Răspunsul vostru dezvăluie informații referitoare la ce fel de situații considerați că sunt stresante și cum le faceți față. Alte exemple sunt:

- Cum ați face față unui supraveghetor care are așteptări pe care le considerați nerealiste sau nedrepte? Puteți da exemple de câteva așteptări nerealiste?
- Puteți identifica o situație legată de locul de muncă în care ați recunoscut o problemă și ați inițiat o acțiune pentru remedierea acesteia? Cum a mers?
- Puteți identifica un exemplu de moment în care v-ați conformat unei cerințe de muncă cu care nu ați fost de acord? Care a fost raționamentul vostru?
- Puteți descrie o situație în care ați fost singura persoană dintr-un grup cu un punct de vedere opus? Cum v-ați descurcat? Care au fost rezultatele?

Un alt exemplu se poate referi la situații care necesită tratarea clienților care folosesc cuvinte jignitoare. Angajatorul trebuie să înțeleagă cum ați reacționat și cum i-ați trata pe clienții nervoși. De asemenea, angajatorul ar putea fi interesat să înțeleagă modul în care ați face față conflictelor la locul de muncă cu un coleg. Dacă nu aveți experiență relevantă pentru o întrebare, recunoașteți acest lucru și construiți un răspuns ipotetic. Dacă un intervievator încearcă să vă provoace, rămâneți calmi, reținuți și încrezători. Nu vă înfuriați și nu vă arătați dezamăgirea dacă considerați că interviul nu merge bine.

Dacă un angajator vă întreabă despre planurile voastre referitoare la familie, aceasta este o întrebare necorespunzătoare. Anunțați-l politicos pe angajator că întrebarea este inadecvată și discutați despre îngrijorarea de bază - lipsa concentrării și participarea redusă din cauza problemelor familiale, a faptului că aveți copii etc. O strategie constă în discuția despre situația excelentă a prezenței voastre și abilitățile puternice necesare pentru îndeplinirea activității.

Când este rândul dvs. să adresați întrebări, este posibil să doriți să întrebați despre: obiectivul actual al societății; provocările majore ale respectivului post; ce apreciază organizația și ce caută la angajați; numărul de persoane care vor lucra cu voi și vârsta acestora; oportunități de creștere și dezvoltare; relații ierarhice; cerințe de performanță; condiții de muncă (de exemplu, ce spun angajații întrebați ce le place cel mai mult atunci când lucrează pentru organizație, în posturi similare; cerințe de călătorie, dacă există etc.).

7.6. Păstrarea unui loc de muncă

Odată ce tânărul a obținut un loc de muncă, este important să facă tot posibilul pentru a-l păstra. Concedierea îl poate face să se simtă prost și îi poate îngreuna găsirea unui alt loc de muncă. Câteva lucruri de bază care îi pot ajuta pe tineri să aibă succes la orice loc de muncă sunt: punctualitatea; urmarea instrucțiunilor; învățarea din greșeli; păstrarea ordinii; cooperarea cu alții; controlarea frustrării; rezolvarea lucrurilor; admiterea greșelilor; manifestarea inițiativei; munca din greu; flexibilitatea; munca în echipă. Anexa 6, 6-7 include detalii referitoare la bunele practici pentru păstrarea unui loc de muncă.

7.7. Dezvoltarea carierei

Procesul de dezvoltare a carierei și de pregătire pentru tranziția de la școală la muncă este, în mod inerent, orientat spre viitor. Este vorba de a ajunge din locul în care vă aflați acolo unde vă doriți să fiți în ceea ce privește obiectivele viitoare, oportunitățile, resursele, planurile de viață și rezultatele. Tinerii au nevoie de ajutor în toate etapele procesului de dezvoltare a carierei. Mai jos sunt prezentate sfaturi utile sugerate prin cercetare (Tilbury et al., 2011) și practică (experiența organizației CONCORDIA):

- **Ajutați-i pe tineri să se cunoască pe ei înșiși.** Ajutați-i pe tineri să-și identifice abilitățile și talentele naturale și să le asocieze posibilelor alegeri educaționale și profesionale. Ajutați-i pe tinerii să reușească la evaluările aptitudinilor și interesului profesional.
- **Ajutați-i pe tineri să își stabilească obiectivele și să facă alegeri sănătoase.** Sprijiniți-i pe tineri să-și dezvolte încrederea pentru a atinge obiective bine stabilite. Acest lucru include accesul la resurse, întrucât anumite obiective necesită asistență financiară pentru susținerea financiară a pasiunilor, tutorilor, materialelor, taxelor sau transportului către și de la muncă și școală.
- **Sprijiniți-i pe tineri să-și dezvolte pregătirea pentru locul de muncă și abilitățile de angajare.** Încurajați-i pe tineri să se implice în activități extracurriculare și să dezvolte abilități sociale și stimă de sine. Asigurați-vă că tinerii beneficiază de dezvoltarea carierei, de formare profesională și la locul de muncă. Facilitați accesul tinerilor la servicii de asistență profesională și de ocupare a forței de muncă, precum: consiliere în carieră, burse de studiu, plasamente de experiență în muncă, pregătirea solicitărilor de locuri de muncă, dezvoltarea abilităților de interviu, înțelegerea valorilor necesare la locul de muncă și sprijin pentru a găsi locuri de muncă și stagii. Facilitați accesul tinerilor la formarea competențelor la locul de muncă, pentru care pot primi un certificat.
- **Motivați-i și pregătiți-i pe tineri pentru învățământul postliceal.** Oferiți informații tinerilor cu privire la completarea educației care să îi ajute cu cerințele de admitere la studii universitare/ formarea continuă. Încurajați-i pe tineri să obțină o diplomă de absolvire a liceului. Asigurați-vă că tinerii primesc toate documentele de studii. Sfătuiți-i pe tineri să dezvolte relații cu personalul școlar, să știe unde să meargă atunci când există probleme școlare și oferiți-le sprijin în realizarea temelor.
- **Expuneți tinerii la diverse experiențe și oameni.** De exemplu, prin hobby-uri, locuri de muncă cu fracțiune de normă, sport, tinerii pot începe să-și dezvolte interese și să aibă idei care să ducă la aspirații. Dezvoltarea colaborărilor bazate pe angajare între afaceri, servicii sociale, educație și agenții de ocupare a forței de muncă (adică, stagii de practică, voluntariat și locuri de muncă plătită).

MENTORATUL



8.1. Definiție și tipuri de mentorat

Termenul „mentorat” este folosit pentru a descrie relațiile dintre o persoană mai neexperimentată, numită discipol sau protejat și o persoană mai experimentată, un mentor. În mod tradițional, mentoratul era o relație didactică, față în față, pe termen lung între un supervisor adult și un cursant, menită să consolideze dezvoltarea profesională, academică sau personală a acestuia din urmă. Mentorul este persoana care încurajează, sfătuiește și susține evoluția personală a beneficiarului. Mentorii oferă sprijin practic pentru a se asigura că există oportunități care să-i ajute pe tineri să își atingă obiectivele profesionale și personale.

O relație de mentorat este creată în mod formal și are scopuri clar definite. Cu toate acestea, în practică, o mulțime de activități de mentorat se desfășoară spontan, prin relații informale: un profesor care alocă timp suplimentar unui tânăr luptător sau promițător; un îngrijitor care oferă un umăr pe care să se sprijine tinerii atunci când au nevoie; un supraveghetor la locul de muncă care se interesează de pregătirea tinerilor pentru a trece la nivelul următor și așa mai departe.

Mentoratul în organizația CONCORDIA a început firesc. S-a bazat pe relația bună dintre tineri și personal. Această relație a fost încurajată și, deși la început nu s-a numit mentorat, încrederea pe care mentorul și beneficiarul au construit-o a dus la o relație sănătoasă.

Anexa 7-1 ilustrează modul în care CONCORDIA a conceptualizat termenul „mentorat”.

Există tineri care au părăsit CONCORDIA în urmă cu mulți ani, iar unii dintre ei au acum propriile familii, dar, atunci când au moment greu sau au nevoie de un sfat important, ei apelează tot la persoanele în care au încredere.

Mentoratul a apărut ca urmare a nevoilor tinerilor de a fi îndrumați și susținuți, din punct de vedere al dezvoltării lor emoționale, socio-educative și profesionale. Tinerii care părăsesc sistemul de protecție intră în relația de mentorat cu anumite limite în ceea ce privește construirea relațiilor sănătoase, planificarea și stabilirea obiectivelor personale și astfel, pe parcursul programului de mentorat încep să-și dezvolte astfel de abilități. Cu toate acestea, mentoratul ar trebui dezvoltat mai degrabă ca un serviciu suplimentar disponibil pentru ei, decât ca un înlocuitor al serviciilor existente (Clayden și Stein, 2005). Cercetările arată că sprijinul unui mentor îi poate ajuta pe tinerii care părăsesc sistemul în mai multe moduri:

- Le reduce sentimentele de izolare și singurătate
- Le îmbunătățește încrederea în sine și stima de sine
- Ajută la atingerea obiectivelor personale
- Le îmbunătățește aspirațiile
- Le oferă sprijin și soluții la problemele esențiale legate de locuință, educație și angajare

Mentoratul responsabil care îi reunește pe tineri cu adulții care îi îngrijesc se poate prezenta sub mai multe forme descrise mai jos:

Mentoratul tradițional individual: constă într-o relație de mentorat între un adult și un tânăr (16+). Mentorul și beneficiarul trebuie să se întâlnească în mod regulat cel puțin patru ore pe lună timp de cel puțin un an. Mentorul își asumă rolurile de facilitator și de antrenor și îl responsabilizează pe tânăr pentru a-și asuma diverse roluri și a rămâne implicat pe parcursul întregii experiențe de mentorat.

Mentorat de grup: implică un mentor adult care stabilește o relație cu un grup de maxim patru tineri. Mentorul își asumă rolul de lider, oferind beneficiarilor orientare și instruire. Mentorul și grupul se angajează să se întâlnească în mod regulat pe o perioadă lungă de timp. Scopurile activităților de mentorat de grup pot include socializare, sprijin academic, îndrumare privind locul de muncă/cariera).

Mentorat în echipă: implică mai mulți adulți care lucrează cu un grup mic de tineri, cu un raport adulți-tineri de maxim unu la patru.

Mentoratul inter pares: implică faptul că tinerilor îngrijiți li se oferă oportunitatea de a dezvolta o relație de ghidare, de predare cu alți tineri, care pot să aibă o vârstă mai mică sau apropiată. Interacțiunile lor sunt frecvente pe parcursul unui semestru sau al unui întreg an școlar. Activitățile de mentorat se pot concentra pe ajutarea elevilor mai tineri la teme sau dezvoltarea abilităților de viață. Acești mentori tineri servesc ca modele pozitive, prieteni, antrenori, însoțitori, susținători, consilieri, resurse pentru noi idei, persoane cu care se poate vorbi. Un mentor inter pares nu este un profesionist, o sursă de bani sau o soluție la toate problemele. Cu toate acestea, datorită apropierii de vârstă între mentori inter pares și beneficiari, aceștia din urmă s-ar putea simți mai confortabil să împărtășească preocupări și probleme.

E-mentoratul: este un model de mentorat care se bazează pe utilizarea tehnologiei pentru a-i ghida pe tinerii care părăsesc sistemul de protecție prin diferitele etape ale călătoriei lor de viață. Un adult și un tânăr comunică prin internet cel puțin o dată pe săptămână pe durata unei perioade de cel puțin șase luni până la un an. Mentorul își asumă rolul de antrenor pentru a-l ajuta pe tânăr să descopere și să aleagă dintr-un set de alternative cu privire la viitorul său, inclusiv viața independentă, educația, obiectivele personale și opțiunile de carieră. Adesea, acest tip de mentorat este corelat cu mentoratul individual.

Sursa: MENTOR- Parteneriatul național de mentorat, 2015.

https://www.mentoring.org/new-site/wp-content/uploads/2015/09/Full_Toolkit.pdf

Indiferent de tipul de mentorat, potrivirea este un aspect important în crearea unei relații de mentorat de succes (Clayden și Stein, 2005). Parteneriatul Național de Mentorat (Mentor, 2015) sugerează că următoarele aspecte sunt esențiale pentru crearea de potriviri eficiente între mentor și beneficiar:

- vârsta, stilurile de viață și personalitățile participanților
- motivația
- angajamentul
- interese și hobby-uri comune
- proximitatea geografică
- programarea disponibilității și a preferințelor
- mentorilor și beneficiarilor li se acordă o „voce și alegere” în caz potrivire

Caracteristicile unui mentor

Cele mai bune practici: Ghidul de orientare a mentorilor, Covenant House, Toronto, Ontario

- Rolul unui mentor este de a-i ajuta pe participanți să dobândească abilități și încredere pentru a fi responsabili pentru propriul lor viitor.
- Un mentor este un consilier de încredere, care este sensibil, susține și se dedică pentru a servi drept model.
- Un mentor posedă atribute precum răbdare, flexibilitate și angajament.
- Un îndrumător lucrează cu consecvență și angajament până când vede că tinerii nu mai sunt „expuși riscului”, ci sunt „promițători”.
- Prin companie și prietenie, un mentor va construi încet o relație de încredere care va permite lucrul eficient cu tinerii în ceea ce privește abilitățile de viață, stabilirea obiectivelor în carieră, dezvoltarea abilităților profesionale și responsabilizarea tinerilor pentru a face alegeri pozitive în viață cu scopul de a-și maximiza potențialul personal.

8.2. Principiile cheie ale mentoratului tinerilor care părăsesc sistemul de protecție

Mentorii sunt bine echipați pentru acest rol cu o combinație de cunoștințe, abilități și experiență personală (Clayden și Stein, 2005).

Mentorii sunt cei care pot susține sau ghida dezvoltarea unei persoane. Mentorii pot juca un rol semnificativ în viața unei persoane prin împărtășirea cunoștințelor și experienței lor de viață și prin încurajarea beneficiarului.

Mentorii acționează cu integritate (Rhodes et al., 2009).

Mentorii comunică cu beneficiarii în moduri oneste, transparente și respectuoase. Mentorul lucrează cu beneficiarii pentru a dezvolta o relație de parteneriat, în care fiecare devine profesor și discipol în egală măsură.

*Mentorii sunt flexibili și le permit tinerilor să facă pași atât înapoi, cât și înainte
(Clayden și Stein, 2005).*

Mentorii trebuie să-i anunțe pe tineri că sunt lângă ei atunci când fac pași mai mici sau mai mari către independență. Nevoile tinerilor care părăsesc sistemul de protecție variază mult de-a lungul timpului și evenimentelor de viață. Stabilirea obiectivelor este o parte a acestui proces dinamic și deseori trebuie să fie asociată evoluției vieții tinerilor. În plus, recunoașterea faptului că greșelile fac parte din proces este esențială pentru încurajarea tinerilor să descopere și să exploreze opțiunile, fără a-și face griji că, dacă fac o greșeală, nu vor mai avea nicio șansă. Prin urmare, tinerii continuă să se angajeze în relații de mentorat care le pot modela personalitățile, comportamentele, aspirațiile și obiectivele personale și îi pot ajuta să își consolideze rezistența.

*Mentorii promovează bunăstarea, demnitatea și siguranța tinerilor
(Rhodes și colab., 2009).*

Mentorul îl provoacă pe beneficiar, din punct de vedere personal și profesional, într-un mod care nu dăunează tânărului și îl responsabilizează pentru a-și dezvolta propriile opinii și autonomia și pentru a lua decizii. Mentorul are rolul de a prezenta informații despre un subiect, fără a limita personalitatea beneficiarilor sau a le restrânge posibilitatea de a alege, decide și acționa în felul lor specific. Sarcina mentorului nu constă în remediarea lucrurilor, ci în acordarea unei asistențe practice, precum sfaturi în legătură cu locuința, educația, angajarea și formarea, precum și sprijinul emoțional, inclusiv ascultarea și oferirea ajutorului în problemele de relație. Mentorii construiesc o legătură interpersonală puternică, caracterizată prin reciprocitate, încredere și empatie pentru a-i ajuta pe tineri să-și conducă propriile vieți, respectând în același timp alegerile pe care le fac aceștia.

Moment de reflecție - Sfaturi pentru mentori

Este posibil ca beneficiarii dvs. ...

- să nu se fi gândit la viitorul lor.
- să nu fi simțit controlul asupra vieții lor.
- să nu fi exersat prea mult luarea deciziilor.
- să nu fi simțit că abilitățile și talentele lor sunt recunoscute și apreciate.

Mentorii pot utiliza strategia *Ce ar fi dacă* pentru a le alimenta încrederea. Această strategie este primul pas pentru transformarea viselor lor în obiective de viață. Beneficiarilor li se adresează întrebări care le stimulează autoreflexia și îi provoacă să-și vizualizeze viitorul.

Întrebările „*Ce ar fi dacă*” se referă la scenarii de viață ideale. Această abordare îi poate ajuta pe tineri să își imagineze cum ar arăta viitorul lor dacă unele dintre problemele și luptele lor actuale ar fi soluționate.

- Ce ar fi dacă ați putea fi orice v-ați dori?
- Ce ar fi dacă ați putea face orice vreți?
- Ce ar fi dacă ați avea mulți bani?
- Ce ar fi dacă ați putea locui într-o altă țară, care ar fi aceasta?
- Ce ar fi dacă ați avea tot ce vă doriți, cum ar fi viața voastră?

Mentorii pot oferi o serie de exemple dacă beneficiarii lor nu propun idei sau par reticenți să ofere opinii. Mai departe, mentorii pot vorbi cu beneficiarii lor despre competențe, abilități și ce este necesar pentru a le transforma ideile într-o experiență reală de viață.

În plus, mentorii îi pot ajuta pe beneficiari să vadă cealaltă parte a fiecărei situații și îi pot provoca să se gândească la cum ar acționa alți oameni în situații similare și de ce.

Sursa: Departamentul de Educație al Statelor Unite ale Americii, Biroul pentru școli sigure și fără droguri, Centrul de resurse de mentorat. (2007). Ghidul mentorului pentru dezvoltarea tinerilor. Accesat la data de 4 februarie 2020. Disponibil la: <https://educationnorthwest.org/sites/default/files/resources/factsheet15.pdf>

8.3. Practici eficiente de mentorat

Această secțiune evidențiază sfaturi inspirate din cercetări și validate de practică pentru un mentorat eficient.

Cunoașteți tinerii fără a fi prea intruzivi.

- Concentrați-vă pe nevoile beneficiarilor și ajutați-i să înțeleagă rădăcinile problemelor lor. O metodă simplă de a analiza o problemă complexă este prezentată în Anexa 7, 7-2: Diagrama cauză-efect.
- Ajutați-i pe beneficiari să își recunoască punctele forte și abilitățile. Un exemplu de instrument care poate fi utilizat este inclus în Anexa 7, 7-3: Care sunt abilitățile voastre cele mai puternice?
- Vorbiți cu ei despre ceea ce le place și ce nu le place.
- Întrebați-i pe tineri ce este important pentru ei.
- Vorbiți cu tinerii despre valorile și credințele personale. Instrumentul inclus în Anexa 4-7.3: Exercițiul valorilor pot susține această conversație.

Cultivați talentele, punctele forte și câștigurile prin practică.

- Arătați apreciere pentru competențele, abilitățile și calitățile beneficiarilor.
- Ajutați-i pe beneficiari să dezvolte competențe care să le îmbogățească experiențele la școală, la locul de muncă, în mediul social și în comunitate în general.
- Încurajați-i pe beneficiari să înțeleagă opiniile altor persoane punându-se în locul lor.
- Recunoașteți valoarea și impactul experienței de mentorat asupra vieții mentorilor și beneficiarilor.

Dezvoltați o relație constantă, de încredere și confortabilă reciproc.

- Învățați cum să aveți încredere în tineri și spuneți-le că le prețuiți încrederea în voi.
- Implicați-i pe mentori în stabilirea unor reguli și așteptări ale relației de mentorat.
- Mențineți o prezență constantă în viața beneficiarilor.
- Oferiți-le tinerilor oportunități de a decide cu privire la activități și soluții.
- Faceți-vă timp pentru a vă bucura împreună de prezența celuilalt.
- Rămâneți plini de compasiune și calmi și empatizați cu luptele tinerilor (de exemplu, Pare dificil)
- Nu folosiți fraze prin care să judecați (de exemplu, Cum ai putut să ...? De ce nu ai ...?)
- Respectă valorile, credințele, perspectivele și prioritățile tinerilor. Acest lucru include să nu încercați să îl transformați pe beneficiar sau să impuneți beneficiarului valorile mentorului.
- Conduceți prin puterea exemplului pentru a cultiva disciplina și angajamentul. Respectați timpul tânărului, fiind prezenți la întâlnirile individuale programate sau, atunci când acest lucru nu este posibil, anunțându-l în prealabil pe beneficiar, pentru a evita orice dezamăgire.
- Folosiți fraze care încep cu „eu”/„mie” pentru a reaminti, clarifica și consolida limitele și așteptările (de exemplu, „Mie îmi pasă de tine și eu sunt fericit că te simți confortabil să mă suni când vrei să vorbești cu mine. Cu toate acestea, eu mă simt copleșit când mă suni în fiecare zi la serviciu.)

Încurajați-i pe beneficiari să viseze la viitorul lor.

- Nu încercați să remediați viața beneficiarului dvs.
- Provocați-l pe tineri să își imagineze viitorul în ceea ce privește școala, munca, familia și viața socială.
- Sporiți gradul de conștientizare a tinerilor cu privire la oportunitățile educaționale, culturale, recreative și de carieră.
- Ajutați-i pe tineri să-și stabilească obiective și așteptări realiste.
- Oferiți încurajare, îndrumare și feedback.
- Responsabilizați-i pe tineri să descopere și să își orienteze eforturile pentru atingerea acestor obiective.
- Concentrați-vă pe sprijinirea tinerilor să își accepte responsabilitățile și să își atingă potențialul.
- Puneți întrebări serioase care îi provoacă pe tineri să-și exploreze propriile gânduri cu o interferență minimă.

ABILITĂȚI ANTREPRENORIALE DE VIAȚĂ

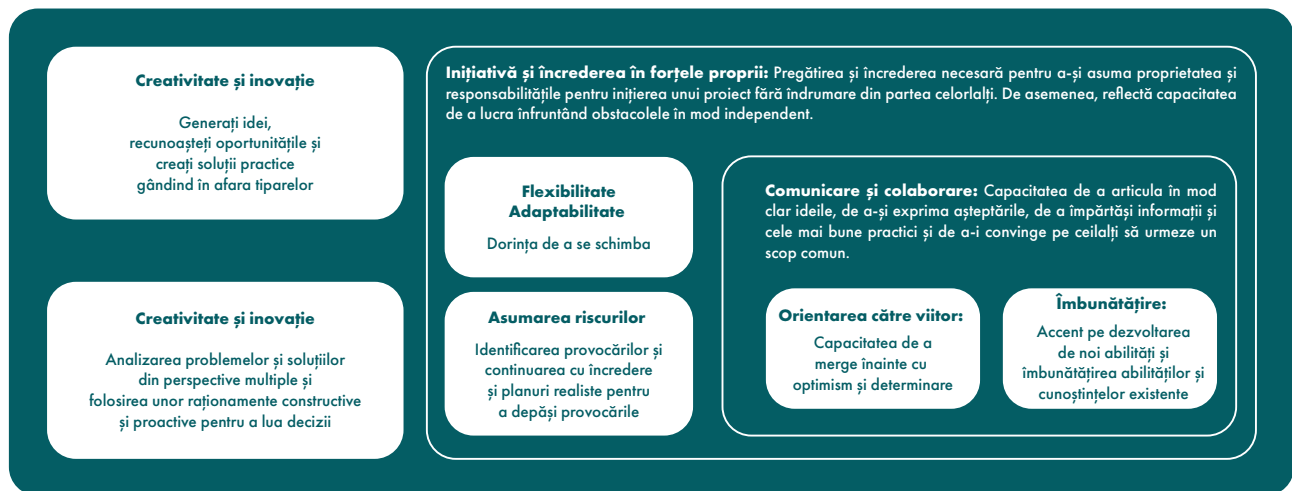


Este binecunoscut faptul că un număr important de tineri care părăsesc sistemul de protecție abandonează școala și sfârșesc nefiind încadrați profesional și neurmând niciun program educațional sau de formare (NEET), ceea ce le compromite considerabil șansele la o tranziție reușită către vârsta adultă. În același timp, economia globală impune ca tinerii educați să intre în câmpul muncii nu numai cu o diplomă, ci și cu un set de abilități și atitudini antreprenoriale transferabile, care îi pot ajuta să reușească în aproape orice loc de muncă sau orice industrie. Antreprenoriatul le poate oferi tinerilor șomeri sau descurațați oportunitatea de a-și construi vieți independente durabile. Această secțiune este concepută pentru a-i ajuta pe profesioniști să îi inspire pe tinerii care părăsesc sistemul să-și dezvolte spiritul antreprenorial și să îi pregătească pentru a depăși consecințele unei lumi economice aflate într-o schimbare rapidă, echipându-i cu abilitățile și cunoștințele de care au nevoie pentru a prospera după ce părăsesc sistemul de protecție.

9.1. Ce este spiritul antreprenorial?

Construirea spiritului antreprenorial implică construirea aspirațiilor și ajutarea tinerilor să dezvolte idei și să transforme aceste idei în obiective reale. Este un mod de gândire care necesită credință, perseverență și multă muncă grea. Spiritul antreprenorial (Figura 11) este un set de abilități care le permit oamenilor să identifice și să profite la maxim de oportunități, să depășească și să învețe din înfrângeri și să reușească într-o varietate de medii (Rețeaua pentru predarea antreprenoriului, 2019).

Figura 11: Cadrul spiritului antreprenorial

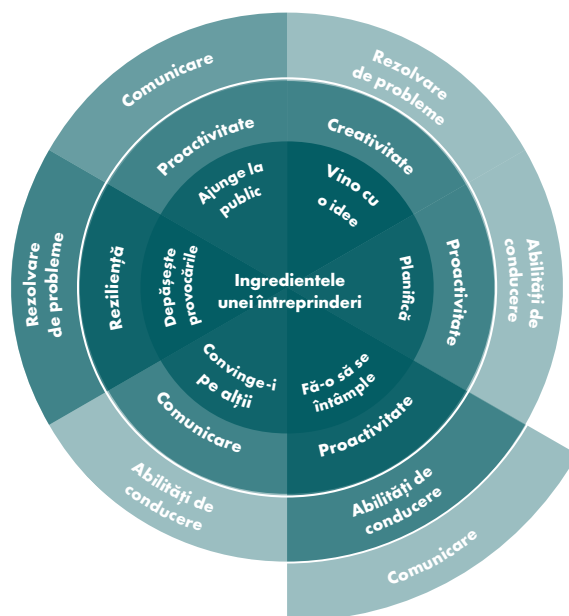


Spiritul antreprenorial necesită:

- creativitate și inovație, capacitatea de a genera idei noi prin gândirea în afara tiparelor
- recunoașterea oportunității
- capacitatea de a lua inițiativă și de a-și asuma riscuri pentru a avansa idei
- flexibilitate și adaptabilitate
- gândire critică și rezolvarea problemelor
- comunicare și colaborare
- orientare către viitor
- învățare și perfecționare continuă.

Figura 12 ilustrează unele dintre ingredientele cheie necesare pentru a avea succes ca antreprenori tineri. Acest model poate orienta nevoile de formare pentru a-i ajuta pe tinerii care părăsesc sistemul de protecție să-și construiască mentalitatea pentru a avea succes în lumea afacerilor.

Figura 12 - Mentalitatea pentru a avea succes



Sursa: Pași pentru înființarea unei afaceri, Barclays LifeSkills, Marea Britanie.
<https://barclayslifeskills.com/media/4767/steps-to-starting-a-business-slides.pdf>

Inițiativa tinerilor: un cadru pentru antreprenariat în rândul tinerilor, raportul elaborat de către Comitetul European al Regiunilor (Uniunea Europeană, 2017) împărtășește câteva exemple practice ale inițiativelor europene care încurajează spiritul antreprenorial, atitudinea și cultura în rândul tinerilor. Aceste inițiative au inclus următoarele abordări:

- Activitățile de conștientizare s-au concentrat, de asemenea, pe crearea motivației și implicării:
 - Platforma de informare online, competiția ideilor, ateliere de orientare, sondaje, săptămâna tinerilor antreprenori
 - Promovarea modelelor. Antreprenorii de succes sunt ambasadori excelenți pentru promovarea antreprenoriatului.
- Un portofoliu de acțiuni pentru dezvoltarea atitudinilor antreprenoriale:
 - Program anual de formare și mentorat.
 - Proiecte antreprenoriale în școli, precum crearea de întreprinderi mini-educăționale (Guvernul andaluz, Spania). Aceste mini-companii au un obiectiv didactic, iar tipurile lor se schimbă în funcție de nivelul de educație al elevului. Elevii formează statutul mini-companiei, decid numele acesteia, creează logo-ul, definesc un catalog de produse, realizează planul de afaceri, caută finanțare, gestionează comenzile și, în final, pun produsele în vânzare la târguri.

9.2. Trăsături antreprenoriale

În cadrul „Strategiei UE pentru tineret 2010-2018” (EUYS), adoptată în 2009, antreprenariatul pentru tineri a fost considerat, împreună cu ocuparea forței de muncă, ca fiind unul dintre cele opt domenii de acțiune principale (Uniunea Europeană, 2017). Antreprenariatul pentru tineri are mai multe definiții identificate de liderii internaționali cheie în promovarea angajabilității și a angajării tinerilor (adică OCDE, CE, OIM, Comitetul European al Regiunilor, Comisia Europeană, Parlamentul European). În sensul acestui ghid, a fost elaborată o definiție de lucru pentru integrarea elementelor definitorii incluse în Tabelul 7.

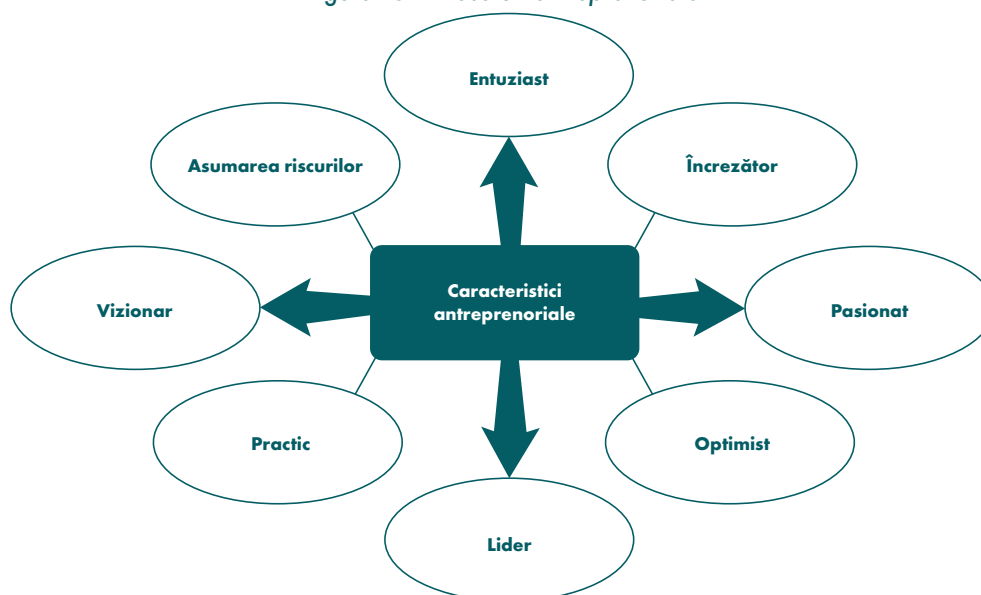
Tabelul 7 – Elemente definitorii ale antreprenoriatului în rândul tinerilor

Definiția antreprenoriatului în rândul tinerilor	Sursa	Elemente definitorii cheie
„Abilitatea unui individ de a transforma ideile în acțiuni. Acesta include creativitatea, inovația și asumarea riscurilor, precum și capacitatea de a planifica și gestiona proiecte pentru a atinge obiective”	Comisia Europeană, 2006	<ul style="list-style-type: none"> • Capacitatea de a transforma ideile în acțiuni (stabilirea obiectivelor) • Abilitatea de a planifica și gestiona • Creativitate, inovație, asumarea riscurilor
„este trezit interesul tinerilor pentru activitatea independentă.”	EC-DG GROW, 2016 Direcția Generală GROW responsabilă pentru politica UE pe piața unică, industrie, antreprenoriat și IMM-uri.	<ul style="list-style-type: none"> • Interes pentru activitatea independentă
„aplicarea practică a calităților întreprinzătoare, precum inițiativa, inovația, creativitatea și asumarea riscurilor în mediul de muncă (fie în activitatea independentă, fie prin angajarea în întreprinderile mici aflate la început), folosind abilitățile adecvate necesare pentru succesul în acel mediu și acea cultură.”	Schnurr și Newing (1997)	<ul style="list-style-type: none"> • Aplicarea practică a calităților întreprinzătoare, precum inițiativa, inovația, creativitatea și asumarea riscurilor, impuls, curaj, entuziasm, imaginație, resurse, energie, îndrăzneală, • Activitate independentă sau angajare în întreprinderile mici aflate la început • Mediu și cultură de susținere
„Alegerile antreprenoriale ale tinerilor în ceea ce privește activitatea independentă.”	OCDE/LEED, 2013	<ul style="list-style-type: none"> • Alegeri • Activitate independentă
„Antreprenoriatul este un mecanism care ajută persoanele defavorizate să elimine excluziunea socială.”	OCDE/LEED, 2013	<ul style="list-style-type: none"> • Mecanism pentru eliminarea excluziunii sociale
„Antreprenoriatul nu este un panaceu: nu este pentru toată lumea, iar acei tineri care doresc să lucreze independent se confruntă cu obstacole în înființarea și conducerea unei afaceri de succes.”	Banca Mondială, 2008	<ul style="list-style-type: none"> • Nu este pentru toată lumea • Tinerii doresc să lucreze independent
„Antreprenoriatul oferă tinerilor șomeri sau descurajați o oportunitate de a construi mijloace de trai durabile; și, experiența antreprenorială și/sau educația îi pot ajuta pe tineri să dezvolte noi abilități care pot fi aplicate altor provocări din viață, inclusiv recunoașterea oportunităților, gândirea critică, rezistența, luarea deciziilor, munca în echipă și leadership”	Raportul privind tinerii Canada GEM 2017 care citează OCDE 2001,	<ul style="list-style-type: none"> • Oportunitatea pentru tineri șomeri sau descurajați să construiască mijloace de trai durabile • Abilități transferabile - recunoașterea oportunităților, gândire critică, rezistență, luarea deciziilor, munca în echipă, leadership

Definiția. Antreprenoriatul în rândul tinerilor este o oportunitate pentru tineri șomeri sau descurajați, care sunt dispuși să demonstreze că sunt capabili să gândească în afara șabloanelor și să își folosească creativitatea, entuziasmul, pasiunea și atitudinea de asumare a riscurilor pentru a transforma ideile în proiecte antreprenoriale realiste și de succes în vederea construirii mijloacelor de trai durabile și să folosească această experiență pentru a dezvolta și a îmbunătăți abilitățile transferabile, inclusiv recunoașterea oportunității, gândirea critică, rezistența, luarea deciziilor, munca în echipă și leadership-ul care pot fi aplicate pentru a depăși alte provocări ale vieții pe parcursul călătoriei lor către vârsta adultă.

Atât definiția de lucru, cât și mai multe elemente definitorii incluse în Tabelul 7, dezvoltă trăsături antreprenoriale cheie prezentate în Figura 13.

Figura 13 – Trăsături antreprenoriale



Anexa 8, 8-1 oferă un instrument de autoevaluare care include un set de declarații care îi pot ajuta pe tineri să-și înțeleagă pregătirea pentru a deveni antreprenori. Nu există răspunsuri corecte sau greșite. Tot ce contează este o opinie cinstită.

9.3. Resurse europene care sprijină antreprenoriatul în rândul tinerilor

Toate statele membre s-au angajat să pună în aplicare Garanția pentru tineret adoptată prin Recomandarea Consiliului în aprilie 2013 pentru a se asigura că toți tinerii cu vârsta sub 25 de ani primesc o ofertă de angajare de calitate, o educație continuă, o ucenicie sau un stagiu în cadrul unei perioade de patru luni din momentul în care devin șomeri sau părăsesc învățământul formal. O ofertă de educație continuă ar putea cuprinde, de asemenea, programe de formare de calitate care să ducă la o calificare profesională recunoscută.

Pe de altă parte, cadrul politic actual subliniază faptul că măsurile eficiente de sprijinire a antreprenoriului în rândul tinerilor ar trebui să combine furnizarea de informații, instruire și consiliere tinerilor, privind activitățile antreprenoriale, cu recrutarea de antreprenori care să acționeze ca „modele” și să le ofere tinerilor oportunități de coaching și mentorat. Această abordare necesită parteneriate cuprinzătoare stabilite la nivel local între autorități, universități, întreprinderi și parteneri sociali pentru a reuni toate eforturile pentru un obiectiv comun - îmbunătățirea calității vieții tinerilor pe toată durata călătoriei lor către independență. Aceste parteneriate pot oferi, de asemenea, sprijin structural tinerilor (de exemplu, acces la birouri și servicii) pentru punerea în aplicare a ideilor lor antreprenoriale. Un alt set de măsuri stabilit la nivel european se referă la facilitarea accesului tinerilor antreprenori la resursele financiare pentru demararea afacerilor lor. În acest caz, provocările majore se referă la implicarea capitalului privat („business angels” - investitori providențiali), la acordarea garanțiilor pentru împrumuturi și la identificarea resurselor publice pentru sprijin.

Câteva exemple de inițiative care oferă tinerilor informații, instruire, consiliere, coaching și mentorat cu privire la antreprenorat sunt incluse în raportul din 2017 publicat de Comitetul European al Regiunilor privind antreprenoriatul în rândul tinerilor. Unele dintre aceste exemple pot oferi lecții importante tinerilor care părăsesc sistemul de protecție și doresc să se imbarce într-o călătorie antreprenorială:

- **‘Incrediboll’** este o inițiativă promovată de autoritățile locale din Bologna, Italia, dezvoltată pentru a sprijini întreprinderile culturale și creative conduse de tineri cu vârsta sub 40 de ani. Proiectul se bazează pe o rețea de parteneri publici și privați care susțin persoanele tinere sau întreprinderile creative prin intermediul serviciilor de orientare, mentorat, coaching, instruire, furnizare de consultanță, contribuții financiare sub formă de subvenții (până la 10.000 EUR per solicitant), furnizarea de spații de lucru și activități de marketing.
- **Bright and Young** este un proiect conceput de Camera de Comerț și Industrie din Flandra, Belgia, pentru a sprijini inițiativele pre-înființării și de înființare ale tinerilor antreprenori în cadrul a trei programe principale: Bryo StandUp, Bryo StartUp și Bryo ScaleUp. Acesta oferă coaching individual, instruire, evaluări, motivație, evenimente și acces la o rețea de furnizori de servicii, inclusiv la cele financiare și comerciale. Se bazează pe parteneriate cu experți în afaceri și își propune să recruteze antreprenori pentru a acționa ca modele și a împărtăși experiențe.
- **The ‘Ideas! New Enterprises!’** este un proiect dezvoltat de Regione Umbria, Italia, pentru a oferi potențialilor tineri antreprenori burse de mobilitate. Aceste burse au permis candidaților selectați (28 de persoane cu vârsta mai mică de 35 de ani) să petreacă până la șase luni în companii și organizații din alte țări ale UE pentru a dobândi experiență în desfășurarea de afaceri într-un context internațional. Tinerii antreprenori au primit sprijin în ceea ce privește mentoratul și sfaturi profesionale de afaceri cu privire la marketing, comunicare și analiză de piață. La sfârșitul proiectului, nouă întreprinderi noi au fost create și au rămas durabile din punct de vedere financiar.

Toate aceste exemple împărtășesc o viziune mai largă a promovării unei culturi antreprenoriale în rândul tinerilor și obiective strategice care includ:

- **Sprijinirea dezvoltării abilităților transferabile** (de exemplu, planificare, organizare, stabilirea obiectivelor, independență, dorința de a-și asuma riscuri, munca în echipă, crearea de rețele, comunicarea, colaborarea etc.).
- **Predarea antreprenoriului și a comportamentelor de afaceri prin învățarea pe baza experienței;** și,
- **Cultivarea inovației și inițiativei** prin compilarea bunelor practici, banca de idei și incubatoarele de afaceri.

Raportul Comitetului European al Regiunilor din 2017 prezintă, de asemenea, inițiativele UE care sprijină financiar antreprenoriatul în rândul tinerilor. Acestea sunt:

- **Erasmus for Young Entrepreneurs – Erasmus pentru tinerii antreprenori**
- **Creative Europe – Europa creativă**, pentru sprijinirea talentelor
- **Investing for Youth – Investiții pentru tineri**, Banca Europeană de Investiții (BEI)
- **Employment and Social Innovation (EaSI) – Angajare și Inovație socială**, pentru oportunități de micro-finanțare
- **Structural Funds – Fonduri Structurale**, precum Fondul Social European (FSE), Fondul European de Dezvoltare Regională (FEDER) și Fondul Agricol European pentru Dezvoltare Rurală (FEADR).

9.4. Pregătirea tinerilor care părăsesc sistemul de protecție pentru a deveni antreprenori

Profesioniștii care lucrează împreună cu sectoarele publice și de afaceri urmăresc crearea unei lumi în care tinerii din cadrul sistemului de protecție sunt apreciați și auziți, iar ideile lor de autoperfecționare sunt puse în aplicare. Abilități precum comunicarea, munca în echipă, gândirea critică, luarea deciziilor, munca independentă, leadership-ul, seriozitatea și ajutorarea reciprocă, stabilirea obiectivelor, abordarea eșecului, atingerea obiectivelor, gestionarea timpului, educația financiară și flexibilitatea au fost mereu considerate de cercetători și profesioniști la fel de importante pentru muncă și viața independentă.

Sprijinirea tinerilor din cadrul sistemului de protecție pentru a fi creativi, deschiși la experimente și proactivi îi poate ajuta să deschidă noi ferestre către oportunități și să vadă antreprenoriatul ca pe o opțiune de carieră. Acest lucru implică echilibrarea intereselor, abilităților, pasiunilor, viselor și nevoii tinerilor de independență în creștere și datoria și capacitatea profesioniștilor de a-i proteja și de a-i ajuta să-și atinge potențialul. Există câteva strategii care îi pot ajuta pe profesioniști să-i facă pe tineri interesați de antreprenoriat pe care să-l vadă ca pe o opțiune viabilă în căutarea independenței lor financiare.

Strategia nr. 1: Exploatarea situațiilor zilnice pentru dezvoltarea abilităților și rezilienței

Stabilirea obiectivelor a fost indicată de profesioniștii organizației CONCORDIA ca fiind un element necesar al succesului în toate domeniile. Aceștia au menționat că tinerii care își stabilesc obiectivele de viață sunt determinați să le atingă și cu hotărâre și muncă asiduă ating succesul, în ciuda circumstanțelor descurajante. În plus, aceștia au indicat că stabilirea obiectivelor îi ajută pe tineri să facă distincția între punctele lor forte și slăbiciuni și preocupări și să facă planuri realiste pentru îmbunătățirea vieții lor. Tinerii pot exercita stabilirea obiectivelor în fiecare zi, găsind un sens și o direcție pentru viața lor la școală, la serviciu, acasă sau în alte medii sociale.

Acest proces necesită autoevaluare, multă gândire, evaluare și solicitarea constantă a feedback-ului, vorbind despre el cu prieteni și adulți de încredere (de exemplu, asistenți sociali, mentori, profesori, îngrijitori, prieteni). Etapele cheie în stabilirea obiectivelor sunt prezentate în Anexa 8, 8-2. Prin stabilirea obiectivelor SMART, tinerii își propun ei înșiși o țintă pe care să o atingă. Caracteristicile obiectivelor SMART sunt descrise în Anexa 8, 8-3.

Tinerii se confruntă zilnic cu luarea de decizii atât mari, cât și mici. Ce port azi? Ce mănânc? Cu ce prieteni mă potrivesc? Ar trebui să-mi fac temele? Ar trebui să merg la școală? Ar trebui să joc într-o echipă de fotbal sau alte sporturi? Ar trebui să încerc să-mi rezolv problemele pe cont propriu? Ar trebui să cer ajutor? De unde știu că am nevoie de ajutor? Ar trebui să merg la facultate? Ar trebui să caut un loc de muncă? Îmi lipsesc abilitățile? Cum pot să-mi fac prieteni? Ar trebui să fiu în continuare prieten cu cineva care mă vorbește pe la spatele? Ar trebui să-mi asum mai multe responsabilități? Ar trebui să urmez indicații și sfaturi? Și lista continuă. Toate aceste întrebări pot fi utilizate de către profesioniști pentru a-i ajuta pe tinerii din cadrul sistemului de protecție să dezvolte abilități de luare a deciziilor. De exemplu, luarea mesei poate fi transformată într-un exercițiu de consolidare a încrederii. Tinerii trebuie să comunice direct cu ospătarul, să analizeze opțiunile, să restrângă o gamă largă de opțiuni, să decidă ce vor să mănânce, să comunice decizia lor și să evalueze alegerea lor. Profesioniștii și îngrijitorii joacă un rol important în sprijinirea tinerilor din cadrul sistemului de protecție pentru a lua decizii înțelepte cu încredere. Mai multe sfaturi sunt incluse în Anexa 8, 8-4.

Depășirea fricilor și înfruntarea eșecului sunt abilități importante care trebuie învățate în perioada adolescenței, o perioadă cu multiple provocări și schimbări. Există mulți factori declanșatori ai fricii în viața de zi cu zi, însă tinerii care părăsesc sistemul de protecție trebuie să facă față provocărilor și responsabilităților suplimentare ale schimbărilor majore din viețile lor, inclusiv teama de stigmat și de eșec, îngrijorarea de a găsi și a organiza o nouă locuință, de a părăsi școala și de a intra în lumea muncii sau de a fi șomer și a supraviețui din beneficii, construind o rețea de sprijin pentru ei înșiși și confruntându-se cu un nivel ridicat de incertitudine și necunoscut (Stein, M. și Wade, J., 2000). În această perioadă, chiar și deciziile la care s-au gândit foarte bine pot duce la consecințe diferite față de cele sperate. Prin urmare, eșecul este inevitabil și poate duce la pierderi mici sau mai considerabile. Tinerii trebuie ajutați să înțeleagă că nu sunt definiți de aceste eșecuri, ci mai degrabă de modul în care le înfruntă. Navigarea în situații dificile este esențială pentru asigurarea unei tranziții line de la o etapă la alta pe calea către independență. Atunci când se confruntă cu un eșec, tinerii pot lua în considerare câteva bune practici care îi pot ajuta să îl gestioneze mai bine (Anexa 8, 8-5).

Frica îi poate împiedica pe tineri să facă lucrurile pe care și le doresc sau pe care trebuie să le facă, afectându-le și sănătatea. Așadar, provocarea tinerilor să se descopere pe ei înșiși și să învețe mai multe despre temerile lor (de exemplu, notând momentul în care se întâmplă și ce se întâmplă) poate fi un punct de plecare eficient pentru a face față temerilor. Apoi, tinerii ar trebui încurajați să își stabilească obiective realizabile pentru a-și înfrunta temerile și a începe un proces de schimbare. Spiritul antreprenorial oferă o perspectivă care identifică problemele nu ca fiind aspecte negative, ci ca fiind oportunități de rezolvat, iar eșecurile ca fiind oportunități de învățare prin practică, pentru a descoperi soluții creative la problemele și provocările tipice și pentru a dezvălui noi modalități de a depăși obstacolele și de a dezvolta abilități de adaptare și recuperare.

Strategia nr. 2: Promovarea spiritului antreprenorial

Antreprenoriatul este un mecanism de dezvoltare a abilităților transferabile, precum creativitatea, colaborarea, autoeficiența și gândirea critică. Figura 14 ilustrează un proces de gândire critică și autoreflexie care susține întregul mecanism și poate ajuta, de asemenea, la crearea unui spirit antreprenorial.

Figura 14 – Un model de promovare a spiritului antreprenorial



Strategia nr. 3: Oferiți tinerilor informații, instruire, consiliere, coaching și mentorat cu privire la activitățile antreprenoriale.

Această strategie facilitează recrutarea mentorilor din mediul de afaceri care să acționeze ca „modele” și antrenori pentru tinerii care părăsesc sistemul de protecție. Succesul său depinde puternic de eficiența parteneriatelor dintre sectorul nonprofit, sectorul public și sectorul de afaceri. Conform recomandărilor făcute de Uniunea Europeană și Organizația pentru Cooperare și Dezvoltare Economică (OCDE), tinerilor cu vârste de peste 16 ani din cadrul sistemului de protecție le pot fi furnizate informații și sprijin printr-o platformă online, ateliere de lucru, mentorat, planificare de afaceri și relaționare (inclusiv cu potențiali investitori și piețe).

În plus, tinerii ar trebui să fie expuși oportunităților de experiență practică prin stagii, ucenicie și observarea directă la locul de muncă. Locurile de muncă oferă un mediu puternic de învățare, dezvoltând abilități tehnice pe echipamente moderne și abilități non-tehnice prin experiența din lumea reală a muncii în echipă, comunicare și negociere. Formarea la locul de muncă facilitează recrutarea, permițând angajatorilor și potențialilor angajați să se cunoască reciproc, permițând tinerilor să demonstreze abilități care nu pot fi bine prezentate într-un CV în timp ce contribuie la producția din cadrul companiei gazdă. Experiența de muncă creează o oportunitate pentru dobândirea de noi abilități, experiența relevantă în elaborarea CV-ului și creșterea câștigurilor (care sunt totuși deseori temporare) care pot contribui la stabilizarea vieții tinerilor.

Strategia nr. 4: Facilitarea accesului tinerilor antreprenori la resurse pentru demararea afacerilor lor.

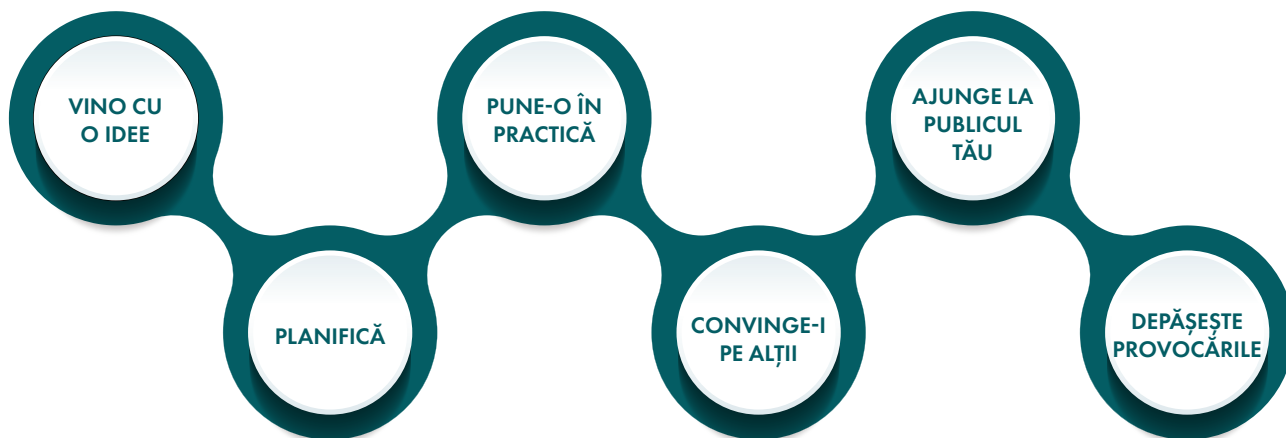
DreamStart este un program start-up din Belgia care sprijină tinerii șomeri cu vârste cuprinse între 18 și 30 de ani în crearea de afaceri mici. Acest program a fost lansat în aprilie 2013. Acesta oferă pregătire formală adaptată în domeniul antreprenoriatului, precum și mentorat și coaching pentru o perioadă de două luni. Pe lângă formare, sprijinul vizează, de asemenea, construirea încrederii în sine și a încrederii în viitor, clarificarea ideilor cu privire la oportunitățile de carieră și oferirea de îndrumări cu privire la modul de transformare a ideilor în proiecte economice concrete. În plus, facilitează accesul la finanțe, de obicei prin intermediul instituțiilor de microfinanțare.

Sprijinul se caracterizează prin următoarele caracteristici: este scurt; este pragmatic; este gratuit; implică evaluarea ideii proiectului de către părțile interesate externe; și favorizează cooperarea dintre cei implicați în procesul de proiectare a proiectului și participării la program (relaționare). La sfârșitul formării, participanții primesc un certificat care le dă dreptul la finanțare prin microcredit. Creditul mediu acordat fiecărui participant este cuprins între 15.000 și 25.000 EUR. Schema acceptă minim 8 până la maxim 15 participanți. Un rezultat neașteptat al schemei este că a creat rețele de tineri antreprenori.

9.5. Cum să devii antreprenor: ghidul pas cu pas

Presupunând că tinerii înțeleg ce este un antreprenor, ce nu este, ce abilități și trăsături sunt necesare și ce este necesar pentru a deveni antreprenor, atunci tinerii sunt gata să exploreze pas cu pas lumea imprevizibilă a antreprenoriatului. Figura 15 identifică pașii cheie pentru a deveni un antreprenor.

Figura 15 – Pași cheie pentru a deveni un antreprenor



Sursa: Etape pentru demararea unei afaceri, Barclays LifeSkills, Marea Britanie.
<https://barclayslifeskills.com/media/4767/steps-to-starting-a-business-slides.pdf>

Pasul 1: Creați și alegeți ideea potrivită. Antreprenoriatul este o muncă grea, așa că trebuie să vă concentrați asupra unei idei care:

- este ceva de care vă pasă și care vă pasionează.
- este un lucru pentru care aveți abilitățile potrivite să îl transformați în realitate.
- are potențial de reușită (de exemplu, reprezintă o nișă viabilă, abordează o nevoie de servicii/produse, îndeplinește o oportunitate, necesită o investiție rezonabilă care nu este copleșitoare, costul eșecului nu este critic).

Formarea în domeniul antreprenoriatului îi poate ajuta pe tineri să dezvolte idei de afaceri și să genereze valori cu ideile lor.

Tinerii vor lua inițiativa atunci când ceva îi va interesa. Deși acest lucru sună simplu, este o provocare, deoarece aflarea răspunsului la întrebarea „Ce contează pentru mine?” poate dura mult timp, poate genera o mulțime de lupte, explorări îndelungate, o foarte bună înțelegere a propriei persoane (de exemplu, puncte forte, limite, slăbiciuni, interese, pasiuni), autodisciplină și angajament. De asemenea, este necesar ca antrenorii și mentorii să valorifice interesele și pasiunile tinerilor care părăsesc sistemul de protecție.

După câteva explorări și momente de gândire, este recomandat ca tinerii să aleagă trei idei potențiale pentru care și-ar putea folosi abilitățile. De asemenea, este înțelept să obțineți mai multe informații despre cum ar lucra fiecare și să vă dați seama care va fi cea mai bună oportunitate. În acest moment, tinerii pot vorbi cu diferiți oameni despre ideile lor și pot identifica contribuția lor. Este aceasta o idee care utilizează la maxim abilitățile, punctele forte, resursele și pasiunile voastre? Dacă feedback-ul este pozitiv, tinerii sunt pe calea cea bună spre a deveni antreprenori.

Pasul 2: Începeți planificarea. Tinerii au identificat oportunitatea de a-și folosi pasiunea și abilitățile pentru o idee viabilă și sunt gata să continue pentru a-și demara propria afacere.

- Cercetați ideea pe piață – analizați modul în care ideea voastră se potrivește în industria existentă pe piață și stabiliți cine sunt concurenții voștri, ce fac, ce prețuri au și care este avantajul vostru competitiv. Acest lucru se poate realiza prin căutarea prețurilor pe site-urile companiilor relevante.
- Este esențial să identificați persoane/grupuri de persoane (clienți) care ar utiliza serviciile voastre. Acesta este „publicul vostru țintă”. Acest lucru vă va ajuta să vă adaptați afacerea la nevoile specifice ale clienților voștri.
- Permiteți gândirii divergente să stimuleze imaginația, originalitatea și explorarea posibilităților multiple. Stabiliți dacă aveți nevoie de formare, abilități, certificare suplimentare.

Pasul 3: Faceți ca ideea voastră să devină posibilă

- Găsiți un nume pentru afacerea dvs.
- Asigurați-vă că afacerea este înregistrată și legală.
- Dezvoltați un plan de afaceri. Un plan de afaceri stabilește toate obiectivele pe care le aveți, precum și strategia dvs. pentru atingerea acestor obiective. Planul de afaceri este important pentru promovarea afacerii dvs. către investitori - oameni care au bani și pot investi în ideea dvs. de afaceri (de exemplu, bănci, programe de microcredite, programe de finanțare europene).

- Vindeți-vă ideea, ceea ce înseamnă să îi convingeți pe oameni că orice veți vinde este cea mai bună opțiune disponibilă. Va trebui să aflați ce face ca produsul vostru să fie unic (adică avantajul competitiv) și apoi să îl vindeți în baza valorii pe care o aduce.
- Fiți gata să învățați din succesul și eșecurile voastre.
- Gestionați-vă bugetul și veniturile de afaceri
- Alcătuți un portofoliu al activității voastre.

Pasul 4: Convingeți-i pe alții să se implice

- Relaționați cât de mult puteți. Relaționarea este modul de întâlnire a altor persoane care ar putea avea abilități pe care le puteți folosi în afacerea voastră. Puteți găsi, de asemenea, potențiali investitori prin intermediul relaționării pentru a vă ajuta în demararea modelului vostru de afaceri. Rețeaua voastră vă poate sprijini afacerea odată ce o demarați răspândind vorba despre ceea ce faceți.

Pasul 5: Ajungeți la publicul vostru

- Promovați-vă afacerea pentru a vă crește baza de clienți. Puteți utiliza diverse strategii, inclusiv online (site-uri promoționale, e-business) sau personale (broșuri, pliante, evenimente, târguri, panouri publicitare, publicitate din ușă în ușă etc.)
- Descrieți contextul și călătoria înființării afacerii dvs. pentru a crea o conexiune care să vă unească cu potențialii clienți, de exemplu cum a pornit totul de la pasiunea voastră pentru ceva. Ce ar trebui să știe publicul vostru despre compania voastră? Subliniați serviciile pe care le oferiți. Utilizați un limbaj clar și vorbiți într-un mod pozitiv să-i facă să apeleze la compania voastră. De ce ar trebui să vă aleagă în defavoarea altor companii? Conturați serviciul pentru clienți pe care îl puteți oferi - cât de des veți ține legătura cu ei și cum îi veți informa cu privire la progrese?

Pasul 6: Depășiți provocările.

- Dacă aveți abilități bune de comunicare, veți putea să relaționați cu clienții, partenerii, să construiți relații bune astfel încât clienții voștri să se întoarcă.
- Dacă aveți abilități bune de organizare și conducere, veți putea: să puneți totul la punct pentru a vă lansa afacerea, să țineți cont de solicitările și comenzile clienților
- O bună educație financiară vă va ajuta să vă asigurați că aveți fonduri pentru a demara afacerea, a gestiona facturile clienților, a monitoriza veniturile și costurile
- Dacă sunteți creativi, veți putea să oferiți o serie de produse și să dezvoltați modalități inovatoare de a vă promova afacerea.
- Deținerea de abilități bune de rezolvare a problemelor vă va ajuta să rezolvați situații dificile, să tratați reclamațiile clienților, să vă gândiți la modalități de a vă îmbunătăți serviciile.
- Este important să vă asigurați profitul pentru ca afacerea voastră să crească și pentru a putea recruta o echipă de oameni care vă pot ajuta să vă transformați ideile într-o afacere prosperă.

RECOMANDĂRI ȘI IDEI DE ÎMBUNĂTĂȚIRE

10

Ajutați-i pe tineri să dezvolte, să gestioneze și să-și îmbunătățească relațiile

Idei de acțiune: mentoratul inter pares, modele de urmat

Cultivați în rândul tinerilor o cultură a succesului prin educație

Idei de acțiune: colaborați cu instituții academice, publice și de formare și companii relevante pentru a oferi tinerilor oportunități educaționale (de exemplu, târguri școlare, târguri de carieră, observare directă la locul de muncă) și programe de mentorat educațional.

Asigurați-vă că tinerii au acces la locuințe

Idei de acțiune: colaborați cu instituțiile publice și companii relevante pentru a identifica opțiunile referitoare la locuință, ajutați-i pe tineri să dezvolte un plan pentru o locuință stabilă înainte de a părăsi sistemul de protecție, facilitați-le accesul la programe privind locuințele (împrumuturi, locuințe sociale etc.)

Ajutați-i pe tinerii din cadrul sistemului de protecție să fie expuși la mediul de muncă

Idei de acțiune: colaborați cu instituțiile publice și companii relevante pentru identificarea sprijinului pentru dezvoltarea carierei, a opțiunilor de plasare a forței de muncă, a finanțărilor pentru demararea afacerilor

Prelunghiți vârsta maximă de plasare în responsabilitatea guvernului pentru tinerii din cadrul sistemului de protecție de la 18 la 21 de ani

Idei de acțiune: promovarea modificărilor legislative pentru a asigura furnizarea de asistență pentru tranziția tinerilor cu vârste cuprinse între 18 și 21 de ani și elaborarea de standarde pentru pregătirea tinerilor pentru părăsirea sistemului de protecție. Asistența extinsă trebuie să se concentreze pe asigurarea accesului la locuințe subvenționate, asigurări medicale, îndrumare educațională, sprijin pentru ca tinerii să-și dezvolte abilitățile și atitudinile necesare pentru a avea succes într-un mediu de învățământ postliceal/superior, sprijin pentru angajare și formare obligatorie privind abilitățile de viață.

Este important să organizați tranziții treptate

Prin această abordare, tinerilor care părăsesc sistemul de protecție li se acordă mai mult timp pentru a-și planifica mai bine viitorul și pentru a-și asuma un rol mai activ în viața lor. Acest lucru le va oferi, de asemenea, o oportunitate de a înțelege experiențele lor anterioare din cadrul sistemului de protecție. Mai mult, o politică de coeziune pentru sprijinul prelungit din partea îngrijitorilor este importantă, de asemenea, pentru a susține continuitatea relațiilor și pentru a-i oferi tânărului un sentiment de apartenență. Acest tip de sprijin prelungit din partea îngrijitorilor ar putea fi o alternativă importantă pentru cei care nu au sau care au un sprijin minim din partea familiei lor (Bengtsson et., all, 2018).

REFERINȚE



- » Akister, J., Owens, M. & Goodyer, I.M. (2010). *Leaving care and mental health: outcomes for children in out-of-home care during the transition to adulthood (Părăsirea sistemului de protecție a copilului și sănătatea mintală: rezultatele copiilor din cadrul sistemului de protecție în timpul tranziției către vârsta adultă)*. Health Res Policy Sys 8, 10 Accesat la data de 27 ianuarie 2020. Disponibil la: <https://doi.org/10.1186/1478-4505-8-10>
- » Barth, R., Greeson, J., Zlotnik, S., & Chintapalli, L. (2011). *Evidence-based practice for youth in supervised out-of-care: A framework for development, definition, and evaluation. (Practică bazată pe dovezi pentru tineri în afara îngrijirii supravegheate: cadru pentru dezvoltare, definire și evaluare)* Journal of Evidence-Based Social Work, Volume 8, pp. 501-528. doi: 10.1080/15433710903269529
- » Bengtsson, M., Sjöblom, Y., and Öberg, P. (2018). 'Well, it's up to me now' – young care leavers' strategies for handling adversities when leaving out-of-home care in Sweden. *Nordic Social Work Research („Ei bine, depinde de mine acum” - strategiile tinerilor care părăsesc sistemul de protecție pentru depășirea obstacolelor atunci când părăsesc sistemul în Suedia)*, 8:sup1, 8-18, DOI: 10.1080/2156857X.2018.1428673. Accesat la data de 27 ianuarie 2020. Disponibil la: <https://doi.org/10.1080/2156857X.2018.1428673>
- » Bernard, S., 2011, Mindshift. Online publication by KQED.ORG (*Schimbarea atitudinii. Publicație online a KQED.ORG*). Accesat la data de 7 ianuarie 2020. Disponibil la: <https://www.kqed.org/mindshift/9142/kids-learn-business-and-life-skills-with-entrepreneurship-programs>
- » Beyth-Marom, R., Fischhoff, B., Quadrel, J.M., and Furby, L. (1991). *Teaching Decision Making to Adolescents: A Critical Review (Predarea luării deciziilor de către adolescenți: o recenzie critică)*. Accesat la data de 7 ianuarie 2020. Disponibil la: [https://www.cmu.edu/epp/people/faculty/research/Fischhoff-Beyth Marom%20Teaching%20DM%20to%20Adolescents%201991.pdf](https://www.cmu.edu/epp/people/faculty/research/Fischhoff-Beyth%20Marom%20Teaching%20DM%20to%20Adolescents%201991.pdf)
- » Bickerstaff Glover, R. (2020). *Mealtime Etiquette Tips. Meals from Start to Finish. Online article (Sfaturi privind eticheta la masă. Mesele de la început până la sfârșit. Articol online)*. Accesat la data de 27 ianuarie 2020. Disponibil la: <https://www.thespruce.com/mealtime-etiquette-tips-1216968>
- » Biehal, N., Clayden, J. Stein, M. and Wade, J. (1995). *Moving On: Young People and Leaving Care Schemes (Continuarea vieții: tinerii și schemele de părăsire a sistemului de protecție)*. Londra: HMSO.
- » Brady, B., Dolan, P. and McGregor, C. (2019). *Mentoring for Young People in Care and Leaving Care: Theory, Policy and Practice (Mentorat pentru tinerii din cadrul sistemului de protecție și care părăsesc sistemul: teorie, politică și practică)*. ISBN: 9781315147574. Accesat la data de 7 ianuarie 2020. Disponibil la: https://www.researchgate.net/publication/335736856_Mentoring_for_Young_People_in_Care_and_Leaving_Care_Theory_Policy_and_Practice
- » Burry, M. (2020). *How to Decipher a Job Advertisement (Cum să descifrezi un anunț de angajare)*. Accesat la data de 31 ianuarie 2020. Disponibil la: <https://www.thebalancecareers.com/how-to-decode-a-job-advertisement-2061002>
- » Clayden, J. and Stein, M. (2005). *Mentoring young people leaving care: 'Someone for me'. University of York and Joseph Rowntree Foundation (Mentoratul tinerilor care părăsesc sistemul de protecție: „Cineva pentru mine”. Universitatea din York și Fundația Joseph Rowntree)*. York Publishing Services Ltd., York, UK. ISBN 1 85935 401 7 (paperback) ISBN 1 85935 402 5. Accesat la data de 5 ianuarie 2020. Disponibil la: <https://www.jrf.org.uk/sites/default/files/jrf/migrated/files/1859354025.pdf>
- » Caroline Walker Trust. (2001). *Eating well for looked after children and young people. Nutritional and practical guidelines. Report of An Expert Working Group (Măncarea bună pentru copiii și tinerii aflați în îngrijire. Orientări nutriționale și practice. Raportul unui grup de lucru expert)*. ISBN 1 897820 12 7. Accesat la data de 27 ianuarie 2020. Disponibil la: <https://www.cwt.org.uk/wp-content/uploads/2014/07/EatingWellChildren2001.pdf>
- » Casey Family Programs. (2001). *Ready, Set, Fly! A Parent's Guide to Teaching Life Skills (Programele familiei Casey. (2001). Pe locuri, fiți gata, zburati! Ghidul părinților pentru predarea abilităților de viață)*. Seattle WA. Accesat la data de 14 august 2019. Disponibil la: https://www.casey.org/media/CLS_ResourceGuides_subdocs_ReadySetFly.pdf
- » Cashmore, J. A., & Paxman, M. (2006). *Predicting after-care outcomes: The importance of “felt” security. Child and Family Social Work, Volume 11, Issue (3), pp. 232–241 (Precizarea rezultatelor după părăsirea sistemului de protecție: importanța siguranței „resimțite”. Asistență socială pentru copii și familii, Volumul 11, Ediția (3), p. 232–241)*.

- » Cherry, K. 2020, Types of Non-verbal Communication, Social Psychology
(Tipuri de comunicare non-verbală, Psihologie socială).
Accesat la data de 21 februarie 2020. Disponibil la: <https://www.verywellmind.com/>
- » Centre for Addiction and Mental Health (CAMH). (2018) Transforming mental health for children and youth. CAMH Discovers Quarterly, Fall 2018 Edition.
(Centrul pentru Dependență și Sănătate Mintală (CAMH). (2018) Transformarea sănătății mintale a copiilor și tinerilor. CAMH Discovers Quarterly, ediția toamnă 2018)
Accesat la data de 4 februarie 2020. Disponibil la: <https://www.camh.ca/en/camh-news-and-stories/transforming-mental-health-for-children-and-youth>
- » Cohen, P., Kasen, S., Chen, H., Hartmark, C., and Gordon, K. (2003). Variations in Patterns of Developmental Transitions in the Emerging Adulthood Period. Developmental Psychology. Volume 39, Issue (4), pp. 657–69
(Variații ale modelelor de tranziții de dezvoltare în perioada emergentă a vârstei adulte. Psihologia dezvoltării. Volumul 39, Numărul (4), p. 657–69).
- » Children and Young People Now. Lepper, J. (2017). Care Leavers Missing Out on Mental Health Support Study Finds. Online publication based on a study by Barnado's Charity
(Copiii și tinerii acum. Lepper, J. (2017). Descoperirile studiului privind tinerii care părăsesc sistemul de protecție și care nu beneficiază de asistență pentru sănătatea mintală. Publicație online bazată pe un studiu realizat de Organizația caritabilă Barnado).
Accesat la data de 4 februarie 2020. Disponibil la: <https://www.cypnow.co.uk/news/article/care-leavers-missing-out-on-mental-health-support-study-finds>
- » Council of the European Union. 2013. Council Recommendation of 22 April 2013 on establishing a Youth Guarantee, 2013/C 120/01, Official Journal of the European Union (Consiliul Uniunii Europene. 2013. Recomandarea Consiliului din 22 aprilie 2013 privind înființarea unei garanții pentru tineret, 2013/C 120/01, Jurnalul Oficial al Uniunii Europene).
Accesat la data de 8 ianuarie 2020. Disponibil la: [https://eur-lex.europa.eu/legal-content/EN/ALL/?uri=CELEX:32013H0426\(01\)](https://eur-lex.europa.eu/legal-content/EN/ALL/?uri=CELEX:32013H0426(01))
- » Dewar, L.A., Goodman, D. (2014). Best Practices in Transitioning Youth Out of Care: Successful Transitions, Success as Adults, Child Welfare Institute, Children's Aid Society of Toronto
(Cele mai bune practici în tranziția tinerilor în afara sistemului de protecție: tranziții de succes, succesul ca adulți, Institutul de protecție a copilului, Societatea de asistență pentru copii din Toronto).
Accesat la data de 8 august 2019. Disponibil la: <http://untilthelastchild.com/wp-content/uploads/2014/06/CWI-Best-Practices-Transition-Youth-Lit-Review-Mar-30-2014-FINAL.pdf>
- » Doyle, A. 2020. How to Match Your Qualifications to a Job
(Cum să corespundă calificările dvs. unui loc de muncă.).
Accesat la data de 31 ianuarie 2020. Disponibil la: <https://www.thebalancecareers.com/how-to-match-your-qualifications-to-a-job-2060941>
- » Dubois, D. L., Portillo, N., Rhodes, J. E., Silverthorn, N., & Valentine, J. C. (2011). How effective are mentoring programs for youth? A systematic assessment of the evidence. Psychological Science in the Public Interest
(Cât de eficiente sunt programele de mentorat pentru tineri? O evaluare sistematică a dovezilor. Știința psihologică de interes public), 12(2), 57–91.
Accesat la data de 31 ianuarie 2020. Disponibil la: <https://doi.org/10.1177/1529100611414806>.
- » Dunne, D. and Brooks, K. (2004) Teaching with Cases. Society for Teaching and Learning in Higher Education
(Predarea cu ajutorul cazurilor. Societatea pentru predare și învățare în învățământul superior), Halifax, NS. ISBN 0-7703-8924-4
- » Egan, G. (2002). The Skilled Helper – A Problem-management and Opportunity Development Approach to Helping
(Ajutorul iscusit - O abordare a gestionării problemelor și a dezvoltării oportunităților pentru sprijinire), Boston, Wadsworth.
- » European Union and the European Committee of the Regions. (2017). Youth Initiative: A Framework for Youth Entrepreneurship. Report by Soldi, R. and Cavallini, S
(Uniunea Europeană și Comitetul European al Regiunilor. (2017). Inițiativa tinerilor: un cadru pentru antreprenoriat în rândul tinerilor. Raport redactat de Soldi, R. și Cavallini, S). ISBN: 978-92-895-0922-0 doi:10.2863/068300.
Accesat la data de 7 ianuarie 2020. Disponibil la: https://cor.europa.eu/en/engage/studies/Documents/Youth_initiative/youth-initiative.pdf
- » Ferrari, A., Cachia, R., and Punie, Y. (2008). Innovation and Creativity in Education and Training in the EU Member States: Fostering Creative Learning and Supporting Innovative Teaching Literature review on Innovation and Creativity in E&T in the

EU Member States (ICEAC). Project : Innovation and Creativity in Education. European Commission Joint Research Centre Institute for Prospective Technological Studies

(Inovarea și creativitatea în educație și formare în statele membre ale UE: promovarea învățării creative și susținerea literaturii de predare inovativă – revizuire privind inovația și creativitatea în domeniul E&T în statele membre UE (ICEAC). Proiect: Inovație și creativitate în educație. Institutul Centrului Comun de Cercetări al Comisiei Europene pentru studii tehnologice prospective).
Accesat la data de 5 ianuarie 2020. Disponibil la: https://www.researchgate.net/publication/265996963_Innovation_and_Creativity_in_Education_and_Training_in_the_EU_Member_States_Fostering_Creative_Learning_and_Supporting_Innovative_Teaching_Literature_review_on_Innovation_and_Creativity_in_ET_in_the_E

- » Garcia, A. L., Reardon, R., McDonald, M., & Vargas-Garcia, E. J. (2016). Community Interventions to Improve Cooking Skills and Their Effects on Confidence and Eating Behavior. *Current nutrition reports (Intervenții comunitare pentru îmbunătățirea abilităților de gătit și efectele lor asupra încrederii și comportamentului alimentar. Rapoarte privind nutriția actuală), 5(4), 315–322.*
Accesat la data de 5 ianuarie 2020. Disponibil la: <https://doi.org/10.1007/s13668-016-0185-3>
- » Gloucestershire County Council, Children and Families Commissioning Team. Your Pathway Plan - For Care Experienced Young people and Adults
(Consiliul comitatului Gloucestershire, Echipa de asistență pentru copii și familii. Planul tău de drum - pentru tineri și adulți cu experiență în sistemul de protecție). Shire Hall, Westgate Street, Gloucester GL1 2TG.
Accesat la data de 6 ianuarie 2020. Disponibil la: <https://www.gloucestershire.gov.uk/media/2090604/care-leavers-pathway-planning-tool-to-print.pdf>
- » Government of Western Australia. Department of Child Protection. Leaving Care to Independence. A guide for carers supporting young people leaving care and transitioning to independence
(Guvernul Australiei de Vest. Departamentul pentru Protecția Copilului. Părăsirea sistemului de protecție pentru independență. Un ghid pentru îngrijitorii care sprijină tinerii care părăsesc sistemul de protecție și fac tranziția către independență.).
Accesat la data de 6 ianuarie 2020. Disponibil la: <https://www.dcp.wa.gov.au/ChildrenInCare/Documents/LeavingCareToIndependence.pdf>
- » Government of Alberta. (2019). Advanced Techniques for Work Search
(Guvernul din Alberta. (2019). Tehnici avansate de căutare a unui loc de muncă).
Accesat la data de 19 decembrie 2019. Disponibil la: <https://alis.alberta.ca/media/697981/advancedtechniques.pdf>
- » Government of the Northwest Territories. Program Design and Planning Manual
(Guvernul teritoriilor de nord-vest. Manual de proiectare și planificare a programului).
Accesat la data de 27 februarie 2020. Disponibil la: https://www.fin.gov.nt.ca/sites/fin/files/appendix_a_program_design_and_planning_manual.pdf
- » Häggman-Laitila, A., Salokkila, P. & Karki, S. (2019). Young People's Preparedness for Adult Life and Coping After Foster Care: A Systematic Review of Perceptions and Experiences in the Transition Period. *Child Youth Care Forum, Volume 48, pp. 633–661*
(Pregătirea tinerilor pentru viața adultă și pentru a face față părăsirii plasamentului: O revizuire sistematică a percepțiilor și experiențelor din perioada de tranziție. Forumul pentru îngrijirea tinerilor, Volumul 48, p. 633–661).
Accesat la data de 19 noiembrie 2019. Disponibil la: <https://doi.org/10.1007/s10566-019-09499-4>
- » Hartley, C. A., & Somerville, L. H. (2015). The neuroscience of adolescent decision-making. *Current opinion in behavioral sciences (Neuroștiința luării deciziilor de către adolescenți. Opinii actuale în științele comportamentale), 5, 108–115.* <https://doi.org/10.1016/j.cobeha.2015.09.004>
Accesat la data de 8 ianuarie 2020. Disponibil la: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4671080/>
- » International Labor Organization. 2004. R195 - Human Resources Development Recommendation, 2004 (No. 195)
(Organizația Internațională a Muncii. 2004. R195 – Recomandare de dezvoltare a resurselor umane, 2004 (nr. 195).
Accesat la data de 18 ianuarie 2020. Disponibil la: https://www.ilo.org/dyn/normlex/en/f?p=NORMLEXPUB:12100:0::NO::P12100_INSTRUMENT_ID:312533
- » International Labor Organization/Brewer, L. 2013. Enhancing youth employability: What? Why? and How? Guide to core work skills. International Labor Office, Skills and Employability Department. Geneva
(Organizația Internațională a Muncii/ Brewer, L. 2013. Îmbunătățirea gradului de angajare a tinerilor: Ce? De ce? Și cum? Ghidul abilităților de lucru de bază. Biroul Internațional al Forței de Muncă, Departamentul de abilități și angajare. Geneva).
Accesat la data de 18 ianuarie 2020. Disponibil la: https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---ed_emp/---ifp_skills/documents/publication/wcms_213452.pdf
- » Kang-Yi, C.D., Adams, D.R. Youth with Behavioral Health Disorders Aging Out of Foster Care: A Systematic Review and Implications for Policy, Research, and Practice
(Tinerii cu tulburări comportamentale care părăsesc plasamentul: o revizuire sistematică și implicațiile pentru politici, cercetare și practică). J Behav Health Serv Res 44, 25–51 (2017).
<https://doi.org/10.1007/s11414-015-9480-9>

- » Keller, T. E., Cusick, G. R., & Courtney, M. E. (2007). Approaching the Transition to Adulthood: Distinctive Profiles of Adolescents Aging out of the Child Welfare System. *The Social Service Review*, Volume 81, Issue (3), pp. 453–484
(Abordarea tranziției către vârsta adultă: profiluri distinctivă ale adolescenților care părăsesc sistemul de protecție a copilului. *Revista serviciului social*, Volumul 81, Ediția (3), p. 453-484). doi:10.1086/519536
- » Kilkenny, Mary. (2012). *The Transition to Adulthood and Independence: A Study of Young People Leaving Residential Care*. Masters dissertation. Technological University Dublin
(Tranziția către vârsta adultă și independență: un studiu referitor la tinerii care părăsesc îngrijirea rezidențială. Teză de disertație. Universitatea Tehnologică din Dublin). doi:10.21427/D77K6H
- » Kolb, D. A. (1984). *Experiential learning: Experience as the source of learning and development*, Volume 1
(Învățarea pe baza experienței: experiența ca sursă de învățare și dezvoltare, Volumul 1). Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- » Leloux-Opmeer, H., Kuiper, C., Swaab, H., and Scholte, E. (2016). Characteristics of Children in Foster Care, Family-Style Group Care, and Residential Care: A Scoping Review. *Journal of Child and Family Studies*
(Caracteristicile copiilor aflați în plasament, îngrijire de grup de tip familial și îngrijire rezidențială: o reexaminare a domeniului), 25: 2357–2371. Publicat online la data de 4 aprilie 2016. doi: 10.1007/s10826-016-0418-5. PMID: PMC4933723. Accesat la data de 9 septembrie 2019. Disponibil la: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4933723/>.
- » Local Government Association. (2017). *Support for care leavers resource pack*. London, UK
(Pachetul de resurse de sprijin pentru tinerii care părăsesc sistemul de protecție. Londra, Marea Britanie)
Accesat la data de 6 ianuarie 2020. Disponibil la: https://www.local.gov.uk/sites/default/files/documents/15.12%20Support%20for%20care%20leavers%20resource%20pack_02_1WEB.pdf
- » Maunders, D., Liddell, M., Liddell, M., & Green, S. (1999). *Young people leaving care and protection*. Hobart: National Youth Affairs Research Scheme
(Tinerii care părăsesc sistemul de îngrijire și protecție. Hobart: Schema națională de cercetare în domeniul afacerilor pentru tineri).
- » McDowall, J. J. (2009). *CREATE report card 2009: Transitioning from care: Tracking progress*. Sydney: CREATE Foundation
(Raportul CREATE 2009: Tranziția de la sistemul de protecție: Urmărirea progresului. Sydney: Fundația CREATE)
- » Martin, J. (2013). *Youth role in decision-making: Benefits to adults, organizations and communities*. Online Article. Michigan State University Extension
(Rolul tinerilor în luarea deciziilor: beneficii pentru adulți, organizații și comunități. Articol online. Extensia Universității de Stat din Michigan).
Accesat la data de 6 ianuarie 2020. Disponibil la: https://www.canr.msu.edu/news/youth_role_in_decision_making_benefits_to_adults_organizations_and_communit
- » McMullin, C. (2018). *Building Relationships with Young People: A Model for Practice*. *Relational Social Work*
(Construirea relațiilor cu tinerii: un model de practică. Asistență socială relațională), 2(2): 50-60, doi: 10.14605/RSW221805.
Accesat la data de 27 ianuarie 2020. Disponibil la: <http://rsw.erickson.international/archivio/vol-2-n-2/article/building-relationships-with-young-people-a-model-for-practice/>
- » McShane, T. (2014). *Book Review - Young People Leaving Care: Supporting Pathways to Adulthood*, *Child Care in Practice*, Volume 20, Issue (2), pp. 50-251
(Recenzie de carte – Tinerii care părăsesc sistemul de protecție: sprijinirea căilor spre vârstă adultă, Îngrijirea copilului în practică, Volumul 20, numărul (2), p. 50-251), doi: 10.1080/13575279.2014.908646
- » Mendes, P. (2009). *Young people transitioning from state out-of-home care. Jumping hoops to access employment*. Australian Institute of Family Studies, *Family Matters* No. 83, pp.32-38
(Tinerii care trec de la sistemul de protecție de stat. Eforturile uriașe pentru accesul la locurile de muncă. Institutul australian de studii privind familia, Aspecte legate de familie nr. 83, p. 32-38).
Accesat la data de September 9, 2019. Disponibil la: <https://search.informit.com.au/fullText;dn=185646960449601;res=IELFSC>
- » Mendes, P., Johnson, J., & Moslehuddin, B. (2011). *Effectively preparing young people to transition from out-of-home care: An examination of three recent Australian studies*. *Family Matters*, Volume 89, pp.61-70
(Pregătirea eficientă a tinerilor pentru tranziția de la sistemul de protecție: o analiză a trei studii australiene recente. Aspecte legate de familie, volumul 89, p. 61-70).
- » Michael J.S. (2000). *Pathways to Adulthood in Changing Societies: Variability and Mechanisms in Life Course Perspective*. *Annual Review of Sociology*. Volume 26, pp. 667–92
(Căi spre vârsta adultă în societățile în schimbare: variabilitate și mecanisme din perspectiva modului de viață. Revizuire anuală sociologică. Volumul 26, p. 667–92).

- » Mooney, A., Statham, J., Monck, E and Chambers, H. (2009). Promoting the health of looked after children - A study to inform revision of the 2002 guidance. Department for Children, Schools and Families (DCSF): London
(Promovarea sănătății copiilor aflați în îngrijire - Un studiu pentru a contribui la revizuirea orientărilor din 2002. Departamentul pentru copii, școli și familii (DCSF): Londra).
- » Moran, L., McGregor, C., și Devaney, C. (2016). Practitioner Guide to Literature Review: Permanence and Stability for Children in Care, UNESCO Child and Family Research Centre, Institute for Life course and Society, National University of Ireland, Galway
(Ghidul specialistului pentru revizuirea literaturii: Permanență și stabilitate pentru copiii din cadrul sistemului de protecție, Centrul UNESCO de cercetare pentru copii și familie, Institutul pentru modul de viață și societate, Universitatea Națională din Irlanda, Galway).
Accesat la data de 11 septembrie 2019. Disponibil la: http://www.childandfamilyresearch.ie/media/unescochildandfamilyresearchcentre/documentspdf/2016_Practitioners-Guide-to-Literature-Review 2016_Digital.pdf?fbclid=IwAR0q7pmGTM7ar0AxCDmJNYexMN_I_fE4Rhy4f_kBtO9GadSy1oBbGgDOQL.
- » National Authority for the Protection of Children Rights and Adoption (NAPCRA). (2019). Official statistics
(Autoritatea Națională pentru protecția drepturilor copilului și adopției (NAPCRA). (2019). Statistici oficiale).
Accesat la data de 12 decembrie 2019. Disponibil la: <http://www.copii.ro/statistici-2019>
- » National Mentorship Partnership - Mentor. (2005). How to Build A Successful Mentoring Program Using the Elements of Effective Practice
(Parteneriatul național de mentorat - mentor. (2005). Cum se construiește un program de mentorat de succes folosind elementele practicii eficiente).
Accesat la data de 27 decembrie 2019. Disponibil la: https://www.mentoring.org/new-site/wp-content/uploads/2015/09/Full_Toolkit.pdf
- » National Mentorship Partnership - Mentor. (2015). Elements of Effective Practice for Mentoring. Research-Informed and Practitioner Approved Best Practices for Creating and Sustaining Impactful Mentoring relationships and Strong Program Services
(Parteneriatul național de mentorat - mentor. (2015). Elemente de practică eficientă a mentoratului. Informații de cercetare și cele mai bune practici aprobate de profesioniști pentru crearea și susținerea relațiilor de mentorat cu impact și a serviciilor unui program puternic).
Accesat la data de 27 decembrie 2019. Disponibil la: https://www.mentoring.org/new-site/wp-content/uploads/2016/01/Final_Elements_Publication_Fourth.pdf
- » OECD/LEED. Green, F. 2013. Youth Entrepreneurship. A background paper for the OECD Centre for Entrepreneurship, SMEs and Local Development. Published on the responsibility of the Secretary-General of the OECD
(Antreprenoriatul în rândul tinerilor. Un document de referință pentru Centrul OCDE pentru antreprenoriat, IMM-uri și dezvoltare locală. Publicat pe responsabilitatea secretarului general al OCDE).
Accesat la data de 7 ianuarie 2020. Disponibil la: https://www.oecd.org/cfe/leed/youth_bp_finalt.pdf
- » Osborn, A., & Bromfield, L. (2007). Young people leaving care. Research brief no. 7. Canberra: Australian Institute of Family Studies. The National Child Protection Clearinghouse
(Tinerii care părăsesc sistemul de protecție. Rezumatul cercetărilor nr. 7. Canberra: Institutul australian de studii familiale. Centrul Național pentru Protecția Copilului).
Accesat la data de 19 august 2019. Disponibil la: <https://aifs.gov.au/cfca/sites/default/files/publication-documents/rb7.pdf>
- » PACER, The National Parent Center on Transition and Employment
(Centrul național al părinților pentru tranziție și ocuparea forței de muncă). Publicații online.
Accesat la data de 19 ianuarie 2020. Disponibil la: <https://www.pacer.org/transition/learning-center/planning/preparing-employment.asp>
- » Pan-Canadian Joint Consortium for School Health. Youth Engagement Toolkit
(Consoțiul Pan-canadian comun pentru sănătatea școlară. Set de instrumente pentru implicarea tinerilor).
Accesat la data de 19 ianuarie 2020. Disponibil la: http://www.gov.pe.ca/photos/original/eecd_YETOOL_E.pdf
- » Parsons, M., Gaudet, M.J., Sajjad, A. (2017). Conflict Resolution Resource Guide, A Guide for Residential Care Providers to Respond to Conflict Using Restorative Approaches. Lough Barnes Consulting Group and Ministry of Children and Youth Services (MCYS), Ontario, Canada
(Ghid de resurse pentru soluționarea conflictelor, Ghid pentru furnizorii de îngrijiri rezidențiale pentru tratarea conflictelor folosind abordări restaurative – Grupul consultativ Lough Barnes și Ministerul Serviciilor adresate Copiilor și Tineretului (MCYS), Ontario, Canada).
Accesat la data de 19 decembrie 2019. Disponibil la: <http://www.oacas.org/wp-content/uploads/2015/08/The-Conflict-Resolution-Resource-Guide.pdf>
- » Ramdene, H.B. (2017). The Beginner's Guide to Meal Planning: What to Know, How to Succeed, and What to Skip
(Ghidul începătorului pentru planificarea meselor: ce trebuie să știi, cum să reușești și ce să eviți). Publicație online.
Accesat la data de 3 ianuarie 2020. Disponibil la: <https://www.thekitchn.com/the-beginners-guide-to-meal-planning-what-to-know-how-to-succeed-and-what-to-skip-242413>

- » Randolph, R. (2014). Teaching Students Menu Planning: A Real-Life Classroom Application with Life-Changing Implications (*Învățarea elevilor cum să-și planifice meniul: o aplicație de clasă în viața reală, cu implicații care schimbă viața*). Accesat la data de 5 ianuarie 2020. Disponibil la: <https://www.weareteachers.com/teaching-students-menu-planning-a-real-life-classroom-application-with-life-changing-implications/>
- » Real Simple Editors. (2019). How to Set a Table: Basic, Casual, and Formal Table Settings (*Cum se aranjează masa: aranjarea de bază, obișnuită și formală*). Accesat la data de 11 ianuarie 2020. Disponibil la: <https://www.realsimple.com/holidays-entertaining/entertaining/how-to-set-a-table>
- » Rebbe, R., Nurius, P.S., Ahrens, K.R., and Courtney, M.E. (2017). Adverse Childhood Experiences Among Youth Aging Out Foster Care: A Latent Class Analysis. *Children and Youth Service Review* (*Experiențe neplăcute din copilărie în rândul tinerilor care părăsesc plasamentul: o analiză latentă a clasei. Revizuirea serviciului pentru copii și tineri*). Publicat online la data de 6 februarie 2017. doi: 10.1016/j.chilcyouth.2017.02.004. PMID: PMC5404688. NIHMSID: NIHMS851741. PMID: 28458409. Accesat la data de 9 septembrie 2019. Disponibil la: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5404688/#R2>.
- » Regan, T. (2015). Hygiene in adolescents with ASD (Autism at-a-Glance Brief). Chapel Hill: The University of North Carolina, Frank Porter Graham Child Development Institute, CSESA Development Team (*Igiena la adolescenții cu ASD (Autism at-a-Glance Brief)*). Chapel Hill: Universitatea din Carolina de Nord, Institutul de dezvoltare a copilului Frank Porter Graham, Echipa de dezvoltare CSESA). Accesat la data de 9 ianuarie 2020. Disponibil la: <https://cseas.fpg.unc.edu/sites/cseas.fpg.unc.edu/files/Hygiene%20in%20Adolescents%20with%20ASD.pdf>
- » Schnurr, J. and Newing. (1997). A Conceptual and Analytical Framework for Youth
- » Enterprise and Livelihood Skills Development: Defining an IDRC Niche (*Un cadru conceptual și analitic pentru tineri. Dezvoltarea abilităților antreprenoriale și de viață: definirea unei nișe IDRC*). IDRC, Canada.
- » Smith, Mark K. (2008). Helping Relationships, the Encyclopedia of Informal Education (*Sprrijinirea relațiilor, Enciclopedia educației informale*). Accesat la data de 15 noiembrie 2019. Disponibil la: www.infed.org/mobi/helping-relationships-principles-theory-and-practice/.
- » Soares, F., Babb, S., Diener, O., Gates, S., and Ignatowski, C. (2017). Guiding Principles for Building Soft Skills among Adolescents and Young Adults. Washington DC: USAID's YouthPower: Implementation, YouthPower Action (*Principiile directe pentru dezvoltarea abilităților non-tehnice ale adolescenților și tinerilor adulți. Washington DC: YouthPower USAID: Implementare, Acțiunea YouthPower*). Accesat la data de 29 septembrie 2019. Disponibil la: https://www.youthpower.org/sites/default/files/YouthPower/resources/YouthPower%20Action_Guiding%20Principles%20for%20Building%20Soft%20Skills_Final.pdf
- » Sommer, H. (2013). Independent Living Service Programs for Foster Youth: How Individual Factors and Program Features Affect Participation and Outcomes. Dissertation. Doctor of Philosophy in Public Policy in the Graduate Division of the University of California, Berkeley Committee in charge: Professor Jane Mauldon, Chair Professor Jill Berrick Professor Jack Glaser (*Programe de servicii pentru viața independentă pentru tinerii aflați în plasament: modul în care factorii individuali și caracteristicile programului afectează participarea și rezultatele. Disertație. Doctor în filozofie în domeniul politicilor publice în divizia de absolvenți a Universității din California, Berkeley - Comitetul responsabil: Profesor Jane Mauldon, Profesor titular Jill Berrick, Profesor Jack Glaser*). Accesat la data de 11 noiembrie 2019. Disponibil la: https://digitalassets.lib.berkeley.edu/etd/ucb/text/Sommer_berkeley_0028E_13401.pdf
- » Spence, H.S. (2003). Social Skills Training with Children and Young People: Theory, Evidence and Practice. *Child and Adolescent Mental Health* Volume 8, No. 2, 2003, pp. 84–96 (*Formarea abilităților sociale ale copiilor și tinerilor: teorie, dovezi și practică. Sănătate mintală a copiilor și adolescenților, Volumul 8, nr. 2, 2003, p. 84–96*). Accesat la data de 21 noiembrie 2019. Disponibil la: <https://doi.org/10.1111/1475-3588.00051>
- » Stănculescu, M., S. (2017). Children in Public Care 2014, The situation of children in the special protection system and of children at risk of separation from their family. Published by The World Bank, UNICEF and Ministry of Labor and Social Justice, Romania (*Copiii din sistemul de protecție a copilului 2014, Situația copiilor din sistemul special de protecție și a copiilor aflați în riscul de separare de familiile lor. Publicat de Banca Mondială, UNICEF și Ministerul Muncii și Justiției Sociale, România*), ISBN 978-973-139-364-3. Accesat la data de 8 august 2019. Disponibil la: <https://www.unicef.org/romania/reports/romania-children-public-care-2014>
- » Stein, M. (1997) What works for young people leaving care (*Ce funcționează pentru tinerii care părăsesc sistemul de protecție?*) Accesat la data de 2 decembrie 2019. Disponibil la: <https://b.barnardos.org.uk/wwlcare.pdf>

- » Stein, M and Wade, J. (2000). Helping Care Leavers. Problems and Strategic Responses. Department of Health, Social Work Research and Development Unit University of York
(Ajutarea tinerilor care părăsesc sistemul de protecție. Probleme și răspunsuri strategice. Departamentul de Sănătate, Unitatea de cercetare și dezvoltare în asistență socială. Universitatea din York).
Accesat la data de 2 decembrie 2019. Disponibil la: <https://www.york.ac.uk/inst/spru/pubs/pdf/helpingCL.pdf>
- » Stein, M., Sufian, J., and Hazlehurst, M. (2001). Supporting Care Leavers, A Training and Resource Pack for People Working with Young People Leaving Care. Department of Health, The University of York
(Sprijinirea tinerilor care părăsesc sistemul de protecție, Un pachet de resurse de instruire pentru persoanele care lucrează cu tineri care părăsesc sistemul de protecție. Departamentul de Sănătate, Universitatea din York).
Accesat la data de 2 decembrie 2019. Disponibil la: <http://eprints.whiterose.ac.uk/73312/1/Document.pdf>
- » Stein, M. (2005). Child Welfare: Connecting Research, Policy, and Practice. Child and Family Social Work Child, Volume 10, Issue (1), pp. 91–92
(Protecția copilului: conectarea cercetării, politicii și practicii. Asistența socială a copilului și familiei, volumul 10, numărul (1), p. 91–92).
Accesat la data de 2 decembrie 2019. Disponibil la: http://doi.org/10.1111/j.1365-2206.2005.00353_5.x.
- » Stein, M. (2006). Research review: Young people leaving care. Child and Family Social Work, 11(3), pp. 273–279
(Evaluarea cercetărilor: Tinerii care părăsesc sistemul de protecție. Asistența socială a copilului și familiei, 11(3), p. 273–279).
Accesat la data de 14 noiembrie 2019. Disponibil la: <http://eprints.whiterose.ac.uk/4159/1/ResearchReview.pdf>
- » Stein, M., & Munro, E. R. (2008). Young people's transitions from care to adulthood: International research and practice. Child Welfare Outcomes Series. London: Jessica Kingsley
(Tranzițiile tinerilor de la sistemul de protecție către vârsta adultă: cercetare și practică internațională. Seria de rezultate privind protecția copilului. Londra: Jessica Kingsley).
- » Stein, M. (2012). Young people leaving care: Supporting pathways to adulthood. London: Jessica Kingsley
(Tinerii care părăsesc sistemul de protecție: Sprijinirea căilor către vârsta adultă. Londra: Jessica Kingsley).
- » Stein, M. (2019). Supporting young people from care to adulthood: International practice. Child and Family Social Work, Volume 24, Issue 3, pp. 400-405: Special Issue, Teenagers in Foster Care.
(Sprijinirea tinerilor în tranziția de la sistemul de protecție către vârsta adultă: practică internațională. Asistența socială a copilului și familiei, volumul 24, numărul 3, p. 400-405: Ediție specială, adolescenții aflați în plasament).
Accesat la data de 30 noiembrie 2019. Disponibil la: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1111/cfs.12473>
- » Texas Workforce Commission. (2010). Commandments of Keeping Your Job
(Comisia pentru ocuparea forței de muncă din Texas. (2010). Legi pentru păstrarea locului de muncă).
Accesat la data de 8 ianuarie 2020. Disponibil la: https://twc.texas.gov/news/efte/ten_commandments_of_keeping_your_job.html
- » Thomas, H. M., & Irwin, J. D. (2011). Cook It Up! A community-based cooking program for at-risk youth: overview of a food literacy intervention. BMC Research Notes, 4, 495
(Cook It Up! Un program de gătit bazat pe comunitate pentru tinerii vulnerabili: prezentare generală a unei intervenții de educație alimentară. Note de cercetare BMC, 4, 495).
Accesat la data de 17 noiembrie 2019. Disponibil la: <https://doi.org/10.1186/1756-0500-4-495>
- » Tilbury, C., Creed, P., Buys, N., Crawford, M. (2011). The school to work transition for young people in state care: perspectives from young people, careers and professionals. Child and Family Social Work
(Tranziția de la școală la muncă pentru tinerii aflați în îngrijirea statului: perspective ale tinerilor, îngrijitorilor și a profesioniștilor. Asistența socială a copilului și familiei).
Accesat la data de 27 noiembrie 2019. Disponibil la: <https://doi.org/10.1111/j.1365-2206.2010.00749.x>
- » United Nations, General Assembly. (2010). A/RES/64/142 - Guidelines for the Alternative Care of Children. Sixty-fourth Session, Agenda Item 64
(Organizația Națiunilor Unite, Adunarea Generală. (2010). A/RES/64/142 - Linii directoare pentru îngrijirea alternativă a copiilor. Sesiunea 64, punctul 64 de pe ordinea de zi).
Accesat la data de 21 septembrie 2019. Disponibil la: https://www.unicef.org/protection/alternative_care_Guidelines-English.pdf
- » United Nations, General Assembly. (2019). A/74/395- Promotion and Protection of the Rights of Children, Report of the Third Committee by Mr. Firas Hassan Jabbar. Seventy-fourth Session, Agenda Item
(Organizația Națiunilor Unite. (2019). A/74/395- Promovarea și protecția drepturilor copiilor, Raportul Comitetului III de către domnul Firas Hassan Jabbar. Sesiunea 74, Punctul 66 de pe ordinea de zi).
Accesat la data de 13 martie 2020. Disponibil la: <https://undocs.org/A/74/395>

- » UNICEF. (2012). Evaluation Report: Global Evaluation of Life Skills Education Programs
(Raport de evaluare: Evaluarea globală a programelor de educare a abilităților de viață).
Accesat la data de 1 august 2019. Disponibil la: https://www.unicef.org/evaldatabase/files/UNICEF_GLS_Web.pdf
- » University of Wisconsin. Wisconsin Child Welfare Professional Development System. Ideas for Teaching Life Skills. Adapted from Casey Family Programs (2001). Ready, Set, Fly! A Parent's Guide to Teaching Life Skills. Seattle, WA
(Universitatea din Wisconsin. Sistemul de dezvoltare profesională a protecției copilului din Wisconsin. Idei pentru predarea abilităților de viață. Adaptări ale Programelor familiei (2001). Pe locuri, fiți gata, zburăți! Ghidul părintelui pentru predarea abilităților de viață. Seattle, WA).
Accesat la data de 3 ianuarie 2020. Disponibil la: https://media.wcwps.wisc.edu/related-training/independent_living/m3/story_content/external_files/Ideas-for-Teaching-Life-Skills.pdf
- » U.S. Department of Education, Office of Safe and Drug-Free Schools, Mentoring Resource Center. (2007). A Mentor's Guide to Youth Development
(Departamentul de Educație al Statelor Unite ale Americii, Biroul pentru școli sigure și fără droguri, Centrul de resurse de mentorat. (2007). Ghidul unui mentor pentru dezvoltarea tinerilor).
Accesat la data de 4 februarie 2020. Disponibil la: <https://educationnorthwest.org/sites/default/files/resources/factsheet15.pdf>
- » Young Entrepreneur Learning Labs. Young Entrepreneur Programs
(Laboratoare de învățare pentru tinerii antreprenori. Programe pentru tinerii antreprenori). Publicație online.
Accesat la data de 30 ianuarie 2020. Disponibil la: <https://www.yelearninglabs.com/programs/>
- » Wade, J., and Dixon, J. (2006). Making a home, finding a job: Investigating early housing and employment outcomes for young people leaving care. Child and Family Social Work, Volume 11
(Organizarea unei case, găsirea unui loc de muncă: investigarea rezultatelor timpurii privind locuința și angajarea tinerilor care părăsesc sistemul de protecție. Asistența socială a copilului și familiei), pp. 199–208.
Accesat la data de September 11, 2019. Disponibil la: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/j.1365-2206.2006.00428.x>
- » Williams, A. (2017). Global Entrepreneurship Monitor. GEM Canada Report on Youth Entrepreneurship
(Monitorizarea spiritului antreprenorial global. Raportul GEM Canada privind antreprenoriatul în rândul tinerilor).
Accesat la data de 11 februarie 2020. Disponibil la: <http://thecis.ca/wp-content/uploads/2018/11/GEM-Canada-Report-on-Youth-Entrepreneurship-FINAL-2.pdf>
- » Winter, K. (2015). Supporting positive relationships for children and young people who have experience of care
(Sprijinirea relațiilor pozitive pentru copiii și tinerii care au experiența vieții în sistemul de protecție). Publicație online: Insight 28.
Accesat la data de 4 decembrie 2019. Disponibil la: <https://www.iriss.org.uk/resources/insights/supporting-positive-relationships-children-young-people-experience-care>
- » Witmer, D. (2020). Good Health and Hygiene Life Skills for Teenagers, Tips on Teaching Teens How to Take Care of Their Body
(Abilități de viață pentru sănătate și igienă bună pentru adolescenți, sfaturi pentru a-i învăța pe adolescenți cum să aibă grijă de corpul lor). Revizuit din punct de vedere medical de Chris Vincent, medic, la data de 29 ianuarie 2020 – publicație online.
Accesat la data de 11 februarie 2020. Disponibil la: <https://www.verywellfamily.com/good-health-and-hygiene-skills-2608790>
- » Organizația Mondială a Sănătății. (1997). Life Skills Education for Children and Adolescents in Schools. Introduction and Guidelines to Facilitate the Development and Implementation of Life Skills Programs
(Educația abilităților de viață pentru copii și adolescenți în școli. Introducere și linii directoare pentru facilitarea dezvoltării și implementarea programelor privind abilitățile de viață). Organizația Mondială a Sănătății – Program on Mental Health (Program privind sănătatea mintală). Doc. WHO/MNF/PSF/93.7A.Rev.2. Geneva.
Accesat la data de 1 august 2019. Disponibil la: https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/63552/WHO_MNH_PSF_93.7A_Rev.2.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- » Banca Mondială. (2008). Youth Development - Youth Entrepreneurship. Children and Youth Unit, Human Development Network, Volume II, Number 6
(Dezvoltarea tinerilor – antreprenoriatul în rândul tinerilor. Unitatea privind copiii și tinerii, Rețeaua de dezvoltare umană, Volumul II, Numărul 6).
Accesat la data de 1 februarie 2020. Disponibil la: <https://siteresources.worldbank.org/INTCY/Resources/Vol2No6YouthEntrepreneurship.pdf>
- » Wolfe, D., A. (2007). What Parents Need to Know about Teens: FACTS, MYTHS AND STRATEGIES
(Ce trebuie să știe părinții despre adolescenți: FAPTE, MITURI ȘI STRATEGII). Centrul pentru Dependență și Sănătate Mintală, Canada. ISBN: 978-0-88868-589-6 (PRINT) ISBN: 978-0-88868-590-2 (PDF) ISBN: 978-0-88868-591-9 (HTML).
Accesat la data de 11 septembrie 2019. Disponibil la: <https://www.camh.ca/-/media/files/guides-and-publications/what-parents-need-to-know.pdf>

RESURSE

12

Această colecție de resurse este concepută pentru a-i ajuta pe profesioniști și practicieni în eforturile lor de a le oferi tinerilor care părăsesc sistemul de protecție cea mai bună îngrijire posibilă și cele mai bune programe de dezvoltare a abilităților de viață. Mai exact, aceste resurse sunt menite:

- Să sporească înțelegerea tranziției de la sistemul de îngrijire la viața independentă.
- Să ajute profesioniștii și persoanele de îngrijire să satisfacă cât mai bine nevoile unice ale celor care părăsesc sistemul de protecție socială.
- Să furnizeze informații cheie și exerciții inspirate din experiența organizației CONCORDIA
- Să sprijine dezvoltarea abilităților de viață și să stimuleze învățarea.
- Să împărtășească bunele practici din alte organizații.
- Să faciliteze predarea abilităților de viață în grup, individual sau în formate de auto-instruire.

Materialele cuprinse în această secțiune includ fișe factuale, fișe de lucru, liste de verificare, scenarii și exemple practice, proiectate pentru a consolida baza de cunoștințe din acest domeniu de lucru și pentru a sprijini învățarea și practicile factuale, cu scopul de a le permite tinerilor să-și construiască un anumit grad de rezistență și să gestioneze riscurile din viețile lor în timpul tranziției din instituțiile de îngrijire către un trai independent. Categoriile de resurse sunt:

- Anexa 1: Programul de dezvoltare a abilităților de viață – Modelul CONCORDIA.
- Anexa 2: Kit de tranziție 101
- Anexa 3: Kit de instrumente cu strategii pentru sprijinirea tinerilor să-și dezvolte abilitățile de viață
- Anexa 4: Kit de instrumente – School for Life (Școala pentru viață)
- Anexa 5: Kit de instrumente pentru aptitudini sociale
- Anexa 6: Kit de instrumente pentru Job-Coaching
- Anexa 7: Kit de instrumente pentru mentorat
- Anexa 8: Kit de instrumente antreprenoriale

Această listă nu este, în niciun caz, completă. Ea va rămâne deschisă, gata să fie actualizată, prin introducerea unor materiale și resurse noi, pe măsură ce acestea sunt identificate, colectate și dezvoltate.

Anexa 1.

Programul de dezvoltare a abilităților de viață – Modelul CONCORDIA

Scop: Asigurarea unei game largi de oportunități și suport practic pentru persoanele care părăsesc sistemul de îngrijire, care să le ajute să-și dezvolte abilitățile și competențele, încrederea în sine și reziliența de care au nevoie pentru o viață independentă și pentru o integrare socială și profesională de succes.

Grup țintă:

Anual, aproximativ 2.000 de tineri din sistemul rezidențial de îngrijire

Realizarea conexiunii între nevoile tinerilor și servicii:

Evaluarea punctelor slabe și a punctelor tari ale tinerilor
Monitorizarea progreselor
Adaptarea continuă a programelor și a serviciilor

Nevoile tinerilor:

Stabilitatea locuinței;
Sănătate fizică, emoțională și mentală;
Siguranță;
Încredere în sine;
Acces la servicii pentru a-și îndeplini visele.

Principalele servicii:

Consiliere educațională și suport
Ghidare vocațională și training
Ateliere pentru dezvoltarea abilităților de viață independentă
Centre de zi, Adăposturi de noapte

Lecții învățate:

- În țări precum România și Bulgaria nu există suficiente informații privind lucrurile "care funcționează", pentru a se realiza o programare și o livrare a serviciilor bine informată și pentru a se li se asigura tinerilor care părăsesc sistemul de îngrijire un viitor de succes.
- Mulți tineri părăsesc sistemul de protecție socială fără a avea cunoștințele, abilitățile și resursele necesare pentru a trece cu succes la viața de adult.
- Tinerii care părăsesc sistemul de îngrijire raportează un nivel ridicat de presiune și stres, mai ales în primele 6-12 luni după plecarea din sistemul rezidențial de protecție.
- Mulți tineri care părăsesc sistemul de îngrijire experimentează, ulterior, o monitorizare inadecvată post-servicii
- Unii tineri ar putea fi capabili să își ia viața independentă în propriile mâini, cu un suport minim, în vreme ce alții pot avea nevoie de un suport mai robust.
- Furnizorii de servicii statali și privați au responsabilitatea de a se asigura că nevoile tinerilor sunt satisfăcute, iar beneficiarii sunt pregătiți pentru un trai independent.
- Părăsirea sistemului de îngrijire se realizează în etape care sunt interconectate. Profesioniștii din acest domeniu au nevoie de pregătire și de resurse pentru a le oferi tinerilor ce părăsesc sistemul de îngrijire servicii continue și pentru a se asigura că aceștia au o tranziție de succes către viața independentă.
- Colectarea și împărtășirea celor mai bune practici, instrumente și metode care și-au demonstrat utilitatea și impactul pozitiv asupra vieților tinerilor ce părăsesc sistemul de protecție socială vin în sprijinul învățării și al dezvoltării continue

Considerații cheie privind programele de dezvoltare a abilităților de viață:

- Concentrarea atenției asupra tinerilor, printr-o combinație de construire a relațiilor, dezvoltare pozitivă a tinerilor și abordări care iau în considerare traumele, ar trebui să se aple în centrul oricăror eforturi depuse în cadrul programelor pentru tinerii care părăsesc sistemul de îngrijire.
- Implicarea tinerilor este încurajată pe tot parcursul tranziției spre o viață independentă.
- Tinerii trebuie să fie încurajați și autorizați să își croiească propria cale individuală și să ia singuri deciziile care le afectează tranziția și experiențele de după părăsirea sistemului de îngrijire.
- După părăsirea sistemelor de îngrijire, tinerilor ar trebui să le fie furnizate în continuare servicii de sprijin precum școala pentru viață, mentorat, job coaching, pentru a-i ajuta să aibă o tranziție graduală, dinspre sistemul de îngrijire spre rezolvarea provocărilor din lumea reală, atunci când trăiesc pe cont propriu.

Sursă: Descrierile Programelor și Documentele Strategice CONCORDIA

Anexa 2.

Kit de tranziție 101

2-1: Vocea Tinerilor

Tinerii au dreptul de a participa la informarea asupra deciziilor care îi afectează. Tinerii (cu precădere cei cu grad ridicat de risc și cei vulnerabili) au nevoi și perspective unice. Ghidul de Intervievare a Tinerilor este un instrument relevant pentru a-i pregăti pe tineri să-și dezvolte abilități de viață. Acesta cuprinde întrebări adresate tinerilor care aplică pentru programul CONCORDIA Școala pentru viață (School for life). Subiectele întrebărilor sunt gândite pentru a ajuta la o mai bună evaluare a cunoștințelor deținute de tineri pe marginea programului, a așteptărilor lor, a punctelor lor forte, a viselor lor și a altor informații pe care tinerii se simt confortabil să le împărtășească.

Ghid pentru interviuarea tinerilor

(Mostră)

- Să ne cunoaștem mai bine! Eu sunt... și îți voi spune câteva lucruri despre mine.
- Acum, este rândul tău să-mi spui ceva despre tine. Cine ești? Ce mi-ai putea împărtăși despre tine, fără să te simți inconfortabil?
- Tocmai te-ai înscris la.... Cum crezi că se va desfășura acest program de pregătire? Cum ți-ar plăcea să fie acest training? Când răspunzi, te rog să te gândești ce ți-ar plăcea să înveți, cum ți-ar plăcea să ți se predea, cum ți-ar plăcea să ți se furnizeze informațiile (spre exemplu, prezentări făcute de instructor, roluri, muncă în grup, exerciții individuale etc.), ce orar ai prefera pentru lecții, lungimea programului, sala de clasă.
- Știi de Școala pentru viață / School for Life? Ce vrei să înveți? Cum crezi că te va ajuta acest program?
- Ce crezi despre personalul CONCORDIA? Cum ți se par? Cum ai vrea să fie?
- Ce crezi despre colegii tăi? Cum ți se par? Cum ai vrea să fie?
- Ce crezi despre locul tău de cazare? Ce ți-ar plăcea să fie altfel?
- Ce crezi despre mâncarea servită la CONCORDIA? Ce ți-ar plăcea să fie altfel?
- După cum știi deja, echipa CONCORDIA cuprinde asistenți sociali, psihologi, traineri, pedagogi sociali, educatori, asistente medicale, job coach și coordonatori. Ce fel de ajutor aștepti să primești de la ei? Ce fel de relație ți-ar plăcea să ai cu ei?
- Cum îți petreci de obicei timpul liber? Cum ți-ar plăcea să-ți petreci timpul liber?
- Crezi că ai vreun talent special și/ sau vreo abilitate importantă? Care este acesta/ aceasta? Ți-ar plăcea să-i înveți pe colegii tăi talentele sau abilitățile speciale pe care le ai?
- La ce alte activități ai dori să participi în cadrul CONCORDIA?
- Care sunt dorințele tale interioare, visele și aspirațiile tale?
- Ai mai vrea să ne împărtășești și altceva?

2-2: Instrument de evaluare a nevoilor tinerilor

Organizațiile non-guvernamentale sunt principalii furnizori de muncă pentru tineri în Bulgaria. Guvernul le cere furnizorilor de servicii să folosească un instrument integrat de evaluare, pentru a identifica nevoile copiilor cu grad ridicat de risc, pentru a se realiza o prioritizare informată a intervențiilor și a folosirii resurselor. Această evaluare oferă informații de bază despre nevoile individuale și despre realitățile tinerilor. Descoperirile făcute astfel sunt folosite pentru o varietate de scopuri, inclusiv:

- Sprijinirea unei mai bune înțelegeri a relațiilor ocazionale dintre diversele domenii de evaluare.
- Sprijinirea unor conversații cu tinerii, care să-i ajute să vadă avantajele primirii unui ajutor, să înțeleagă ce se așteaptă din partea lor și să priceapă beneficiile implicării în procesul de luare a deciziilor legate de aspecte ale vieților lor prezente și viitoare.
- O mai bună informare privind dezvoltarea Planului Individual de Tranziție, prin descoperirea punctelor forte și a punctelor slabe, a golurilor și a principalelor probleme din cadrul dezvoltării
- Sprijinirea evaluării progreselor făcute, prin urmărirea participării tinerilor la programe și la alte oportunități de dezvoltare.

Completarea acestui instrument necesită o abordare multi-disciplinară și implicare din partea profesioniștilor, pentru stabilirea Obiectivului de monitorizare pe trei luni, inclus în Planul Individual de Dezvoltare, în domenii cheie legate de educație, aptitudini primare de viață, abilități sociale și dezvoltarea carierei. Zonele de evaluare sunt ilustrate mai jos.

Componentele critice ale instrumentului de evaluare: Lecții învățate de la CONCORDIA Bulgaria



Printre principalele practici identificate de personalul organizației CONCORDIA Bulgaria pentru realizarea evaluării nevoilor tinerilor se numără:

- Stabilirea unei conexuni cu tinerii pentru a le solicita o perspectivă sinceră și a identifica problemele reale
- Sublinierea beneficiilor acceptării ajutorului de către tineri.
- Sprijinirea tinerilor să-și înțeleagă rolul și responsabilitățile în identificarea soluțiilor optime pentru situația lor.
- Sprijinirea tinerilor să înțeleagă diferența dintre "obligația de a ajuta" și "considerarea oportunității de a primi ajutor drept un lucru de la sine înțeles"
- Implicarea în proces alături de tineri, fără a le da indicații
- Construirea motivației de a avea succes în rândul tinerilor.
- Alinierea așteptărilor nutrite de personal, de sistem și de tineri.
- Asigurarea faptului că profesioniștii și tinerii cooperează pentru atingerea aceluiași obiective.
- Echilibrarea luptei de putere între personal, sistem, tineri și oamenii importanți din viața lor (precum membrii familiei și prietenii).
- Utilizarea unei abordări de la caz la caz pentru construirea unor planuri sustenabile pentru tineri
- Identificarea unor obiective SMART pentru planurile individuale, pentru a se asigura că planurile evoluează.

2-3: Instrument de evaluare socială pentru tineri

Acest instrument a fost dezvoltat și utilizat de personalul CONCORDIA din România, pentru a înțelege situația socială trecută și prezentă a tinerilor la momentul intrării lor în program.

Instrument de evaluare socială pentru tineri

Informații de identificare	
Nume și Prenume:	
Data și locul nașterii:	
Identificator Personal (C.N.P):	
Carte de Identitate	Serie ____ Nr. ____ Data emiterii: ____ . ____ . ____ Data expirării: ____ . ____ . ____
Informații despre părinți	
Mamă	Nume și prenume, data și locul nașterii, reședință, ocupație, locuință
Tată	Nume și prenume, data și locul nașterii, reședință, ocupație, locuință
Date de contact	
Domiciliu legal	
Reședință temporară	
Număr de telefon	
Adresă de email	
Data intrării în sistemul de îngrijire	
Motivul intrării în sistemul de îngrijire	
Istorie medicală și stare actuală	
Educație și pregătire	

Locuință	
Istoria angajărilor	
Relații de familie	<input type="radio"/> Da <input type="radio"/> Nu Dacă da, vă rugăm să enumerați toți membrii de familie cunoscuți, indicându-le numele și prenumele, data nașterii, reședința, starea de sănătate și relația
Stare civilă	<input type="radio"/> Căsătorit <input type="radio"/> Divorțat <input type="radio"/> Părinte singur <input type="radio"/> Niciodată căsătorit <input type="radio"/> Altele _____
Informații privind copiii	<input type="radio"/> Da <input type="radio"/> Nu Dacă da, vă rugăm să enumerați toți copiii cunoscuți, indicându-le numele, prenumele, data nașterii, starea de sănătate și adresa.
Limbi străine și nivel de cunoaștere (Începător/ Bun/ Excelent)	
Alte competențe	
Evaluare generală, inclusiv tipul de evaluare (inițială sau re-evaluare) eligibilitate pentru primirea serviciilor, probleme, puncte forte, puncte slabe, nevoi prioritare, bariere, urgență.	
A acțiune (acțiuni) recomandată(e): Tip de servicii, scop(uri), durată, rezultate așteptate, cerințe.	
Observații finale	
Concluzii ale personalului CONCORDIA În cazul re-evaluărilor, vă rugăm să indicați progresele făcute Semnătura asistentului social: _____ Data completării: _____. _____. _____.	
Observații: Certific, prin prezenta, că am participat în mod activ la colectarea datelor de mai sus și am furnizat date corecte în timpul discuțiilor. Confirm că știu faptul că pot solicita informații/explicații suplimentare referitoare la rezultatele evaluării. Semnătura tânărului: _____ Data: _____. _____. _____.	

Sursa: Instrument de evaluare socială pentru tineri, lecții învățate de la CONCORDIA România

2-4: Gradul de pregătire pentru viața independentă

Scop:

Acela de a-i ajuta pe tineri să-și dezvolte o listă de verificare individuală cu abilitățile pe care le consideră critice pentru tranziția lor către o viață independentă.

Rezultate educaționale:

- Sporirea conștientizării în rândul tinerilor care părăsesc sistemele de îngrijire, cu privire la punctele lor forte și la punctele lor slabe.
- Sprijinirea tinerilor care părăsesc sistemele de îngrijire să-și identifice nevoile de dezvoltare și îmbunătățire a aptitudinilor.
- Obținerea de informații pentru viitoare programe și inițiative legate de abilitățile de viață.

Tip de exercițiu:

Exercițiu în grupuri mici sau în perechi

Durață:

Timp estimat - 15-20 minute

Instrucțiuni:

- Cereți-le participanților să selecteze 10 abilități din lista de mai jos și să le plaseze în coloana adecvată (Nivel de Prioritate 1, Nivel de Prioritate 2 și Nivel de Prioritate 3) pe baza propriei lor evaluări a priorității.
- Cereți-le participanților să le ordoneze de la 1 la 10, în funcție de importanță, 1 fiind cel mai important și 10 fiind cel mai puțin important.
- Cereți-le participanților să-și compare răspunsurile cu cele ale altor grupuri sau perechi.
- Cereți-le participanților să decidă dacă doresc să-și modifice lista în vreun fel în urma discuțiilor de grup și după ce au auzit perspectiva celorlalți. Dacă decid să-și ajusteze listele pentru a ține cont de feed-back sau de părerile colegilor lor, cereți-le să explice de ce sau ce i-a convins să facă aceste modificări.

Nivel de Prioritate 1 – Abilități critice. Trebuie să am aceste abilități pentru a reuși.	Nivel de Prioritate 2 – Abilități pe care este bine să le am. Este bine să am aceste abilități, dar pot reuși și fără ele	Nivel de Prioritate 3 – Abilități importante, dar pe care nu le pot încadra în nivelurile de prioritate 1 sau 2 pentru că nu înțeleg ce înseamnă
1.	1.	1.
2.	2.	2.
3.	3.	3.
4.	4.	4.
5.	5.	5.
6.	6.	6.
7.	7.	7.
8.	8.	8.
9.	9.	9.
10.	10.	10.

Listă de abilități:

Gestionarea furiei, culegerea de informații, călcatul, igiena personală, comunicarea, curățenie, decorarea, spălarea hainelor, aplanarea conflictelor, rezolvarea de probleme, negocierea, auto-îngrijirea, gătitul, luarea deciziilor, asertivitatea, căutarea locurilor de muncă, gestionarea bugetului, reziliența, stima de sine, auto-motivarea, cumpărăturile, auto-evaluarea, adaptabilitatea, creativitatea, controlul stresului, respectul de sine, respectul față de alții, onestitatea, integritatea, gândirea pozitivă, ascultarea activă, redactarea scrisorilor, redactarea petițiilor, redactarea CV-urilor, redactarea planurilor de afaceri, transmiterea de informații despre sine în format scris, formal, transmiterea de informații în format profesional de prezentare, învățarea pentru școală, învățarea pentru locul de muncă, gândirea critică, închirierea versus cumpărarea unei locuințe, luarea unui împrumut, obținerea unui card de credit, întemeierea unei familii, cum să emigrezi, emigrația, identificarea și evaluarea opțiunilor de carieră (academică versus vocațională), evaluarea șanselor de angajare, interviurile pentru obținerea unui loc de muncă, asumarea riscurilor, dependența și abuzul de substanțe (alcool, tutun, droguri), planificarea familială și educația sexuală, bolile cu transmitere sexuală (STDs), inclusiv HIV/SIDA, a fi părinte, prevenirea sinuciderilor, violența domestică, hărțuirea sexuală, traficul de ființe umane, setarea unor obiective, gestionarea timpului (punctualitatea), gestionarea crizelor, coordonarea, multi-tasking, prioritizarea, relațiile cu adulții, relațiile cu colegii, relațiile la locul de muncă, bullying, voluntariatul, folosirea internetului, engleza, munca în UE, găsirea unei locuințe, folosirea transportului public, alimentația sănătoasă, activitatea fizică, utilizarea computerelor, utilizarea rețelelor de socializare.

2-5: Viața pe cont propriu, auto-evaluare

Acest exercițiu a fost proiectat pe baza instrumentelor practice și a modelelor incluse în pachetul pentru tineri: Să ne pregătim pentru viața de adult, produs în cadrul proiectului "Ce face diferența?" (What makes the difference - WMTD), finanțat parțial de către Fondul Social European, în cadrul Programului Inițiativă pentru o Comunitate Egală (Equal Community Initiative Programme¹).

¹ Rainer, National Leaving Care Advisory Service (NLCAS) & The Fostering Network. 2007. Getting Ready for Adult Life – young people's pack https://www.safeguardingsouthend.co.uk/children/cse-resources_9_2887489533.pdf

Scop:

De a-i ajuta pe tinerii care părăsesc sistemul de îngrijire să exploreze cât sunt de pregătiți pentru viața independentă.

Rezultate educaționale:

- Creșterea conștientizării asupra a ceea ce înseamnă să trăiești independent.
- Creșterea conștientizării cu privire la câteva abilități de care au nevoie tinerii înainte de a fi pregătiți să trăiască pe cont propriu
- Obținerea de informații pentru planificarea tranziției și pentru programele de dezvoltare a abilităților.

Tip exercițiu:

Muncă individuală

Durată:

Timp estimat - 10-15 minute pe secțiune

Secțiunea: Locuința

Cunoașteți-vă opțiunile

- Știți pentru ce fel de locuințe puteți face cerere când părăsiți sistemul de îngrijire? **Da/Nu**

Interacțiunea cu proprietarul

- Știți ce este un contract de închiriere? **Da/Nu**
- Aveți capacitatea de a negocia cu proprietarul chiria, plata chiriei și alte obligații contractuale? **Da/Nu**
- Știți ce trebuie să faceți dacă aveți vreo problemă cu proprietarul? **Da/Nu**

Mutarea într-o nouă locuință

- Știți de ce veți avea nevoie pentru a vă putea muta într-o nouă locuință? **Da/Nu**
- Știți cât vă va costa amenajarea locuinței? **Da/Nu**
- Știți ce facturi de utilități va trebui să plătiți? **Da/Nu**
- Aveți încredere în capacitatea voastră de a vă seta bugetul pentru a vă putea plăti facturile? **Da/Nu**
- Știți cine vă poate ajuta cu problemele legate de locuință? **Da/Nu**
- Sunteți priceput în abilitățile voastre de bază pentru viața de zi cu zi, precum schimbarea unui bec, menținerea curățeniei în casă, văruierea unui perete, asamblarea unei mobile dezasamblate? **Da/Nu**
- Știți cum să economisiți energie în locuința voastră? **Da/Nu**

Rezolvarea problemelor

- Dacă un obiect din locuința voastră ar avea nevoie de reparații, ați ști cui să-i cereți ajutorul? **Da/Nu**
- Dacă urmează să locuiți singur, v-ați gândit cum veți gestiona sentimentul de singurătate? **Da/Nu**
- Dacă urmează să împărțiți locuința cu alte persoane, v-ați gândit la provocările pe care le-ați putea întâlni în traiul la comun? **Da/Nu**
- Știți ce aveți de făcut dacă aveți o problemă cu vecinul vostru? **Da/Nu**

Instrucțiuni:

Revizuiți-vă răspunsul și subliniați toate întrebările la care ați răspuns "Nu". Acestea sunt domeniile în care va trebui să faceți îmbunătățiri. Vă rugăm să completați prima coloană cu ele iar apoi, gândiți-vă ce ați putea face pentru a vă îmbunătăți, ce vă poate împiedica să deveniți mai bun și cine vă poate ajuta să reușiți.

În ce domeniu trebuie să fac îmbunătățiri?	Ce aveți de gând să faceți pentru a vă îmbunătăți?	Există ceva care v-ar putea împiedica să vă duceți planul la bun sfârșit?	Cine vă poate ajuta?

Secțiune: Bani

- Aveți un cont bancar? **Da/Nu**
- Știți cum să deschideți un cont bancar? **Da/Nu**
- Știți cum să vă gestionați banii pentru a vă încadra într-un buget? **Da/Nu**
- Știți de unde veți obține venit atunci când părăsiți sistemul de îngrijire? **Da/Nu**
- Știți, cu aproximație, câți bani veți câștiga pe lună? **Da/Nu**
- Ați făcut vreodată cumpărături alimentare săptămânale? **Da/Nu**
- Ați strâns vreodată bani pentru a vă cumpăra ceva? **Da/Nu**
- Aveți economii? **Da/Nu**
- V-ați organizat vreodată banii pentru a vă încadra într-un buget? **Da/Nu**
- Sunteți la curent cu problemele pe care le poate cauza împrumutul banilor? **Da/Nu**
- Știți cum să trăiți în limita resurselor dumneavoastră financiare? **Da/Nu**

Instrucțiuni:

Revizuiți-vă răspunsul și subliniați toate întrebările la care ați răspuns "Nu". Acestea sunt domeniile în care va trebui să faceți îmbunătățiri. Vă rugăm să completați prima coloană cu ele iar apoi gândiți-vă ce ați putea face pentru a vă îmbunătăți, ce vă poate împiedica să deveniți mai bun și cine vă poate ajuta să reușiți.

În ce domeniu trebuie să fac îmbunătățiri?	Ce aveți de gând să faceți pentru a vă îmbunătăți?	Există ceva care v-ar putea împiedica să vă duceți planul la bun sfârșit?	Cine vă poate ajuta?

Secțiune: Sănătate și îngrijire personală

- Sunteți înregistrat la un medic de familie? **Da/Nu**
- Știți cum să vă înregistrați la un medic de familie? **Da/Nu**
- Faceți controale medicale regulate? **Da/Nu**
- Ați făcut vreodată un test oftalmologic? **Da/Nu**
- Vă îngrijiți de igiena dumneavoastră? **Da/Nu**
- Puteți găti pentru dumneavoastră? **Da/Nu**
- Vă puteți spăla hainele? **Da/Nu**
- Știți ce este o dietă sănătoasă? **Da/Nu**
- Aveți o dietă sănătoasă și echilibrată? **Da/Nu**
- Faceți mișcare în mod regulat? **Da/Nu**
- Știți la ce pericole vă expuneți dacă mâncați prea mult, beți prea mult alcool, consumați droguri și fumați? **Da/Nu**
- Știți cu cine să vorbiți despre dependența de alcool, droguri și țigări? **Da/Nu**
- Știți cu cine puteți sta de vorbă dacă sunteți demoralizat, îngrijorat sau deprimat? **Da/Nu**
- Vă enervați dacă lucrurile nu ies așa cum vreți dumneavoastră? **Da/Nu**
- Vă faceți foarte multe griji? **Da/Nu**
- Știți ce să faceți pentru a vă relaxa? **Da/Nu**
- Știți despre bolile cu transmitere sexuală? **Da/Nu**

Instrucțiuni:

Revizuiți-vă răspunsul și subliniați toate întrebările la care ați răspuns "Nu". Acestea sunt domeniile în care va trebui să faceți îmbunătățiri. Vă rugăm să completați prima coloană cu ele iar apoi gândiți-vă ce ați putea face pentru a vă îmbunătăți, ce vă poate împiedica să deveniți mai bun și cine vă poate ajuta să reușiți.

În ce domeniu trebuie să fac îmbunătățiri?	Ce aveți de gând să faceți pentru a vă îmbunătăți?	Există ceva care v-ar putea împiedica să vă duceți planul la bun sfârșit?	Cine vă poate ajuta?

2-6: O stea pentru viața independentă – Exercițiu individual

Acest exercițiu a fost adaptat pe baza modelului: Your Pathway Plan (Planul Dumneavoastră de Traseu) – dezvoltat în Marea Britanie de către Echipa Comisiei pentru Copii și Familie din cadrul Consiliului Gloucestershire. Scopul acestui exercițiu este acela de a-i ajuta pe tineri să profite la maximum de toate oportunitățile și metodele de sprijin aflate la dispoziția lor.

Acest exercițiu a fost proiectat pentru a se asigura că, atunci când părăsesc sistemele de îngrijire pentru a trăi pe cont propriu, tinerii sunt capabili să gestioneze diverse aspecte ale vieții independente, inclusiv locuința, educația și munca, abilitățile de viață, alegerile și comportamentul, resursele comunitare, sănătatea, nutriția și îngrijirea personală, relațiile. Există o scală de cinci puncte pentru fiecare dintre aceste domenii, care îi va ajuta pe tineri să:

- Să se auto-evalueze și să-și urmărească propriile progrese realizate în timpul acestei călătorii spre schimbare (spre exemplu: cum se descurcă tinerii și ce se schimbă pentru ei); și
- Să se auto-evalueze cât sunt de pregătiți pentru a trece din sistemul de îngrijire spre o viață independentă.
- Să dezvolte abilități de gândire critică și analitică.

Scala – Stea în cinci puncte

- 5 – Independent
- 4 – Aproape de a-mi atinge independența, cu sprijin
- 3 – Încerc să înțeleg cum merg lucrurile
- 2 – Caut și accept ajutor
- 1 – Blocat

Scorul general obținut la fiecare secțiune va fi trecut pe stea, iar imaginea finală va arăta cât de aproape este tânărul respectiv de reușită, în eforturile sale spre o viață independentă.

Domeniul #1: Abilități de viață

Când își încep viața independentă, tinerii trebuie să se gândească la lucruri practice precum:

- să aibă grijă de ei și să fie în siguranță
- să-și mențină propriul mediu la un nivel bun de igienă, inclusiv făcând curățenie, spălându-și rufe și realizând alte munci casnice.
- gătitul și cumpărăturile pentru o hrană sănătoasă și hrănitoare
- realizarea propriilor programări legate de sănătate
- participarea la timp la întâlniri/ programări
- raportarea reparațiilor și a plângerilor
- să știe cum să acceseze resursele locale
- să aibă un comportament de membru responsabil al comunității
- să ceară ajutor atunci când are nevoie de el.

În care dintre aceste domenii simțiți că ați putea avea nevoie de ajutor pentru a vă descurca? Vă rugăm să folosiți scala stea pentru a nota fiecare dintre aceste abilități. Mai jos, aveți exemple de notări, pentru a vedea scorurile medii.

Categorie abilități	Cât de bine vă pricepeți la asta?	Cât de ușor vă este să vă îmbunătățiți performanțele în acest domeniu?
Am grijă de mine - igienă, felul în care arăt, felul în care mă îmbrac	3	2
Sunt convins că pot să stau acasă în siguranță și știu ce să fac în caz de urgență	2	1
Îmi mențin mediul înconjurător la un bun standard de igienă (curățenie, spălatul rufelor, alte abilități domestice practice)	3	3
Mă descurc bine cu cumpărăturile și cu gătitul Aleg mâncăruri sănătoase, hrănitoare	4	3
Îmi aranjez propriile programări	3	2
Am un venit stabil	3	2
Mă descurc să trăiesc în limita posibilităților mele financiare.	3	2
Știu cum să folosesc transportul public	3	3
Medie	3	2.2 (rotunjit 2)

Subiect de gândire:

Ce s-ar întâmpla dacă v-ați simți copleșit și nu ați progresa bine la aceste abilități? Răspunsul la această întrebare vă va ajuta să vă gândiți la un plan de rezervă.

Domeniul # 2: Asigurarea unei locuințe

Vrem să ne asigurăm că aveți o locuință stabilă, sigură și adecvată nevoilor dumneavoastră. Vă rugăm să răspundeți la întrebările următoare pentru a ne ajuta să înțelegem perspectiva și capacitatea dumneavoastră de a vă asigura o locuință.

Gânduri privind locuința mea		
Unde locuiți în prezent?		
Unde v-ar plăcea să locuiți în viitor?		
Sunteți o persoană care se mută des? De ce?		
Ați fost vreodată evacuat? Ce ați făcut?		
Ce plan aveți pentru a găsi un loc sigur, accesibil financiar, în care să locuiți?		
Când vă gândiți la o locuință, care sunt cele mai importante trei lucruri din perspectiva dumneavoastră? Explicați ce înseamnă aceste lucruri pentru dumneavoastră.		
Categorie abilități	Cât de bine vă pricepeți la asta?	Cât de ușor vă este să vă îmbunătățiți performanțele în acest domeniu?
Am o locuință stabilă sau depun cerere pentru una.	1	1
Trăiesc independent și mă descurc bine pe cont propriu.	1	1
Știu cum să obțin ajutor în caz de nevoie	2	1
Sunt capabil să înțeleg un contract de închiriere	1	1
Iau măsuri pentru a avea un trai independent pe viitor	3	2
Nu am probleme cu vecinii	3	2
Nu am conflicte în locul în care locuiesc	3	2
Sunt capabil să plătesc chiria la timp	3	3
Medie	2.1 (rotunjit 2)	1.2 (rotunjit 1)

Subiecte de gândire:

Răspunsul la aceste întrebări vă va ajuta să vă gândiți la un plan de rezervă.

- Ce s-ar întâmpla dacă nu ați mai putea locui acolo unde locuiți în prezent?
- Ce s-ar întâmpla dacă nu ați reuși să găsiți o locuință sigură și accesibilă financiar?

Domeniul # 3: Educația și munca

Vrem să ne asigurăm că fiecare tânăr are cele mai bune șanse de a învăța, de a-și atinge și de a-și îndeplini speranțele și scopurile în viață. Vă rugăm să răspundeți la întrebările următoare, pentru a ne ajuta să vă înțelegem perspectiva și unele dintre planurile pe care le aveți pentru viitor.

Considerații privind viitorul meu la muncă și la școală		
Ce ați făcut până acum?		
Care sunt cele trei cariere despre care v-ar plăcea să învățați mai multe lucruri?		
Cine v-ar putea ajuta să aflați mai multe lucruri despre aceste cariere?		
Vă gândiți să vă continuați studiile? De ce? Care este preferința dumneavoastră educațională?		
Vă gândiți să găsiți un loc de muncă? De ce? Care ar fi preferința dumneavoastră în ceea ce privește locul de muncă?		
Ce planuri aveți?		
Categorie abilități	Cât de bine vă pricepeți la asta?	Cât de ușor vă este să vă îmbunătățiți performanțele în acest domeniu?
Fac eforturi pentru a îndeplini cerințele la școală	3	2
Vreau să obțin cea mai înaltă educație posibilă	2	1
Fac eforturi pentru a găsi o slujbă sustenabilă	1	1
Explorez alte oportunități de pregătire	3	2
Explorez posibilități de voluntariat	3	2
Vreau să fac ceva cu timpul meu și vorbesc cu cineva pe această temă	3	1
Medie	2.5 (rotunjit 3)	1.5 (rotunjit 2)

Subiecte de gândire:

Răspunsul la aceste întrebări vă va ajuta să vă gândiți la un plan de rezervă.

- Ce s-ar întâmpla dacă planurile dumneavoastră ar eșua?
- Ce s-ar întâmpla dacă ați obține un loc de muncă pe care, ulterior, l-ați pierde?

Domeniul #4: Relațiile

Conexiunile cu adulți de încredere și cu prieteni care vă oferă sprijin sunt esențiale pentru stabilirea unui bun cerc de sprijin. Aceste conexiuni îi vor ajuta pe tineri să devină adulți responsabili în cadrul comunității lor și să aibă o tranziție de succes spre o viață independentă.

Considerente privind relațiile		
Ce ați făcut până acum pentru a întemeia relații de încredere?		
Aveți, în viața dumneavoastră, persoane care vă inspiră și în care aveți încredere?		
Ce pași trebuie să fac pentru a mă ajuta să mă simt mai conectat? Cine m-ar putea sprijini în acest demers?		
Categorie abilități	Cât de bine vă pricepeți la asta?	Cât de ușor vă este să vă îmbunătățiți performanțele în acest domeniu?
Mă simt sprijinit și conectat	3	2
Am prieteni care exercită o influență pozitivă asupra mea.	2	1
Cunosc noi oameni care au o influență pozitivă asupra mea.	1	1
Încerc să petrec timp cu oameni din afara serviciului de îngrijire care au o influență pozitivă asupra mea.	3	2
Cel puțin un angajat din cadrul serviciului de îngrijire mă ajută și simt că mă sprijină.	3	2
Prieteni și membrii familiei mele nu îmi sunt, în general, de ajutor	3	1
Medie	2.5 (rotunjit 3)	1.5 (rotunjit 2)

Subiecte de gândire:

Răspunsul la aceste întrebări vă va ajuta să vă gândiți la un plan de rezervă.

- Ce s-ar întâmpla dacă v-ați confrunta cu o problemă neașteptată în oricare dintre relațiile dumneavoastră?
- Când vă gândiți la o relație stabilă, care sunt cele mai importante trei lucruri pentru dumneavoastră? Explicați ce înseamnă aceste lucruri pentru dumneavoastră.

Domeniul #5: Sănătatea

Vrem să ne asigurăm că tinerii se bucură de o sănătate fizică, emoțională și mentală robustă. Vă rugăm să vă gândiți la modul dumneavoastră de viață (spre exemplu dieta, dormitul, obiceiurile legate de exercițiile fizice) și la problemele medicale, la stres, anxietate și la alte îngrijorări și să răspundeți la întrebările de mai jos.

Considerente privind starea mea generală de sănătate (Corp, Minte și Suflet)		
Ce ați făcut până acum pentru a avea o sănătate fizică și mentală bună?		
Ce metode funcționează în cazul dumneavoastră pentru a vă păstra activ și în bună formă?		
Ce metode funcționează în cazul dumneavoastră pentru a deveni mai puternic din punct de vedere emoțional?		
Ce metode funcționează în cazul dumneavoastră pentru a nu vă mai face prea multe griji?		
Categorie abilități	Cât de bine vă pricepeți la asta?	Cât de ușor vă este să vă îmbunătățiți performanțele în acest domeniu?
Am suficient de multă grijă de sănătatea mea fizică, mentală și sexuală, de unul singur.	4	2
Merg la medic atunci când trebuie și, în general, consum suficientă hrană sănătoasă, fac suficientă mișcare și dorm destul.	3	1
Îmi pun sănătatea în pericol dar știu că acest lucru trebuie să se schimbe și stau de vorbă cu cineva pe această temă.	1	1
În anumite privințe, am suficientă grijă de sănătatea mea, dar există domenii în care trebuie să mi se reamintească sau am nevoie de sprijin din partea serviciilor de îngrijire.	3	2
Încerc să am o mai mare grijă de sănătatea mea, mergând la medic dacă sunt bolnav sau consumând alimente mai sănătoase. Acest lucru este însă dificil și revin adesea la vechile obiceiuri.	2	2
Medie	2.5 (rotunjit 3)	1.6 (rotunjit 2)

Subiect de gândire:

Răspunsul la această întrebare vă va ajuta să vă gândiți la un plan de rezervă.

- Ce s-ar întâmpla dacă ați avea probleme neașteptate de sănătate?

Domeniul #6: Resursele Comunitare

Vrem să ne asigurăm că tinerii știu de resursele și de serviciile aflate la dispoziția lor, în cadrul comunității, menite să-i ajute să-și gestioneze viața independentă.

Categorie abilități	Cât de bine vă pricepeți la asta?	Cât de ușor vă este să vă îmbunătățiți performanțele în acest domeniu?
Știu ce servicii publice și ce alte resurse sunt disponibile în cadrul comunității pentru situația mea	3	2
Știu cum să navighez prin sistemul public pentru a accesa aceste servicii și resurse	2	1
Știu de la cine să cer ajutor în caz de nevoie	3	3
Îmi aranjez propriile programări	2	3
Mă prezint la timp la întâlniri și la programări	3	2
Mă comport ca un membru responsabil al comunității	3	2
Medie	2.5 (rotunjit 3)	2.1 (rotunjit 2)

Subiect de gândire:

Răspunsul la această întrebare vă va ajuta să vă gândiți la un plan de rezervă.

- Ce s-ar întâmpla dacă v-ați pierde în birocrație atunci când încercați să accesați serviciile de suport disponibile în cadrul comunității dumneavoastră?

Domeniul #7: Alegeri și Comportament

Vrem ca voi, tinerii, să fiți fericiți, conectați, să vă simți protejați și în siguranță în viața voastră de zi cu zi. Trebuie să faceți alegeri inteligente, care să vă ajute să vă continuați drumul spre împlinirea viselor și spre o viață mai bună în viitor. O atitudine pozitivă și un comportament pozitiv vă vor ajuta să creșteți în continuare și să aveți succes.

Categorie abilități	Cât de bine vă pricepeți la asta?	Cât de ușor vă este să vă îmbunătățiți performanțele în acest domeniu?
Mă mențin în siguranță și evit conflictele și problemele.	1	2
Nu comit ilegalități și nu sunt implicat în activități ilegale	2	1
Știu cui să-i cer ajutor dacă lucrurile o iau razna	3	3
Încerc să fac alegeri pozitive	2	3
Gestionez bine situațiile de risc	3	2
Pot să îmi controlez furia	3	2
Pot să gestionez situațiile stresante	1	1
Cred că voi avea succes în viață, indiferent unde decid să trăiesc.	2	1
Iau decizii înțelepte, fiind convins că ele reprezintă cele mai bune alegeri.	2	1
Îmi rezerv timp pentru a-i ajuta pe alții	2	1
Petrec timp cu prietenii mei	2	2
Medie	2.0	1.7 (rotunjit 2)

Subiecte de gândire:

Răspunsul la aceste întrebări vă va ajuta să vă gândiți la un plan de rezervă.

- Ce s-ar întâmpla dacă ați avea probleme, dacă v-ați simți singur și nu ați avea la cine să apelați?
- Ce înseamnă fericirea pentru dumneavoastră? Ce faceți când sunteți nefericit?

Analiză

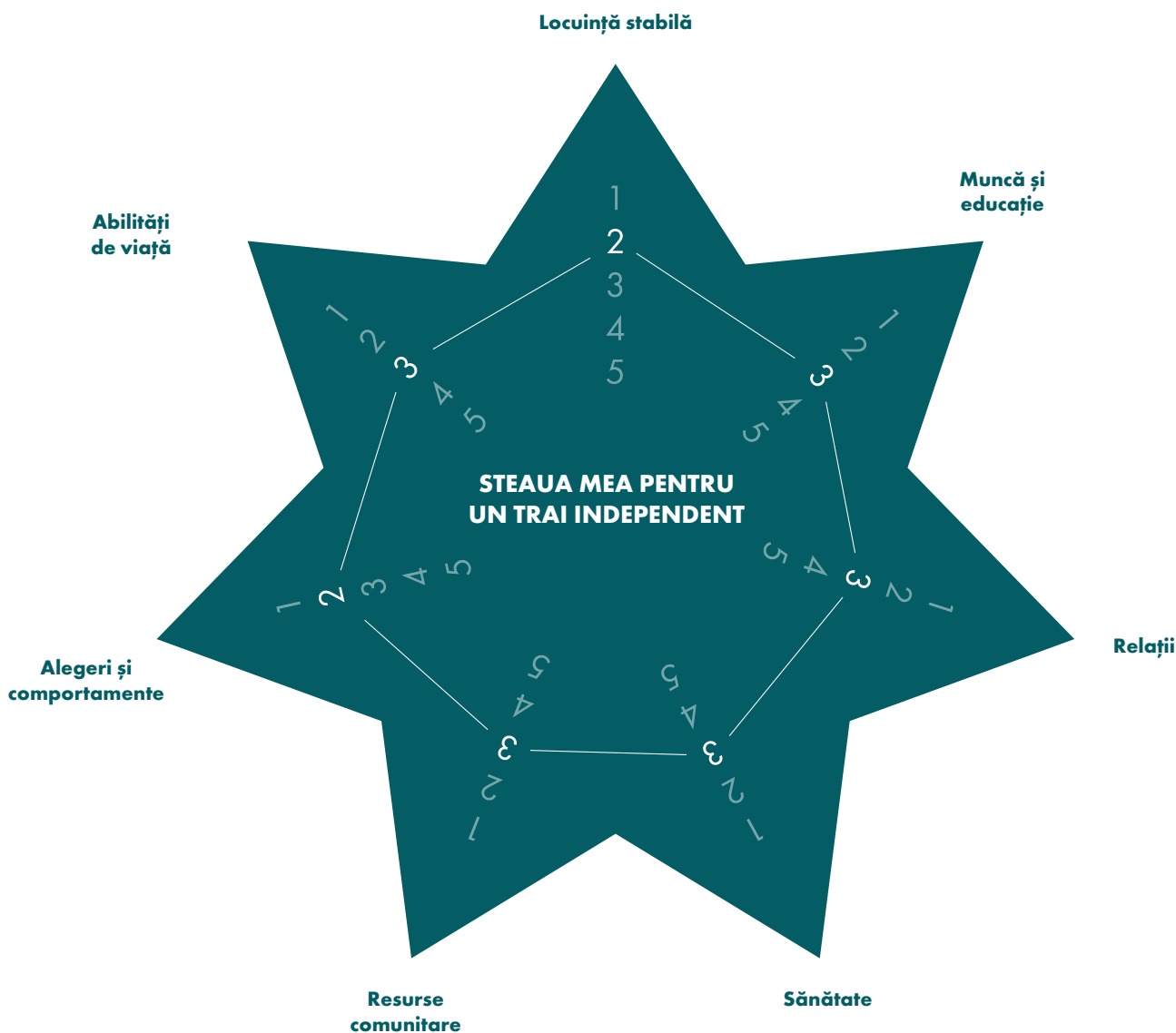
Revizuiți-vă evaluarea pentru fiecare dintre cele șapte domenii și completați Modelul de Analiză de mai jos.

Model de Analiză

Domeniu	Cât de bine vă pricepeți la asta? Scor mediu	Cât de ușor vă este să vă îmbunătățiți performanțele în acest domeniu? Scor mediu	Declarații notate cu 5
Abilități de viață			
Obținerea unei locuințe			
Educație și muncă			
Relații			
Sănătate			
Resurse comunitare			
Alegeri și comportament			

Aflați-vă steaua pentru un trai independent

Acum, a venit momentul să vă completați propria Stea pentru Traiul Independent. Cu cât vă îndepărtați mai mult de centru, cu atât va trebui să munciți mai mult pentru a vă putea realiza călătoria spre o viață independentă.



Scala – Stea în cinci puncte

- 5 – Independent
- 4 – Aproape de a-mi atinge independența, cu sprijin
- 3 – Încerc să înțeleg cum merg lucrurile
- 2 – Caut și accept ajutor
- 1 – Blocat

Interpretarea propriilor mele cuvinte: Această secțiune trebuie să fie completată de către tânăr. Răspunsul este ghidat de steaua în cinci puncte.

Îmi fac drum spre independență. Fac progrese, încercând să înțeleg cum merg lucrurile în următoarele domenii: **Abilitățile de viață, Muncă și Educație, Relații, Sănătate și Resurse Comunitare. Obținerea unei locuințe stabile și Alegeri și Comportament** reprezintă domeniile în care întâmpin dificultăți și, în prezent, caut și accept ajutor.

2-7: Planul Individual de Tranziție

Planul Individual de Tranziție conține scopuri și misiuni/ acțiuni pe etape, cu așteptările aferente (ex. indicatori), și cu activitățile relevante (ex. planul de traseu pentru îndeplinirea obiectivelor și atingerea țințelor). Planul a fost dezvoltat de CONCORDIA, pentru a urmări progresul și respectarea cerințelor. Principalele obiective ale Planul Individual de Tranziție sunt:

Un mediu stabil și sigur:

Menținerea unui spațiu de locuit în conformitate cu standardele existente; sesiuni informaționale referitoare la drepturi și responsabilități; discuții 1 la 1 pentru sprijinul ajustării continue și a adaptării la mediul de viață aflat în schimbare.

Sănătate fizică și mentală optimă:

Înregistrarea la medicii de familie; asigurarea accesului la asistență și îngrijire medicală, oricând este nevoie; consultații medicale regulate; monitorizarea stării de sănătate; profilaxia bolilor recurente.

Dezvoltare personală:

Evaluare periodică, sprijin emoțional și monitorizare continuă.

Cunoașterea și folosirea resurselor publice:

Furnizarea de informații referitoare la serviciile oferite de instituțiile publice. Vizite ghidate și însoțite de suport pentru accesarea serviciilor necesare.

Construirea unor relații pozitive:

Informarea, educarea și consilierea tinerilor, pentru sprijinirea dezvoltării unor relații pozitive și a unui comportament social sănătos.

Dezvoltarea abilităților de viață:

Informare și programe de training în abilități de viață, ateliere și evenimente practice.

Nutriție sănătoasă și un stil de viață sănătos:

Asigurarea a trei mese pe zi; acces la informații referitoare la dietă, la nutriție și la obiceiurile de a mânca sănătos; acces la oportunități practice de a învăța lucruri noi despre pregătirea mâncărilor și despre cumpărături ce pot fi făcute cu respectarea unui buget limitat

(Re)Integrare familială:

Acces la informații referitoare la chestiuni legate de situația specifică a tinerilor și de viața lor socială; cunoștințe privind monitorizarea relațiilor sociale și de familie; suport pentru rezolvarea chestiunilor legate de documentele de identitate – cărți de identitate, pașapoarte, permise de conducere, diplome și alte certificate.

Integrarea socială:

Acces la evenimente de socializare, la activități recreative și de suport, participarea la activități de tip after-school (voluntari, cluburi etc.)

Integrare profesională:

Consultanță și suport în căutarea unui loc de muncă, în obținerea unui loc de muncă (scrierea CV-ului, dezvoltarea abilităților pentru interviuri), păstrarea unui loc de muncă (menținerea unor relații sănătoase cu managerii, cu colegii de muncă, etc.) și suport pentru avansarea în carieră (informații privind trendurile de pe piața muncii, acces la oportunități de educație continuă vocațională și de alt fel).

Model de Plan Individual de Tranziție

Date de identificare a tânărului: Nume și prenume, vârstă, Cod Numeric Personal, data intrării în sistemul de îngrijire, data estimată pentru ieșirea din sistemul de îngrijire								
Date de identificare a profesionistului responsabil: Nume și prenume, vârstă, funcție deținută, profesie								
Data realizării:								
Perioadă de planificare:								
Data revizuirii: (în termen de maximum 3 zile din data re-evaluării)								
Obiective	Servicii/ activități	Frecvență Zilnic, săptămânal, lunar	Termen limită pentru revizie	Semnătură de confirmare		Puncte forte	Puncte slabe	Domeniu care necesită îmbunătățiri
				Tânăr	Evaluator			

Sursă: Planul Individual de Tranziție, lecții învățate de la CONCORDIA România

2-8: Acordul Contractual cu tinerii care părăsesc sistemul de îngrijire

Scopul acestui contract între furnizorul de servicii și tinerii aflați în sistemul de îngrijire este acela de a specifica tipurile de suport care le vor fi furnizate, precum și țelurile spre care trebuie să tindă tinerii, pentru a obține acest suport.

Model de ACORD pentru furnizarea serviciilor sociale În baza prevederilor Ordinului Nr. 73/2005

Enumerarea Părților Contractante

Considerații speciale inclusiv, dar fără a se limita la, următoarele: decizia echipei multidisciplinare, raportul de evaluare, PIT.

Enumerarea Serviciilor, identificarea eligibilității tinerilor, a tipului de servicii, a duratei serviciilor și a altor cerințe și specificații privind serviciile (precum cerințele de frecvență a monitorizării, documentarea progresului, reviziile, costul serviciilor, contribuțiile sau fondurile de acoperire, dacă este cazul.)

Durata contractului și obligațiile părților

Furnizorul de servicii:

- Asigurarea furnizării serviciilor conform obiectivelor PPI
- Furnizarea serviciilor sociale în conformitate cu standardele minime obligatorii stabilite de lege
- Să păstreze confidențialitatea datelor personale ale tinerilor
- Să-l informeze pe tânăr/ să o informeze pe tânără cu privire la drepturile și obligațiile sale ca beneficiar(ă) a/al serviciilor furnizate
- Să-l implice pe tânăr/ să o implice pe tânără în identificarea și satisfacerea nevoilor sale și în luarea propriilor decizii
Să mențină o relație constantă cu tinerii, bazată pe încredere
- Să ia în calcul dorințele concrete și recomandările beneficiarului cu privire la furnizarea serviciilor sociale
- Să utilizeze contribuția făcută de beneficiar la serviciile sociale (precum participarea cu o proporție din costurile pentru locuință) exclusiv pentru a acoperi costurile serviciilor sociale
- Să evalueze în mod constant gradul de autonomie al tinerilor, cu o viziune pe termen lung legată de integrarea lor socială și profesională
- Să-l notifice pe tânăr cu cel puțin 60 de zile în avans când trebuie să părăsească statutul de persoană aflată în sistemul de îngrijire, pentru a putea găsi alte alternative de protecție socială sau o viață autonomă.

Tânărul beneficiar:

- Să respecte regulile și regulamentele interne din cadrul CONCORDIA și din cadrul locului său de rezidență
- Să participe la întâlnirile organizate de către personalul centrului
- Să participe la activitățile propuse de CONCORDIA, în scopuri de dezvoltare și de construire a abilităților de viață – precum activități casnice, activități de terapie ocupațională, programe de ghidare vocațională și de training, programe educaționale etc.
- Să adopte o conduită civilizată atunci când se află în rezidență (spre exemplu, să nu facă zgomot și să nu-și deranjeze colegii)
- Să respecte programul de activități din cadrul locului de rezidență
- Să-și mențină igiena și sănătatea personală
- Să se implice și să participe la curățarea incintei, atât spațiile comune cât și cele private, în conformitate cu regulile și politicile locului de rezidență
- Să informeze conducerea locului de rezidență și pe reprezentanții acestuia cu privire la orice întârziere la sosirea acasă sau să ceară permisiunea de a pleca sau de a întârzia
- Să utilizeze un limbaj civilizată, politicos și respectuos și să aibă un comportament adecvat în cadrul centrului
- Să afișeze un comportament proactiv și grijuliu și să economisească resursele (precum apa, electricitatea, gazul, hrana, materialele sanitare, telefonul etc.)
- Să nu înlăture bunurile din gospodărie și să-i informeze pe asistenții sociali atunci când are cunoștință de astfel de acte
- Să nu primească vizite fără permisiunea coordonatorului de proiect
- Să furnizeze informații corecte privind identitatea și familia sa, despre situația sa medicală, economică și socială și să-i permită furnizorului de servicii sociale să verifice acuratețea acestor informații
- Să respecte termenele limită și condițiile precizate în PPI
- Să anunțe orice schimbare intervenită în situația sa personală.

Soluționarea plângerilor:

- Beneficiarul are dreptul de a depune plângeri verbale/scrise referitoare la furnizarea serviciilor
- Plângerile îi pot fi adresate furnizorului de servicii sociale, în mod direct sau prin intermediul oricărei persoane din cadrul echipei de implementare PPI
- Furnizorul de servicii sociale are obligația de a analiza conținutul acestor plângeri, consultându-i atât pe beneficiarii serviciilor sociale cât și pe specialiștii implicați în implementarea PPI și de a da un răspuns în formă scrisă, în termen de cel mult 10 zile de la primirea plângerii
- Dacă beneficiarul serviciilor sociale nu este satisfăcut cu felul în care s-a soluționat plângerea, aceasta poate să-i fie adresată, în scris, Comisiei de Mediere Socială, care va clarifica diferențele dintre părți prin dialog sau, dacă este cazul, va înainta plângerile către o instanță.

Dispute contractuale:

- Disputele izvorâte ca urmare a încheierii, modificării și rezilierii sau ca urmare a oricărei plângeri depuse în baza prezentului contract vor intra într-o procedură de soluționare amiabilă
- Dacă furnizorul de servicii sociale și beneficiarul nu pot să-și rezolve disputa contractuală pe cale amiabilă, la 15 zile după inițierea acestei proceduri, fiecare dintre ei va putea să-i solicite Comisiei de Mediere Socială să tranșeze disputa sau să o transmită către instanțele competente.

Rezilierea contractului:

- În funcție de natura serviciilor oferite, părțile contractante pot conveni ca partea răspunzătoare să achite compensații
- Următoarele elemente vor constitui motive de reziliere a acestui contract: refuzul beneficiarului serviciilor sociale de a accepta aceste servicii, refuz exprimat fie direct, fie prin reprezentant; eșecul repetat al beneficiarului serviciilor sociale de a respecta regulile și procedurile; ne-plata contribuției lunare; încălcarea, de către furnizorul de servicii sociale, a prevederilor legale referitoare la serviciile sociale, dacă o astfel de încălcare este invocată de primitorul serviciilor
- Printre alte motive de reziliere se numără: retragerea licenței sau a acreditării furnizorului de servicii sociale; modificarea tipului de activitate pentru care a fost acreditat furnizorul de servicii sociale, care afectează furnizarea de servicii către beneficiari; schimbarea obiectului principal de activitate al furnizorului de servicii, care afectează furnizarea de servicii către beneficiari.

Prevederi finale:

- În timpul executării acestui contract, părțile contractante vor avea dreptul de a conveni asupra amendării clauzelor sale printr-un act adițional numai în cazul apariției unor circumstanțe care le afectează negativ interesele legitime, circumstanțe ce nu au putut fi anticipate în momentul încheierii acestui contract
- Prevederile acestui contract vor fi completate de prevederile legale relevante
- Limba care guvernează acest contract este limba română
- Beneficiarul serviciilor sociale, care are capacitate de judecată, trebuie să facă o cerere scrisă dacă dorește să renunțe la serviciile sociale furnizate de CONCORDIA
- Încălcarea repetată a prevederilor acestui contract trebuie să fie confirmată de o notificare scrisă. În acest caz, statutul de beneficiar al tânărului va fi reziliat, odată cu încetarea oricărei obligații din partea organizației de a mai furniza astfel de servicii. Beneficiarul care încalcă acest contract va primi o înștiințare scrisă, în două etape: Notificarea și Decizia de Excludere emisă de către Management.

Anexe la contract

2-9: Procesul de Management al Cazului de Tranziție – Modelul CONCORDIA

Managementul Cazului de Tranziție (TCM) este o activitate orientată global și un proces de colaborare între un participant și profesionistul care se ocupă de caz, menite să evalueze, să planifice și să faciliteze acele activități și servicii care pot satisface nevoile legate de abilitățile de viață și pe cele de integrare socială și profesională ale tânărului. Fiecare pas din cadrul procesului de management al cazului este important pentru dezvoltarea unui plan de acțiune (PIT) care să reflecte în mod corect circumstanțele tânărului, abilitățile sale deja existente, punctele forte și cele slabe, barierele și intervențiile aferente.

 <p>DE CE?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Tinerii înscriși la Școala de Meserii CONCORDIA sunt foarte diferiți. Fiecare dintre ei are un anumit trecut, un anumit grad de dezvoltare, propriile sale vise și diverse nevoi. • Prin managementul de caz, principalul țel este acela de a sprijini fiecare tânăr în parte și de a-i satisface nevoile specifice legate de școală, de emoții și de dezvoltarea sa socială.
 <p>CUM?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Se dezvoltă un plan personalizat de intervenție pentru fiecare tânăr. Acesta include istoria și nevoile tânărului respectiv, obiectivele și activitățile care răspund nevoilor sale, precum și personalul responsabil de implementare. • La fiecare întâlnire de management de caz, se evaluează gradul de realizare a obiectivelor, pentru a se stabili în ce măsură sunt satisfăcute nevoile tinerilor. Dacă este cazul, se stabilesc obiective noi.
 <p>CÂND?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Prima întâlnire de management de caz are loc la aproximativ o lună de la începerea cursului de abilități de viață și se programează apoi o dată la patru luni.
 <p>CINE?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Echipa multi-disciplinară este formată din: asistent social, psiholog, asistent medical, profesori, traineri, reprezentant al întreprinderii sociale, educatori și coordonatori de proiect.
 <p>Cele mai bine practici din Canada, Ontario</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Cât de pregătit este tânărul pentru traiul independent? • Asistentul social are un contact privat cu tânărul o dată la două săptămâni • Se realizează controale medicale și dentare detaliate, anual. • Noile obiective de dezvoltare a abilităților de viață sunt strâns legate de obiectivele precedente și se furnizează detalii • Tânărul deține toate documentele de identitate (certificat de naștere, carte de identitate, card de sănătate, permis de conducere, pașaport). • Tânărul are economii și mijloace (precum un loc de muncă) pentru a fi sustenabil din punct de vedere financiar post-îngrijire. • Tânărul a ajuns în clasa/ la nivelul de școlarizare adecvat și dorește să-și continue educația. • Tânărul a demonstrat că are țeluri de viață pe termen scurt și vise realiste și poate funcționa în mod independent în comunitate, într-o manieră sigură și auto-suficientă. • Tânărul poate executa îndatoriri de bază zilnice, inclusiv cumpărăturile, pregătirea meselor, spălarea hainelor, realizarea unui buget primar, folosirea transportului public. • Tânărul are un anumit număr de relații pe care asistentul social le consideră a fi relații de sprijin, importante și bine întreținute prin mai multe canale de comunicare.

Anexa 3.

Kit de instrumente cu strategii pentru sprijinirea tinerilor să-și dezvolte abilitățile de viață

Scenariile prezentate în această fișă de lucru sunt proiectate să reflecte complexitatea și diversitatea cazurilor în care sunt implicați tineri cu nevoi de suport variate și cu niveluri diferite ale capacităților practice și emoționale de a trăi independent. Dacă acești tineri sunt forțați spre o viață independentă, fără a li se trata mai întâi vulnerabilitățile, acest lucru ar putea duce la creșterea a riscului de probleme și mai mari, făcând ținta unei vieți independente aproape de neatins. Scenariile reprezintă situații specifice de risc, care pot fi examinate, ceea ce îi poate ajuta pe profesioniști în mai multe feluri.

Experiențele anterioare ale tinerilor pot fi folosite într-o manieră pro-activă, pentru a se obține informații necesare pentru:

- Dezvoltarea unor materiale și instrumente de training menite să sprijine și să stimuleze discuțiile, reflecția și învățarea.
- Identificarea practicilor și a răspunsurilor similare, la probleme similare; recunoașterea, într-o anumită măsură, a diversității, a situațiilor variate, a nivelurilor variate de complexitate și a faptului că nu există o modalitate unică de rezolvare corectă a fiecărei situații.
- O mai bună înțelegere a similităților și a diferențelor dintre diverși tineri.
- Luarea de decizii privind programarea dezvoltării de abilități de viață independentă.
- Luarea de decizii de la caz la caz în situații complexe
- Rezistența la ambiguități

Studiile de caz pot fi folosite și pentru munca individuală, dar sunt mai potrivite pentru munca în grupuri mici, ce implică jucarea unor roluri. Astfel, participării nu sunt doar activ angajați în muncă, dar sunt și forțați să înțeleagă perspectiva personajelor din fiecare caz. Studiile de caz pot fi cu adevărat eficiente dacă sunt combinate cu o secțiune de citire ce explică sau descrie conceptele, problemele sau metodele aplicabile fiecărui unui caz.

În funcție de obiectivele de învățare, facilitatorul poate să-i încurajeze pe participanți să urmeze o abordare sistematică, prin revizie și prin oferirea propriilor lor perspective. Spre exemplu, discuțiile în grup restrâns pot fi ghidate de următoarele întrebări:

- Care este obiectivul – identificarea problematicii, rezolvarea problemelor, luarea deciziilor etc.
- Care este problematica?
- Care este contextul problemei?
- Ce fapte cheie trebuie luate în considerare?
- Care sunt particularitățile acestei situații/ acestui caz?
- Ați mai întâlnit vreun caz similar? Există vreo similaritate cu alte cazuri? Dar diferențe? Ce ați făcut în acele cazuri? Ce a funcționat? Ce nu a funcționat?
- Ce opțiuni are personajul din acest caz la dispoziție?
- Ce opțiuni are la dispoziție persoana care ia deciziile?
- Ce ați recomanda - și de ce?
- Care ar trebui să fie punctele critice de discuție în cadrul grupului mai larg?

3-1: Scenarii de practică, PARTEA A

Gestionarea chestiunilor de o mare complexitate

Scenariile de mai jos abordează o gamă variată de probleme, inclusiv tinerii care fug de acasă, impactul comportamentului unor părinți iresponsabili, abuzul de droguri, tineri în pericol de a intra în conflict cu legea, HIV/SIDA, dependența de alții, jocurile de noroc, comportamentele conflictuale, tineri în continuă mișcare, istoricul unor relații abuzive, probleme legate de sănătatea mentală, șomajul, instabilitatea emoțională, lipsa abilităților, părinții la o vârstă fragedă și abandonul copiilor. Vă sună familiar vreuna dintre aceste situații? Cel mai probabil, da. Totuși, adesea, intervențiile și soluțiile nu sunt aceleași, deoarece unicitatea fiecărui tânăr impune adaptarea acțiunilor în funcție de circumstanțele și de particularitățile individuale.

Aceste scenarii nu trebuie considerate modele specifice care arată cum trebuie gestionate anumite situații. Ele trebuie considerate mai degrabă un punct de pornire pentru o discuție constructivă și pentru explorarea mai multor abordări de rezolvare a problemelor, care ar putea fi utile și i-ar putea ajuta pe tinerii care se luptă cu probleme similare să-și găsească propria cale specifică spre un viitor sustenabil pe cont propriu.

SCENARIUL 1 – GESTIONAREA TINERILOR CARE FUG DE ACASĂ

Subiect: Andrea este o fată de 15 ani. Ea are un iubit adult. Andrea vrea să locuiască împreună cu el și fuge tot timpul din locul său de rezidență din cadrul serviciilor sociale, pentru a fi cu iubitul ei. După fiecare fugă poliția o aduce înapoi iar ea fuge din nou. Uneori, fata a fost căutată luni întregi. De ce își complică Andrea viața atât de mult? Ce se poate face în acets caz?

SCENARIUL 2 – PĂRINȚI IRESPONSABILI

Subiect: Oliver este un băiat de 16 ani, care studiază la un liceu vocațional, pentru a avea șanse mai bune de a-și găsi un loc de muncă. Părinții lui îl conving să se mute la o altă școală, unde disciplina nu este respectată, calitatea predării este mai scăzută, iar acumularea de absențe nu este privită ca o problemă. Mama lui nu vrea să fină legătura cu echipa serviciilor de asistență socială și nici cu asistentul care se ocupă de caz. După ce adolescentul a schimbat școala, mama lui a dispărut și nimeni nu o poate găsi. Pur și simplu nu s-a mai întors niciodată acasă. Părinții lui Oliver sunt deazgreabili și vor ca și Oliver să devină ca ei. Este greșit din partea lor să-i ceară să se mute la o școală mai proastă iar apoi să dispară pur și simplu? Va avea Oliver probleme?

SCENARIUL 3 – CONSUMUL DE DROGURI, RISC RIDICAT DE A INTRA ÎN CONFLICT CU LEGEA

Subiect: Misha este un băiat de 17 ani. El începe să consume droguri. Departamentul de Protecție a Copilului și poliția nu au nicio procedură în vigoare pentru astfel de cazuri. Băiatul devine agresiv și își pierde interesul față de orice activități. El renunță la programele oferite de serviciile sociale. Începe să fure ca să-și cumpere droguri. Ce ar putea face Departamentul de Protecție a Copilului și Poliția pentru a-l readuce pe Misha pe calea cea bună?

SCENARIUL 4 – PROBLEME DE SĂNĂTATE (HIV), DEPENDENȚA DE ALȚII, PROBLEME CU JOCURILE DE NOROC, COMPORTAMENT CONFLICTUAL, TÂNĂR ÎN CONTINUĂ MIȘCARE, RISC RIDICAT DE A INTRA ÎN CONFLICT CU LEGEA

Subiect: Nicky este un bărbat de 37 de ani, orfan și care este infectat cu virusul HIV. El refuză tot timpul să-și ia tratamentul medicamentos. Nicky este rigid, zgomotos, are probleme cu respectarea regulilor și devine agresiv foarte repede, fără niciun motiv evident. El cerșește prin biserici și prin mănăstiri din Bulgaria. Locuiește în mănăstiri, până când se ceartă cu toată lumea iar apoi pleacă și încearcă să găsească o altă mănăstire în care să locuiască și să cerșească. Câștigă foarte bine din cerșit dar își pierde toți banii pe jocuri de noroc. Nick se află într-un conflict permanent cu ceilalți cerșetori, dacă aceștia nu lucrează pentru el. Cum pot profesioniștii să-l ajute pe Nick să adopte un comportament sănătos, să-și reducă dependențele și să devină un tânăr independent care apreciază stabilitatea și relațiile pozitive?

SCENARIUL 5 – COMPORTAMENT CONFLICTUAL, ISTORIC DE RELAȚII ABUZIVE, INSTABILITATE EMOȚIONALĂ, PROBLEME DE SĂNĂTATE MENTALĂ, FĂRĂ OCUPAȚIE, FĂRĂ COMPETENȚE, COPIL ABANDONAT ÎN GRIJA FAMILIEI

Subiect: Vica este o femeie de 27 de ani. Ea a intrat într-un conflict cu mama sa și cu partenerul acesteia, astfel că nu poate să locuiască împreună cu ei. Nu poate locui nici cu tatăl său. Ea este rigidă, suferă de o deficiență cognitivă, este mereu în căutarea atenției și se auto-neglijează. Susține că a fost abuzată de anumiți prieteni ai fostului ei partener. Vica are un fiu care locuiește împreună cu rudele sale. Vica are un iubit care are grijă de ea, care încearcă să meargă la serviciu în mod regulat, să achite cheltuielile cu cazarea, dar celor doi le este greu să plătească chiria în fiecare lună. Cuplul se mută dintr-un adăpost temporar din Sofia, în altul. Vica nu are o slujbă deoarece intră mereu în conflict cu colegii și cu angajatorii ei, nu respectă programul de lucru, nu are nicio abilitate profesională. De ce complică Vica atât de mult totul? Cum pot profesioniștii să o ajute pe Vica să își depășească vulnerabilitățile vechi și pe cele noi? De unde să înceapă? Ce ar trebui să facă Vica pentru a deveni o mamă responsabilă, fără a-și compromite relația cu iubitul ei în același timp?

*Sursă: Scenariile au fost adaptate dintre cazurile de la CONCORDIA (România și Bulgaria).
Numele și datele de identificare au fost modificate pentru a se proteja confidențialitatea clienților*

3-2: Scenarii de practică, PARTEA B

Descoperirea problemelor tinerilor care părăsesc sistemele de îngrijire

Aceste întrebări pot fi folosite în asociere cu scenariile precizate în PARTEA A. Scenariile propuse ar trebui să reprezinte un punct de pornire pentru o discuție constructivă și pentru explorarea câtorva abordări de rezolvare a problemelor. Dacă studiază o selecție de câteva scenarii care le arată alte persoane ce se luptă cu aceleași probleme, tinerii ar putea descoperi soluții pentru propriile lor probleme rostite sau nerostite.

Modele de întrebări pentru a-i înțelege mai bine pe tineri

Preferințe și stil de comunicare

- Ce vă place? Ce nu vă place? Cum comunicați cu oamenii? Sunteți tăcut, vorbăreț, timid? Preferați să comunicați personal, prin telefon, prin sms, prin e-mail, pe rețelele de socializare? Cum v-ați auto-descrie? Spre exemplu: sociabil, pozitiv, mofturos, un bun cititor, timid, amuzant, răbdător etc. Care este punctul forte, talentul sau realizarea de care sunteți cel mai mândru? Ce aspecte ale vieții de zi cu zi gestionați pe cont propriu - precum rutina zilnică, traiul în limita resurselor dumneavoastră, sănătatea și îngrijirea personală, emoțiile, relațiile, munca, școala etc?

Aspirații actuale

- De ce vă faceți viața atât de dificilă? Ce altceva vă complică viața? Ce servicii și/sau elemente de suport folosiți în prezent? Există opțiuni pentru a vă schimba situația curentă? Care sunt acestea? Care este principalul dumneavoastră țel în prezent? Unde vă aflați pe drumul spre atingerea acelui țel? Vă confrunțați cu bariere pe acest drum? Dacă da, care sunt aceste bariere? Ce vă face puternic și capabil să vă duceți planul la bun sfârșit și să vă transformați visul în realitate? Cine altcineva v-ar putea ajuta să vă continuați planul? De ce fel de ajutor aveți nevoie?

Aspirații viitoare

- Unde vă vedeți în 5 ani? Care este planul dumneavoastră pentru a ajunge acolo? Unde vă aflați acum, pe drumul spre atingerea acestui țel? Ce v-ar ajuta să vă țineți de planul dumneavoastră? Ce vă face puternic și capabil să vă duceți planul la bun sfârșit și să vă transformați visul în realitate? Cine altcineva v-ar putea ajuta să vă continuați planul? Cu cine credeți că veți trăi atunci când deveniți independent? Care credeți că va fi sursa dumneavoastră de venit? Cât de ușor credeți că vă va fi să găsiți o locuință?

Anticipați reacțiile
<ul style="list-style-type: none"> • Ce credeți că v-ar spune un tânăr aflat în această situație? Exemplu: Pur și simplu nu cred că cineva ar putea face ceva; Nu mă ajuți deloc! Vă rugăm să identificați mai multe exemple și mesaje cheie.
Analiză și intervenție
<ul style="list-style-type: none"> • Determinați problemele și provocările cheie care ar putea afecta drumul spre independență. Cum se pot ajuta tinerii singuri? Cum pot profesioniștii să-i ajute pe tineri să depășească aceste probleme? • Determinați punctele forte și punctele slabe ale tinerilor în ceea ce privește traiul independent. Care sunt primii pași care credeți că ar trebui făcuți pentru acumularea abilităților de viață independentă? • Care sunt zonele prioritare de concentrare? Ce strategii ar fi eficiente pentru a-i ajuta pe tineri să-și depășească situația actuală? • Există teluri pe termen scurt și pe termen lung? • Redactați un Plan de Trai Independent pentru tranziția din sistemul de îngrijire spre o viață independentă. • Ce efecte (rezultate) se pot obține cu planul și cu intervențiile propuse? • Estimați probabilitatea de succes, realizând un exercițiu de tip "Stea pentru traiul independent"
Reflecții și lecții învățate
<ul style="list-style-type: none"> • Ce v-a plăcut la realizarea acestui exercițiu? Care au fost cele mai dificile lucruri din el? • Ce ați descoperit despre dumneavoastră prin intermediul acestei activități? • Ce ați descoperit din punct de vedere profesional, prin realizarea acestei activități?

Sursă: Scenariile au fost adaptate dintre cazurile de la CONCORDIA (România și Bulgaria). Numele și datele de identificare au fost modificate pentru a se proteja confidențialitatea clienților. Întrebările au fost formulate pe baza practicii Conordia de lucru cu tineri care părăsesc sistemele de îngrijire.

3-3: Exemple de declarații ale tinerilor și opțiuni de răspuns pentru practicieni

Declarațiile tinerilor	Răspunsurile adulților	Impact
"Ies puțin cu prietenul meu acum. Ne vedem mai târziu"	"Nu mergi nicăieri. Nu-mi plac prietenii tăi: par să dea mereu de bucluc. Trebuie să stai în casă și să-ți faci temele. Ultima evaluare a notelor nu arăta prea bine."	Tinerii simt că nu sunt înțeleși, că nu li se acordă încredere și libertate pentru a-și lua propriile decizii (cum ar fi libertatea de a-și alege prietenii, de a decide când să petreacă timp cu ei). Tinerii ar putea începe să urască autoritatea și să opună rezistență în fața solicitărilor dumneavoastră. Următoarea dată ar putea încerca să vă mintă cu privire la unde merge.
	"Ne vedem mai târziu. Am de gând să merg la culcare devreme, deci să nu faci gălăgie la întoarcere."	Tinerii au senzația că pot merge oriunde vor și pot face orice vor. Știu că nu-i va verifica nimeni și vor fi nevoiți să-și folosească propria rațiune, în locul sfaturilor unui adult, atunci când vor avea de luat decizii dificile. Acest lucru va încuraja un comportament riscant.
	"Stai puțin. Mai întâi, dă-mi detalii despre unde te duci și cu cine. Vrei să te duc cu mașina? Ce ai de gând să faci acolo? Când te întorci acasă? Suna-mă dacă îți schimbi planurile, te rog. Nu uita că trebuie să te întorci acasă înainte de miezul nopții. Ne vedem atunci. Distracție plăcută!"	Adolescentul dumneavoastră va ști că sunteți atent și că trebuie să vă asigurați că planurile sale sunt rezonabile. Este posibil ca tinerilor să nu le placă toate aceste întrebări dar vor ști că sunt trași la răspundere de către dumneavoastră pentru activitățile lor și pentru locurile pe care le frecventează. Dacă știu că li se vor pune aceste întrebări de fiecare dată când ies, vor putea decide singuri dacă planurile făcute cu prietenii lor sunt o idee bună sau nu. De asemenea, vor avea o idee clară a ceea ce înseamnă o activitate acceptabilă din perspectiva dumneavoastră, deoarece le veți oferi feedback la răspunsurile primite la întrebările puse. Dumneavoastră și tinerii construiți o relație bazată pe încredere.
"Karla organizează o petrecere în pijama la ea acasă vineri seara. Pot să merg și eu?"	"Petrecerile în pijama sunt o idee proastă. Trebuie să te odihnești ca să nu te îmbolnăvești. În plus, Karla este puțin cam prea interesată de băieți – probabil că va invita și ceva băieți. Nu ai voie să ai întâlniri. Cred că ar trebui să stai acasă. Îi ai pe colegii tăi din locul de rezidență, poți să-ți petreci timpul cu ei. Puteți să vă uitați la film împreună."	Îngrijorarea dumneavoastră față de adolescență nu ia în considerare nevoile emoționale. Trebuie să stea cu prietenii ei și să se distreze. De asemenea, presupuneți că prietena ei va lua decizii greșite și insinuați că adolescența dumneavoastră i se va alătura în aceste alegeri. Acest lucru este insultător și nu-i dă adolescentei dumneavoastră nicio șansă să demonstreze că poate gândi matur. Sugestia dumneavoastră ca adolescența să-și petreacă noaptea cu colegii de la locul de rezidență sună mai degrabă a pedeapsă decât a activitate distractivă.
	"Îmi place Karla. Sigur, poți să-ți petreci timpul cu ea. Vin să te iau sâmbătă la prânz."	Nu se pune nicio întrebare iar adolescența nu vă dă niciun detaliu. Nu știți dacă vor fi băieți sau băuturi alcoolice la petrecere sau dacă va fi un părinte prezent, să supravegheze petrecerea. Îi acordați adolescentei dumneavoastră suficientă încredere pentru a o lăsa să ia decizii legate de viața ei, în condițiile în care care s-ar putea ca ea să nu gândească suficient de matur pentru astfel de situații.
	"Dă-mi mai multe detalii despre planurile pentru acea seară. Părinții Karlei vor fi acasă, să vă supravegheze? Cine a mai fost invitat? Ce aveți de gând să faceți? Vor fi și băieți la petrecere? Cunoști regulile care interzic consumul de alcool. Mă poți asigura că le vei respecta? Sună ca o "seară cu fetele, acasă" distractivă. Sigur, poți să mergi - și sună-mă dacă se schimbă ceva".	Îi spuneți clar adolescentei că aveți anumite așteptări legate de acea petrecere în pijama dându-i, în același timp, ocazia de a demonstra că s-a gândit și ea la toate aceste lucruri. Impuneți anumite limite asupra libertății ei, permițându-i, în același timp să se distreze, cu condiția să respecte limitele.

Sursă: Centrul pentru Dependență și Sănătate mintală. 2007. Ce trebuie să știe părinții despre adolescenți: Fapte, Mituri și Strategii/ David A. Wolfe.

Anexa 4.

Kit de instrumente – Școala pentru viață

4-1: Fișă factuală pentru planificarea și prepararea hranei

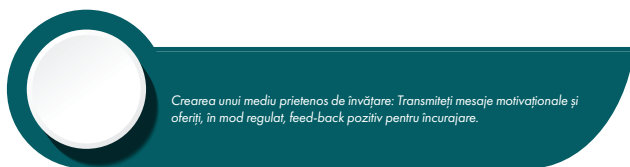
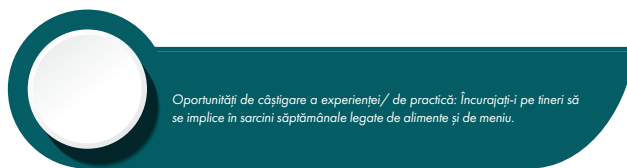
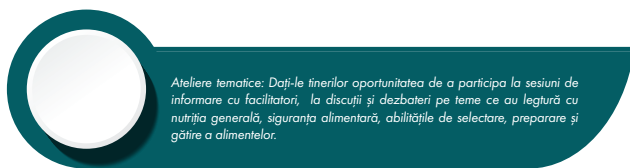
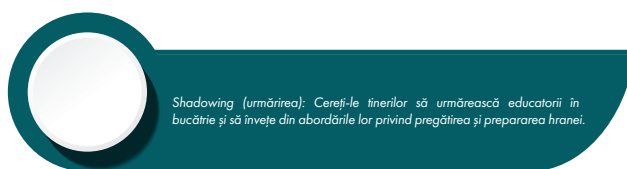
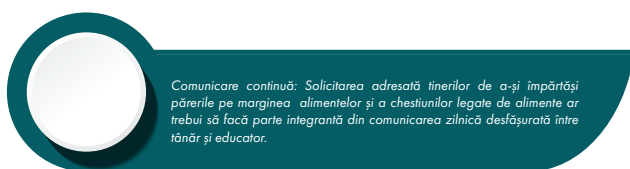
Elemente cheie

Intervențiile menite să le îmbunătățească tinerilor vulnerabili abilitățile legate de hrană reprezintă o strategie populară de promovare a dietelor sănătoase. Învățându-i pe tinerii care părăsesc sistemele de îngrijire despre planificarea și prepararea hranei, îi învățați, de fapt, despre nutriție, auto-îngrijire, siguranță și hrănire. Asta îi ajută pe tineri să acumuleze informații despre cum se planifică o masă dinainte, despre crearea unui buget pentru mâncare, despre cumpărăturile pentru hrană, despre experiența practică a gătitului, precum și a depozitării și manipulării alimentelor. Astfel, ei vor putea să aibă mai bine grijă de ei înșiși, după ce părăsesc sistemul de îngrijire. De asemenea, dacă tinerii văd și înțeleg cât efort și câți bani se investesc în asigurarea meselor zilnice, această experiență ar putea fi revelatoare pentru ei.

Beneficii: Lecții din cercetare și practică

- Aceste intervenții implică tinerii în activități amuzante prin care își pot consolida auto-eficiența, cunoștințele și pricepera în domeniul alimentelor, încrederea și respectul de sine, în vreme ce ar putea să-și îmbunătățească, în paralel, și parametrii sociali privind sănătatea, emanciparea și cultura legată de siguranța alimentelor (Thomas HM, and Irwin JD., 2011).
- Au un impact pozitiv asupra priceperii alimentare și asupra consolidării încrederii în sine când vine vorba de gătit și de consumul de fructe și legume, grupurile vulnerabile, din scala socio-economică inferioară, fiind cele care obțin cele mai multe beneficii (Garcia et. all., 2016)
- Le oferă participanților abilitățile de viață necesare pentru a avea un trai independent responsabil, inclusiv în ceea ce privește selecția alimentelor, cumpărăturile, abilitățile de preparare și de păstrare a mâncării, precum și în ceea ce privește abilități de luare a deciziilor, de comunicare și aptitudinile sociale (Thomas HM, and Irwin JD., 2011).
- Le oferă tinerilor oportunitatea de a-și aplica în practică abilitățile de viață, precum și oportunitatea unei conectivități sociale printre colegi și oportunitatea de a privi un model pentru planificarea carierei (Thomas HM, and Irwin JD., 2011).
- Tinerii participanți câștigă încredere și își consolidează mândria față de abilitățile lor de gătit, prin demonstrații culinare în bucătăria de testare (Thomas HM, and Irwin JD., 2011).

Următoarele idei vă pot ajuta să le predați abilități de viață tinerilor din sistemele de îngrijire:



Sursă: Idei generate în urma experienței CONCORDIA în România și Bugaria.

4-2: Practică remarcabilă: Programul The Cook It Up! Londra, Ontario, Canada

Descriere:

- Un program comunitar de gătit cu o durată de 18 luni, dedicat tinerilor vulnerabili, concentrat asupra instruirii în domeniul gătitului și asupra dezvoltării abilităților de gătit.
- Obiectivul primar al programului Cook It Up! a fost acela de a oferi educație și de a îmbunătăți abilitățile și cunoștințele în domeniul agriculturii, al dietelor sănătoase, al preparării hranei și al achiziției de alimente în rândul tinerilor.
- Cook It Up! oferea o instrucție practică în domeniul alimentației, dedicată tinerilor, care punea accentul pe nutriția generală, siguranța alimentară, selectare, preparare și pe abilitățile de gătit. Se organizau excursii agricole pe teren, în care se prezentau produse alimentare cultivate în Ontario, ceea ce îi ajuta pe participanți să învețe mai multe despre alimentele cultivate local. Abilitățile primare erau măsurate cu ajutorul unor chestionare pre-test de evaluare a abilităților de gătit, care se completau cu pixul pe hârtie

Modelul de servicii:

- Opt tineri selectați participau la programul Cook It Up! luând parte la sesiuni de gătit de câte două ore fiecare, de două ori pe lună
- Fiecare sesiune conținea o prezentare generală a felurilor de mâncare alese pentru a fi gătite, în context istoric, pentru ca tinerii să fie instruiți cu privire la originile mâncărilor.
- Fiecare sesiune se concentra pe anumite rețete.
- Un chef invitat îi învăța pe participanți să-și dezvolte abilitățile necesare pentru a găti rețetele selectate
- S-a introdus o varietate de rețete, însă s-a avut grijă ca abilitățile necesare pentru realizarea fiecărei rețete să includă și abilități care fuseseră deja folosite anterior, lucrându-se astfel la îmbunătățirea abilităților de gătit ale tinerilor, de la o săptămână la alta.

Resurse de implementare:

- Comitetul de Direcție (Steering Committee - SC), Coordonatorul de Program (PC) și Directorul Executiv (ED) au asigurat managementul și conducerea implementării programului. Comitetul de Direcție era format din zece oameni și includea chefi locali (pentru educația în domeniul culinar) și fermieri locali (pentru conexiunea cu industria agro-alimentară locală), specialiști în educație (pentru recomandări despre cum se poate lucra cu tineri vulnerabili), reprezentanți ai unor ONG-uri specializate în lucrul cu tinerii (pentru a ajuta la recrutarea participanților și la implicarea tinerilor), reprezentanți din domeniul sănătății publice (pentru a ajuta la redactarea de propuneri, la cercetare, evaluare și pentru a participa la aspectele nutriționale ale inițiativei), reprezentanți din domeniul industriei de servicii alimentare (pentru a se genera oportunități de excursii pe teren), reprezentanți din lumea academică (pentru a ajuta la cercetare și evaluare), membri ai comunității care dețineau interese și abilități potrivite pentru acest proiect și/sau pentru grupul prioritar țintă (pentru a ajuta Comitetul de Direcție să se acomodeze la condițiile locale și pentru a se asigura că sunt protejate cu prioritate interesele participanților și țelurile programului) și proprietarul unui magazin cu specialități culinare (pentru o mai bună reprezentare în lumea afacerilor și pentru resurse). Comitetul de Direcție a fost selectat luându-se în considerare expertiza deținută în domeniul industriei culinare, pasiunea pentru mâncărurile locale, educația tinerilor, abilitățile de gătit și cunoștințele și conexiunile cu chefi locali, cu fermele locale, cu piețele agro-alimentare, pentru a se asigura o gamă largă și variată de oportunități în ceea ce privește gătitul și excursiile pe teren.
- Facilitatori din rândul chef-ilor locali alegeau, coordonau și implementau activitățile din cadrul fiecărei sesiuni de gătit sau excursii pe teren, astfel încât acestea să fie relevante pentru nevoile și dorințele tinerilor.
- Au fost recrutați voluntari pentru a-i menține pe participanți pe calea ce bună, în ceea ce privește finalizarea misiunilor de preparare și de curățare, pentru a-i ajuta pe participanți să se orienteze în timpul excursiei pe teren, în timp ce executau, în mod independent, o misiune ce le fusese atribuită (spre exemplu, colectarea produselor de pe câmp, precum culegerea merelor, cumpărarea alimentelor), pentru a-i ajuta pe participanți cu completarea "jurnalelor" lor săptămânale, care rezumau implicarea săptămânală a tinerilor, monitorizau chestiunile legate de siguranță în bucătărie, le reamintea participanților să rămână în siguranță, să fie organizați, să se asigure că sesiunile de gătit și excursiile pe teren se desfășurau fără incidente și să îi ajute pe Coordonatorul de Program sau pe Chefi cu orice ar fi avut nevoie.

Provocări:

- Inițial, au aplicat pentru program 30 de tineri dar, în urma unei auto-selecții, din diverse motive (precum timpul necesar, componentele programului, suprapunerea cu alte activități) și în urma procesului de intervievare cu membrii Comitetului de Direcție, numărul final de participanți la programul Cook It Up! a fost de nouă. Unul dintre acești participanți a renunțat pe parcurs, din cauza unor probleme personale. Ceilalți opt participanți au rămas în program pe toată durata sa de desfășurare (18 luni)
- Tinerii își pierdeau ușor concentrarea, aveau probleme de comportament și, uneori, era dificil să se creeze o conexiune cu ei. Aceste probleme au influențat în mod negativ mediul de învățare, generând frustrare și în rândul voluntarilor, al chef-ilor și al altor participanți. În aceste circumstanțe, voluntarii și-au folosit abilitățile în domeniul tratării sensibilităților

pentru a media anumire situații, pentru a reduce frustrarea și pentru a menține programul pe linia de plutire.

Rezultate(e):

Cook It Up! le-a oferit participanților abilitățile de viață necesare pentru a duce un trai responsabil, independent (spre exemplu: selectarea alimentelor, cumpărăturile, abilități de preparare și păstrare a alimentelor, dar și abilități de luare a deciziilor, de comunicare și abilități sociale), ceea ce a dus la o sporire a auto-eficienței lor.

Ce urmează în continuare:

Oferta acestui program a reprezentat doar un prim pas. Fără a cunoaște receptivitatea participanților la acest program sau experiența lor în cadrul acestui program, este dificil să știm dacă ar trebui să se continue cu el sau nu, dacă ar trebui extins sau dacă a avut vreun efect negativ neanticipat. S-a inițiat o evaluare formală pentru a se determina valoarea acestui program din perspectiva participanților și ce s-ar putea face pentru a i se spori relevanța, gradul de acoperire și pentru a-i face activitățile, materialele și metodele mai ușor de acceptat.

4-3: Siguranța alimentară, igiena în bucătărie, planificarea alimentelor și prepararea hranei

4-3.1: Sfaturi privind siguranța alimentară

Alimentele pot fi contaminate cu bacterii, virusuri sau paraziti, în drumul lor de la producător la consumator. Lecțiile despre selectarea alimentelor în funcție de siguranță, despre practicile de manipulare și preparare vă ajută pe toți să evitați riscurile.

Dacă știți cum să gătiți, curățați, răciți și separați alimentele în mod adecvat, atunci când le manipulați și le preparați, puteți preveni toxiinfecțiile alimentare cauzate de alimentele contaminate. Simptomele includ, de obicei, grețuri, vărsături, diaree, dureri de stomac și febră.

Principalele sfaturi de siguranță pentru prevenirea toxiinfecției sunt prezentate mai jos, pe baza recomandărilor date de Health Canada (Ministerul Sănătății) și de Ministerul pentru Copiii din Comunitate și pentru Servicii Sociale din Ontario. Aceste sfaturi au legătură cu igiena personală, cu manipularea, depozitarea și prepararea alimentelor.

Sfaturi de igienă personală

- Spălați-vă întotdeauna pe mâini înainte de a manipula sau de a prepara alimente și după ce ați fost la toaletă, ați strănutat, ați tușit sau v-ați suflat nasul. Spălați-vă mâinile cu apă caldă și săpun, timp de cel puțin 20 secunde.
- Evitați să vă atingeți părul, fața sau alte părți ale corpului cu mâinile cu care atingeți apoi mâncarea. Dacă vă atingeți orice parte a corpului, spălați-vă apoi pe mâini.
- Încurajați-i pe toți copiii și tinerii să-și spele mâinile cu săpun lichid și cu apă înainte de a mânca.
- Purați mănuși dacă aveți vreo tăietură sau vreo arsură pe mâini. Nu manipulați mâncarea direct atunci când purtați bandaje.
- Spălați-vă în mod regulat pe mâini, chiar și atunci când purtați mănuși.
- Evitați să folosiți dezinfecțanți de mâini deoarece aceștia nu sunt suficienți pentru a înlocui bunele practici de spălare

Sfaturi pentru prospețimea alimentelor

- Nu vă puteți da seama dacă un aliment este sigur doar după mirosul sau gustul lui. Când aveți dubii, aruncați alimentul în cauză!
- Datați toate alimentele atunci când le primiți. Asigurați-vă că folosiți mai întâi alimentele mai vechi, pentru a le se păstra caracteristicile nutritive și prospețimea

Sfaturi pentru manipularea alimentelor

- Spălați legumele și fructele proaspete cu apă potabilă înainte de a le folosi.
- Separați suporturile pentru tăiat – folosiți un suport pentru legume și fructe și un altul pentru carnea crudă, pui, pește și fructe de mare.
- Farfuriile și ustensilele folosite pentru procesarea alimentelor crude trebuie spălate bine cu săpun înainte de a fi refolosite.
- Folosiți prosoape de hârtie pentru a șterge suprafețele din bucătărie. În caz contrar, schimbați cârpa pentru vase în fiecare zi pentru a evita riscul contaminării încrucișate și al răspândirii bacteriilor.
- Evitați folosirea bureților deoarece aceștia sunt dificil de ferit de bacterii.
- Spălați în mod frecvent pungile reutilizabile pentru cumpărături

Sfaturi pentru depozitarea alimentelor

- Sigilați ambalajele după ce le-ați deschis și puneți mâncarea nemâncată la frigider pentru a preveni alterarea ei.
- Mențineți hrana rece, rece și pe cea caldă, caldă, astfel încât să nu ajungă niciodată în "zona de temperatură de risc". Când se ajunge în acea zonă, bacteriile se pot dezvolta rapid și pot provoca toxiiinfecții. Setează frigiderul la 40C (400F) sau mai puțin și congelatorul la -18°C(0°F) sau mai puțin. Bacteriile pot apărea rapid în condițiile potrivite. Zona de temperatură de pericol pentru alimente este între 4°C(40°F) și 60°C(140°F).
- Păstrați carnea crudă, puiul, peștele și fructele de mare la rece. Băgați-le în frigider sau în congelator în maximum două ore.
- Depozitați carnea crudă, puiul, peștele și fructele de mare separat de restul alimentelor din frigider.
- Plasați carnea crudă, puiul, peștele și fructele de mare în containere sigilate sau în pungi de plastic. Pentru a împiedica fluidele crude să se scurgă pe celelalte alimente din frigider, depozitați aceste articole pe raftul de jos al frigiderului.
- Depozitați cărnurile procesate în frigider și folosiți-le în maximum patru zile sau în două-trei zile de la deschiderea ambalajului.
- Păstrați fructele spălate și tăiate sau legumele feliate în frigider.
- Puneți la frigider sau la congelator toate resturile de mâncare pentru a reduce riscul de apariție a bacteriilor.
- Folosiți resturile din frigider cât mai curând posibil, ideal în două până la patru zile.
- Evitați umplerea excesivă a frigiderului, pentru ca aerul rece să poată circula în mod eficient.

Sfaturi pentru prepararea hranei

- Cea mai bună modalitate de a vă asigura că alimentele pot fi mâncate în siguranță este să le gătiți în mod corespunzător. Bacteriile, precum E. coli, Salmonella și Listeria sunt ucise de căldură. Gătiți carnea crudă, puiul, peștele și fructele de mare la maximum două sau trei zile după ce le-ați cumpărat. Dacă nu intenționați să le gătiți în acest interval de timp, acestea ar trebui congelate.
- Decongețați întotdeauna alimentele în frigider, în apă rece sau în cuptorul cu microunde - niciodată la temperatura camerei. Alimentele decongelate în cuptorul cu microunde trebuie gătite cât mai curând posibil după dezghețare. Nu le re-congețați.
- Înainte de a găti fructe sau legume, tăiați orice zone lovite deoarece bacteriile periculoase pot crește foarte rapid în astfel de zone.
- Asigurați-vă că alimentele gătite nu intră în contact cu niciun aliment care nu a fost încă gătit.
- Când reîncălziți mâncarea, asigurați-vă că acest lucru se face la o temperatură de cel puțin 74°C (165°F). În general, nu ar trebui să reîncălziți aceleași resturi mai mult de o dată.

4-3.2: Igiena în bucătărie

Cele mai mari nivele de contaminare se găsesc în zonele umede, precum bureții de bucătărie, cârpele de vase, scurgerile chiuvetelor și mânerul robineților. Puteți găsi, mai jos, câteva reguli generale:

- Curățați toate suprafețele, inclusiv blaturile meselor, robinetele, mânerul și deschizătoarele rotative, mânerul frigiderului, sobele/cuptoarele, alte dispozitive etc. cu apă și săpun și dați-le cu dezinfectant. Unele surse recomandă dezinfectarea lor cu clor. Clorul este un dezinfectant eficient, însă trebuie folosit cu precauție.
- Curățați în mod regulat zona de depozitare a alimentelor, în care păstrați fructele și legumele uscate, pastele, orezul, conservele și cerealele, pentru a preveni acumularea de firmituri și alte bucăți de mâncare.
- Măturați și curățați podelele cu un mop umed, pentru a îndepărta resturile de mâncare.
- Nu depozitați gunoierul în zona de preparare a mâncării. Dacă se poate, depozitați gunoierul într-un loc răcoros, pentru a preveni apariția bacteriilor și contaminarea cu dăunători.
- Inspectați bucătăria pentru a descoperi orice semne de creșteri micro-biologice precum mușchii, nămolul sau ciupercile și pentru a descoperi orice scurgeri ale instalațiilor sanitare. Curățați în mod adecvat zona afectată sau apălați la profesioniști pentru a o repara.
- Spălați cârpele de vase, șorțurile și prosoapele în mașina de spălat.

Sursă: Centrul Canadian pentru Sănătatea și Siguranța Ocupațională

4-3.3: Sfaturi pentru planificarea meselor

- Analizați-vă programul săptămânal – ce se întâmplă săptămâna aceasta?
- Aveți cursuri la ore târzii sau trebuie să lucrați până târziu, aveți planuri cu prietenii, aveți alte angajamente?
- Scrieți-vă, pe o hârtie, opțiunile pentru micul dejun, prânz și cină.
- Alegeți opțiunea cea mai ușoară, luând în calcul ingredientele pe care le aveți, cele pe care trebuie să le cumpărați, costurile și timpul necesar pentru prepararea mâncărurilor alese.
- Marcați zilele în care ar fi mai dificil să pregătiți aceste mâncăruri cu un "X" mic.
- Pe o foaie separată de hârtie, enumerați articolele pe care trebuie să le cumpărați din magazin (listă de cumpărături).
- Când mergeți la cumpărături, respectați lista.

4-3.4: Sfaturi pentru cumpărături

- Începeți să studiați ce trebuie să cumpărați înainte de a vă deplasa la magazin.
- Faceți o listă de cumpărături și respectați-o atunci când mergeți la cumpărături.
- Încercați să nu faceți cumpărături când vă este foame.
- Cel mai scump articol se află, de obicei, la nivelul ochilor. Uitați-vă deasupra și dedesubt pentru a găsi brandurile mai ieftine.
- Bradul magazinului este adesea mai ieftin.
- Cupoanele și ofertele vă pot ajuta să reduceți din cheltuieli.
- Verificați etichetele cu datele de expirare.

4-3.5: Activitate de planificare a hranei

- Puneți-i pe tineri să lucreze în grup la această activitate
- Dați-i fiecărui grup un set de cărți de bucate sau site-uri cu rețete pe care să le folosească
- Explicați-le că treaba lor este să planifice cinele pe o săptămână, pentru ei și familiile lor imaginare.
- Spuneți-le tinerilor că trebuie să-și imagineze situații în care membrii familiilor lor imaginare au restricții de dietă care trebuie luate în considerare dacă sunt relevante.
- După ce își aleg rețetele, cereți-le tinerilor să facă liste de cumpărături pe baza selecțiilor lor.
- Cereți-le să estimeze costurile ingredientelor de care au nevoie
- Cereți-le să facă cel puțin trei modificări la planurile lor, pentru a economisi bani. Cereți-le să-și explice alegerile.
- Instruiți-i pe tineri să se întoarcă la meniurile lor, pentru a identifica tehnicile de preparare pe care le-ar putea folosi la pregătirea meselor (precum mărunțirea, amestecarea, prepararea sub formă de sauté, fierberea, prăjirea, răzuirea, fierberea la aburi, coacerea, frigerea, fierberea înăbușită, coacerea la grătar, etc.)
- Cereți-le tinerilor să se gândească cum s-au simțit când au făcut acest exercițiu și să-și identifice punctele forte și pe cele slabe, în ceea ce privește abilitățile de planificare a hranei.
- Cereți-le să identifice prioritatea pentru un atelier de dezvoltare a abilităților de planificare a hranei.

4-3.6: Pregătirea hranei – Mesaje motivaționale pentru tineri

- Gătitul costă mai puțin decât mâncatul în oraș
- Cumpărarea unor alimente semi-preparate devine prea scumpă pentru orice persoană cu un buget limitat.
- Gătitul vă oferă control total asupra meniului, astfel că puteți alege exact ceea ce vreți să mâncați la fiecare masă.
- Gătitul este o modalitate distractivă de a elimina stresul, după o zi grea la școală sau la muncă.
- Gătitul vă dă ocazia să petreceți timp cu cei dragi, să vă distrați împreună și să vă creați amintiri care vor rămâne cu voi pentru tot restul vieții
- Activitățile culinare sunt, de asemenea, o modalitate excelentă de a vă exprima creativitatea.
- Învățând să gătiți veți înțelege mai bine diversele culturi, obiceiuri și arome din lume. De asemenea, veți acumula abilități de viață precum alegerea unor diete sănătoase, respectarea unui buget sau curățenia.
- Pregătirea unor mâncăruri proaspete vă va da un plus de energie și vă va îmbunătăți calitatea sănătății pe termen scurt și lung.
- Gătitul vă va spori stima de sine. Veți învăța cum să planificați și să pregătiți în mod adecvat o masă, cum să duceți o misiune la bun sfârșit, de la început până la sfârșit, având, în același timp, un impact pozitiv asupra sănătății.
- Gătitul generează o cultură de împărtășire a energiilor pozitive cu cei din jur.
- Gătitul vă va ajuta să aplicați cunoștințele acumulate la subiecte precum știința, cititul și matematica.

Sursă: <http://cookingwithhegg.com/learn-to-cook/why-should-i-learn-how-to-cook.cfm>

4-3.7: Siguranța în timpul gătitului – Recomandări generale

- Îndepărtați toate lucrurile de pe sobă când terminați de gătit.
- Folosiți o suprafață rezistentă la căldură pentru a răci instrumentele de gătit
- Țineți-vă copiii și animalele de companie departe de sobă.
- Instalați detectoare de fum și asigurați-vă că sunt funcționale.
- Curățați și testați detectoarele de fum și înlocuiți-le bateriile o dată pe an.
- Păstrați un extingtor funcțional în bucătărie.
- Păstrați un capac în apropiere pentru a înăbuși flăcările în eventualitatea unui incendiu.
- Nu lăsați aparatele de gătit nesupravegheate când sunt în uz. Stați întotdeauna în bucătărie atunci când gătiți. Dacă trebuie să părăsiți zona de gătit, opriți focul.
- Mâncărurile prăjite în ulei reprezintă o cauză comună de izbucnire a incendiilor în timpul gătitului. Aceste incendii pot apărea atunci când uleiul de gătit este ținut la temperaturi foarte mari, pe perioade lungi de timp.
- Dacă uleiul din friteuza dumneavoastră ia foc, folosiți un extingtor de bucătărie sau acoperiți friteuza cu un capac de metal.
- Scoateți pe toată lumea afară, într-un loc sigur, iar apoi sunați imediat la numărul de urgență.

Sursă: Health Canada, <https://www.canada.ca/en/health-canada/services/general-food-safety-tips/cooking-safety.html>

4-3.8: Sfaturi pentru gătitul sănătos

- Adăugați fasole, mazăre și linte la mâncărurile din carne și legume.
- Folosiți cereale și pâine integrală, atunci când se poate.
- Folosiți lapte semi-degresat la gătit, pentru mic dejun sau în băuturi.
- Folosiți brânză degresată la gătit sau cantități mai mici de brânză mai grasă.
- Încurajați-i pe tineri să nu folosească unt în sandwich-urile care au deja un conținut umed (precum cele cu maioneză din ouă, unt de arahide sau humus).
- Folosiți iaurturi degresate sau brânză proaspătă la gătit.
- Folosiți uleiuri de gătit cu concentrație mare de substanțe monosaturate precum uleiul de măsline sau cel de rapiță.
- Folosiți cărnuri cu conținut scăzut de grăsime și îndepărtați grăsimea din mancarea gătită.
- Evitați folosirea cuburilor de condimente și a sosurilor sărate. Folosiți, în schimb, ierburii și mirodenii pentru a da gust mâncării.
- Folosiți fructe uscate în budinci, prăjituri și biscuiți.
- Chipsurile tăiate gros conțin mai puțină grăsime decât cele crocante, tăiate subțire.

Sursă: The Caroline Walker Trust, 2001 <https://www.cwt.org.uk/wp-content/uploads/2014/07/EatingWellChildren2001.pdf>

4-3.9: Predarea abilităților de planificare și preparare a hranei

Conform Programei Familiale Casey (2001), există câteva strategii (enumerată mai jos) pe care adulții le pot utiliza pentru a transforma fiecare interacțiune într-o oportunitate de predare și învățare.

Creați oportunități spontane de învățare

- Așezați-vă și purtați conversații naturale cu tinerii.
- În timpul meselor, stați de vorbă cu tinerii despre valorile nutriționale ale alimentelor și despre importanța acestora în creșterea și dezvoltarea organismului.
- Când tinerii ajută la așezarea mesei sau la curățenia de după masă (spre exemplu, strângerea lucrurilor de pe masă, spălarea și uscarea vaselor, curățarea blaturilor meselor, a bucătăriei și a zonei de servire a mesei) pot, de asemenea, să fie provocați să se implice în concursuri spontane și să răspundă la întrebări referitoare la valoarea nutrițională a mâncării, la calorii, la cât de multă grăsime, cât zahăr, câtă sare conține o masă sau la alte aspecte legate de mâncarea servită la micul dejun, la prânz și la cină, ori de câte ori acest lucru se poate face.

Atrageți tinerii într-o oportunitate de învățare mai structurată

- Cereți-le tinerilor să învețe un vocabular specific pregătirii unor rețete, adăugând cuvinte noi în fiecare zi.
- Invitați tinerii să formeze grupuri de 3-4 persoane și să lucreze împreună pentru a crea un meniu de mic dejun, de prânz sau de cină pentru o săptămână. Oferiți-le cărți de bucate pe care să le răsfoiască sau, dacă au acces la internet, cereți-le să caute rețete online și să le selecteze pe cele pe care doresc să le încerce.
- Setări o serie de standarde pentru ce reprezintă o masă sănătoasă. Fiecare masă trebuie să conțină o sursă de proteine (carne, pește sau legume), o legumă non-amilacee și una amilacee sau cereale integrale. Nu fiți critici. Lăsați-i să se distreze și să născocască meniuri interesante, chiar dacă nu sunt perfect echilibrate. În acest caz, ideea este să-i faceți să fie încântați de un viitor în care au ocazia să-și planuiască și să-și prepare propriile mese.

Stimulați învățarea prin demonstrații

- Arătați-le tinerilor clipuri YouTube referitoare la anumite tehnici de gătit, cum ar fi modalitatea de mărunțire a cepei sau faceți chiar dumneavoastră o demonstrație de gătit.
- Oferiți-le tinerilor ateliere de preparare a mâncării și cumpărături pentru hrană.
- Implicați activ tinerii în selectarea meniului, în realizarea cumpărăturilor și în prepararea mâncării

4-3.10: Instrument de auto-evaluare a abilităților legate de hrană

Scop:

Acela de a-i ajuta pe tineri să identifice abilitățile legate de hrană, cu care se descurcă bine și cele pe care vor trebui să le dezvolte.

Instrucțiuni:

- Tinerilor li se cere să noteze fiecare afirmație, cât mai sincer cu putință. Această însărcinare se va realiza în mod independent
- Tinerii vor fi puși în perechi aleatorii. Lucrând în perechi, ei vor trebui apoi să își împărtășească notele date cu coechipierul lor și să își susțină în mod convingător alegerile, explicând fiecare notă.
- Fiecare tânăr îi va oferi partenerului său feed-back.
- Pe baza feed-back-ului primit, fiecare tânăr poate să-și revizuiască notele date.
- Ei își vor revizui notele prin comparație cu cele date de colegii lor, identificând zonele de diferență și făcând orice ajustări necesare.
- La final, tinerilor li se va cere să identifice abilitățile care trebuie să le consolideze și să descrie, cu propriile lor cuvinte, tipul de suport sau instruire de care cred că ar avea nevoie, în acest sens.

Obiective de învățare:

- Conștientizarea punctelor forte și a punctelor slabe
- O mai bună înțelegere a diferențelor de opinie
- Prioritizarea nevoilor de învățare
- Exercițierea gândirii critice.

Declarație de evaluare	Notă			Explicați nota dată cu exemple din activitatea zilnică
	Nu știu cum să fac acest lucru	Trebuie să învăț mai multe despre acest lucru	Pot să fac/ am făcut acest lucru	
HPlan -Știu care dintre alimente sunt sănătoase				
HPlan- Folosind un buget pentru alimente, pot plănui un meniu cu bucate hrănitoare pentru o săptămână întreagă.				
HPlan- Știu cum să selectez un meniu sănătos și nu prea costisitor				
HP- Pot să plănuiesc un meniu astfel încât să nu servesc același fel în mai multe zile dintr-o săptămână.				
HPlan- Pot elabora o listă de cumpărături				
HPlan- Pot achiziționa articolele de pe o listă de cumpărături folosind reducerile și căutând articolele aflate la ofertă				
HPlan- Pot cumpăra ingrediente rămânând în limitele propriului meu buget				
HP- Pot să prepar o masă simplă pentru mine				
HP- Știu cum să pregătesc mâncăruri semi-preparate, înghețate sau la conservă, conform instrucțiunilor				
HP- Cunosc recomandările privind gătitul sănătos				
HP- Pot să gătesc după rețetele dintr-o carte de bucate				
HP- Pot cumpăra ingredientele și prepara o masă tradițională în funcție de mediul cultural				

HP- Știu cum să cresc sau să reduc cantitatea de ingrediente pentru a hrăni un număr de persoane mai mic sau mai mare.				
HS - Pot identifica o mâncare stricată				
HS- Știu cum să depozitez mâncarea pentru a preveni alterarea ei				
HS- Știu cum să verific alimentele ambalate pentru a afla dacă sunt proaspete și a le vedea data expirării.				
HS- Pot folosi abilitățile de consumator avizat când consum produse lactate și din carne				
HS- Îmi aleg fructele și legumele în funcție de prospețime și verific datele de expirare				
HS- Știu cum să gătesc într-o manieră sigură				
HS- Cunosc și folosesc toate tehnicile de gătit				
HS- Știu cum să folosesc în mod sigur ustensilele și dispozitivele adecvate de gătit				
HS-Știu cum să previn incendiile în bucătărie.				
HS-Știu ce să fac în caz de incendiu				
Legendă: HPlan-Planificarea hranei; HP – Prepararea hranei; HS –Siguranța alimentelor				
Notă: Dezvoltarea acestui instrument s-a bazat pe multiplele instrumente incluse în materialele citate, adaptate cu includerea experienței CONCORDIA.				

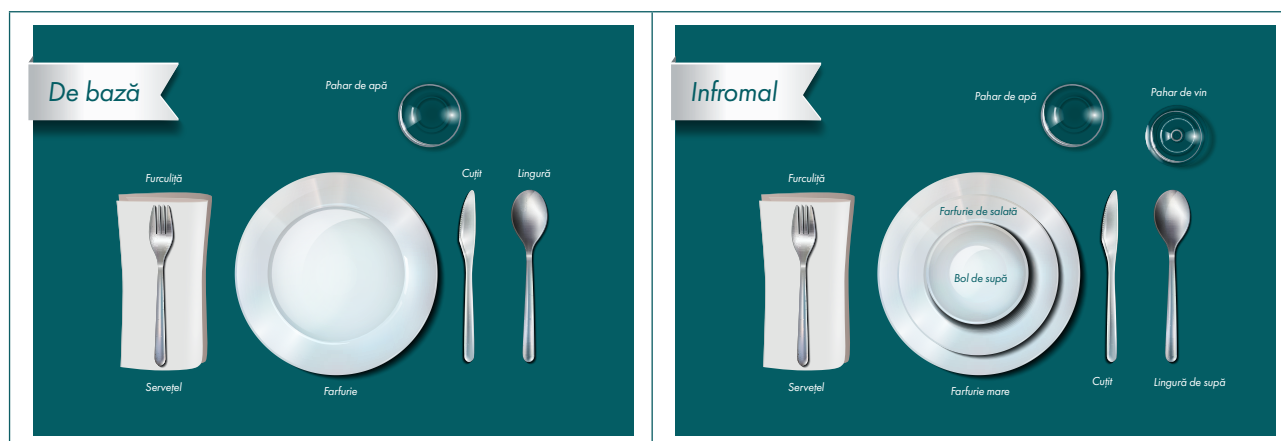
4-4: Regulile bunelor maniere la masă

Bunele maniere la masă sunt importante atât în situații sociale cât și profesionale. Mai jos, găsiți câteva informații primare referitoare la așezarea mesei, la regulile esențiale din timpul mesei și la posibile conversații ce pot să fie folosite la masă.

Așezarea unei mese

Așezarea mesei de bază și cea informală sunt aproape identice, cu singura diferență că, în cazul așezării informale, se adaugă un bol de supă și o farfurie plată. Printre instrucțiunile de așezare a mesei de bază se numără următoarele:

- Așezați șervetul pe masă
- Puneți farfuria plată în mijlocul șervetului
- Așezați șervețelul la stânga farfuriei
- Plasați furculița pe șervețel
- La dreapta farfuriei, plasați cuțitul, cel mai apropiat de farfurie, cu tăișul spre interior. Așezați lingura la dreapta cuțitului.
- Partea de jos a ustensilelor și farfuria ar trebui să fie aliniate.
- Așezați paharul cu apă puțin deasupra farfuriei, între farfurie și ustensile, aproximativ la ora 1 p.m., pe cadranul unui ceas.
- Nu așezați decât paharele, tacâmurile și farfuriile pe care urmează să le folosiți.



Sursă: Articol online, Real Simple Editors. (2019). Cum să așezați o masă: Așezări de masă de bază, informale și formale

Bune maniere la masă

- Dacă primiți o invitație la cină, este întotdeauna o idee bună să răspundeți. Astfel, o ajutați pe gazdă să-și facă planurile
- Respectați timpul și sosiți la timp
- În general, veniți la masă având un aspect ordonat (spre exemplu, cu fața curată, cu mâinile curate, cu părul pieptănat, îmbrăcat în haine adecvate)
- Opriti-vă telefonul mobil înainte de a vă așeza. Este nepoliticos să vorbiți la telefon sau să trimiteți mesaje când vă aflați în compania altora.
- Așteptați ca gazda să înceapă să mănânce. Nu începeți să mâncați decât după ce gazda s-a așezat și vă invită să mâncați.
- În timpul mesei, ar trebui să rămâneți așezat pe scaun pînă când toată lumea termină. Nu uitați să stați într-o postură adecvată.
- După ce vă așezați, trebuie să luați șervețelul de pe masă și să vi-l puneți în poală.
- Cereți să vi se dea mîncarea în loc să vă întindeți peste comeseni pentru a o lua și nu uitați niciodată de bunele maniere. Nu uitați să spuneți "te rog" și "mulțumesc."
- Nu vorbiți niciodată cu gura plină. Dacă cineva vă pune o întrebare, așteptați să înghițiți și abia apoi răspundeți.
- Nu vă tăiați toată mîncarea înainte de a începe să mâncați. Tăiați doar una sau două bucăți odată.
- Nu suflați niciodată în mîncare. Dacă este fierbinte, așteptați câteva minute pînă se răcește.
- Gustați-vă mîncarea înainte de a adăuga sare, piper sau alte condimente. Altfel, gestul ar putea fi insultător pentru gazdă. Dacă luați masa cu un posibil angajator, persoana respectivă v-ar putea considera un individ care ia măsuri fără să cunoască toate faptele.
- Unele bucate sunt făcute pentru a fi mîncate cu mîna. Urmați exemplul gazdei.
- Dacă beți dintr-un pahar cu picior, țineți paharul de picior.
- Rupeți-vă pâinea în bucăți de mărimea unei înghițituri și puneți unt pe câte o singură bucată odată.
- Încercați cel puțin una sau două înghițituri din fiecare fel pe care îl aveți în farfurie, cu excepția cazurilor în care sunteți alergic la ceva.
- Lăudați gazda dacă vă place mîncarea dar nu vă exprimați opinia dacă nu vă place. Evitați, pur și simplu, mîncarea care nu vă place, fără niciun comentariu.
- Folosiți ustensilele pentru a mânca cu ele, nu pentru a gesticula.
- Nu vă puneți coatele pe masă.
- Țineți-vă mîna pe care nu o folosiți în poală
- Mâncați încet și ajustați-vă ritmul pentru a termina aproximativ în același timp cu gazda.
- Evitați să râgâiți sau să scoateți alte sunete nepoliticoase la masă.
- Dacă vărsați ceva într-un restaurant, faceți-i semn unuia dintre chelneri ca să vă ajute. Dacă vărsați ceva la o cină privată, în casa cuiva, ridicăți și puneți un capac peste vasul din care curge. Oferiți-vă să ajutați la curățare.
- Când terminați de mîncat, lăsați ustensilele pe farfurie sau în bol.
- Nu folosiți niciodată o scobitoare sau ață dentară la masă.

Conversații adecvate pentru masă

- Gândiți-vă la subiecte creative și plăcute de discuție în timpul mesei
- Printre aceste idei de discuție se pot număra subiecte legate de știrile locale, de mîncare, noile afaceri din zonă, sportul, hobby-urile, muzica, programele TV, cărțile sau filmele.
- Evitați orice subiecte controversate precum: politica, stilul de viață, vîrsta, greutatea, finanțele personale, problemele de sănătate, bârfele.
- Dați dovadă de curtoazie și nu îi întrerupeți pe ceilalți dacă nu se comportă adecvat pentru o cină.
- Dacă alții abordează subiecte sensibile, schimbați subiectul de discuție cu unul mai adecvat.

Sfaturi pentru o conversație interesantă

- Aveți răbdare să cunoașteți persoana cu care purtați conversația. Acest lucru vă va permite să vorbiți despre ceva ce ar putea fi de interes pentru el/ea.
- Nu monopolizați conversația. Când stați de vorbă cu ceilalți, uitați-vă cu atenția la limbajul lor corporal (spre exemplu: căscatul, evitarea contactului vizual, lipsa răspunsurilor, etc.) care vă transmite semnale ce vă informează că le pierdeți atenția.
- Ascultați-i pe ceilalți, puneți întrebări, dați din cap și asigurați-vă interlocutorul/interlocutoarea că îl/o ascultați, spunând "Da, sunt de acord," sau "Înțeleg."

Sursă: Bickerstaff Glover, R. 2020. Mealtime Etiquette Tips. Meals From Start To Finish. (Sfaturi privind eticheta la masă. Mesele de la început pînă la final)

4-5: Fișă informativă privind promovarea alimentației sănătoase

Obiectiv: O alimentație de calitate este esențială pentru sănătate și bunăstare. Acest material este un rezumat al mai multor surse citate în acest ghid și a fost conceput pentru a-i ajuta pe tineri să se informeze în ceea ce privește alimentația sănătoasă și să își asume răspunderea pentru obiceiurile alimentare și pentru sănătatea lor.

4-5.1: Cele mai frecvente probleme legate de dietă

- Săritul peste mesele principale - mic dejun, prânz, cină
- Gustări nesănătoase între mese
- Mâncatul în exces din motive de stres sau de singurătate
- Subalimentarea din motive legate de greutate sau de sănătate
- Cantiități mari de zahăr, grăsimi și sare
- Doze mici de fier, zinc, calciu, de vitaminele A și B
- Mai puține fructe și legume

4-5.2: De ce hrana de calitate este importantă?

- **Sănătatea bună:** Obiceiurile alimentare sănătoase sunt componente importante ale unei stări bune de sănătate. Obezitate și nivelurile crescute de colesterol sunt probleme majore.
- **Calitatea vieții:** Problemele de alimentație pot fi legate de problemele emoționale precum stresul, depresia, singurătatea, care necesită intervenții profesionale.
- **Reducerea suferinței vizavi de aspectul corporal:** Alimentația sănătoasă are ca rezultat o atitudine pozitivă și o stare de satisfacție vizavi de aspectul corporal.

4-5.3: Informații nutriționale

- Nutrienții Nutrienții sunt grăsimile, proteinele, carbohidrații, vitaminele și mineralele. Este important să avem o dietă cu o diversitate de alimente pentru a avea toți nutrienții.
- Grăsimile, proteinele și carbohidrații sunt surse de energie de care au nevoie persoanele tinere pentru a crește, a se dezvolta, a funcționa și a depune efort fizic. 35% din energia totală trebuie să provină de pe urma grăsimilor, 50% de pe urma carbohidraților and 15% din proteine.
- Tipuri de grăsimi: grăsimi saturate, în principal de origine animală (lapte și produse din lapte; carne și produse din carne) și grăsimi nesaturate, în principal din plante (de ex. uleiul de măsline, uleiul de soia, uleiul de rapiță) și din pește. Grăsimile sunt asociate cu vitaminele solubile în grăsimi - A, D și E.
- Carbohidrații sunt amidonul (component al cerealelor, leguminoaselor, grăunțelor și legumelor rădăcinoase) și zahărul din alimente (care se găsește în alimente precum legumele, fructele și laptele, zaharurile care nu provin din lapte sau sucroza (zahărul comun), mierea, zahărul din produse pe bază de rețetă, din băuturi răcoritoare, băuturi din fructe, ciocolată, prăjituri, biscuiți sau din alte dulciuri).
- Proteinele sunt necesare pentru creșterea, întreținerea și repararea țesuturilor corporale și sunt disponibile atât din alimente de origine animală (de ex. lapte, carne, pui, pește, ouă, brânză) cât și vegetală (de ex. tofu, mazăre, linte, fasole, orez). Necesarul mediu de proteine pentru tineri cu vârste de 11 - 14 ani este de aproximativ 40 gr/zi, cu mici diferențe între băieți și fete. Tinerii cu vârste de 15 - 18 ani au nevoie de 55 gr/zi (băieții) și 45 gr/zi (fetele).
- Fibrele reprezintă componente ale cerealelor (de ex. grâu integral), fructelor și legumelor care sunt importante în prevenirea constipației și a bolilor intestinale și în reducerea nivelurilor de colesterol.
- Vitaminele se împart în două grupe: solubile în grăsimi (A,D,E; depozitate în organism) și solubile în apă (care nu se depozitează în organism; vitaminele B: tiamina, riboflavina, niacina; B6 - ficat, banane, cereale din grâu integral, unt de arahide; B12 - numai în alimente de origine animală, pește, băuturi din coacăze negre; extract de drojdie; acid folic; Vitamina C - se găsește în alimentele vegetale, în sucurile de legume și fructe, în broccoli, ardei verzi, coacăze negre, căpșuni.

4-5.4: Alimente și nutrienți

- Consumul în cantități mari de vitamina A poate fi periculos. Acesta poate provoca leziuni ale ficatului și oaselor, căderea părului, vedere dublă, vomă și dureri de cap. Alimentele cu conținut mare de vitamina A (de ex. pate de ficat, margarină) trebuie consumate o dată pe săptămână.
- Alimentele care sunt surse bogate de vitamina A sunt untul, brânza, ouăle, laptele și produsele din lapte, morcovii, cartofii dulci, fructele de mango, pepenele, caisele (uscate sau proaspete), legumele cu frunze verzi (spanac, măcriș, broccoli), roșiile și ardeiul roșu.
- Dozele mari de vitamina D pot fi periculoase iar distanța dintre necesar și pragul toxic nu este mare. Lipsa vitaminei D are ca efect deformări ale scheletului, dureri de oase, sensibilitate și slăbiciune musculară.
- Vitamina D este necesară pentru sănătatea oaselor și a dinților. Sursele de vitamina D includ: expunerea pielii la radiațiile ultraviolete (UV) ale luminii solare, vara; uleiul de pește - ton, somon și sardine; cerealele pentru micul dejun și unele iaurturi și băuturi pe bază de lapte.
- Vitaminele B sunt importante pentru creier și pentru sistemul nervos. Surse de tiamină și niacină: pâinea și alte alimente

din făină, cerealele pentru micul dejun, carnea de porc (inclusiv bacon și șunca), peștele, extractul de drojdie (precum marmita) și cartofii. Surse de riboflavină: lapte, iaurt, pui, carne, ulei de pește - ton, somon sau sardine - și ouă.

- Folacina (acidul folic) este o vitamină esențială pentru numeroase procese din organism, inclusiv formarea celulelor roșii, crearea de noi celule și utilizarea proteinelor în organism. Surse de folacină: legumele cu frunze verzi și salata, portocalele și alte citrice, ficatul și extractul de drojdie precum și alimentele fortificate, între care cerealele pentru micul dejun și unele sortimente de pâine.
- Deficiența poate provoca anemia cunoscută sub numele de anemie megaloblastică. Folacina este distrusă parțial prin încălzirea prelungită, de exemplu prin coacerea exagerată sau prin încălzirea urmată de păstrarea alimentelor o perioadă îndelungată.
- Vitamina C are un rol important în menținerea unei stări bune de sănătate. Organismul are nevoie de vitamina C pentru a produce și păstra colagenul, material de bază pentru oase, dinți, piele și tendoane; previne deteriorarea celulelor și țesuturilor; ajută organismul să absoarbă fierul din alimente.
- În alimentație sunt mai multe minerale esențiale, între care fierul, calciul, zincul, cuprul, iodul, magneziul, fosforul, potasiul și seleniul.
- Fierul este o parte esențială a pigmentului din celulele roșii numit hemoglobină, care transportă oxigenul.
- Surse de fier: alimente de origine animală precum carnea de vită, miel, pui, curcan, organe precum ficatul sau rinichii; unele specii de pește precum sardinele sau tonul; alimente de origine vegetală - pâine, mazăre, fasole și linte, fructe uscate și legume verzi; cereale fortificate pentru micul dejun.
- Lipsa de fier provoacă anemie (paloare, anemie, vulnerabilitate la infecții, vitalitate slăbită). Uneori nu există simptome vizibile iar anemia poate trece nedepistată. Prevenirea deficitului de fier este importantă deoarece deficitul de fier la copii afectează pe termen lung performanța intelectuală și comportamentul.
- Alimentele bogate în vitamina C ajută organismul să absoarbă fierul dacă sunt consumate în același timp. Acidul tanic din ceai și din cafea poate reduce cantitatea de fier absorbită. Se recomandă evitarea acestor băuturi de către tineri la orele de masă.
- Calciul este necesar pentru construcția și rezistența oaselor, pentru transmiterea impulsurilor nervoase și a acțiunilor musculare precum și pentru numeroase alte funcții ale organismului. Surse de calciu: laptele, băuturile din soia fortificate cu calciu, iaurtul, brânza, brânza tartinabilă, peștele conservat (consumat cu tot cu oase), tofu, ouăle, leguminoase precum fasolea, linte și năutul, spanacul, legumele cu frunze verzi, fructele uscate, portocalele și produsele din susan.
- Zincul joacă un rol major în funcționarea organelor corpului. Este necesar pentru metabolismul normal al proteinelor, grăsimilor și carbohidraților și are legătură cu insulina hormonală, care reglează energia organismului. Zincul este, de asemenea, implicat în funcționarea sistemului imunitar, în utilizarea vitaminei A și în vindecarea rănilor. Surse de zinc: carnea, ouăle, laptele, brânza, cerealele din grâu integral și mazărea, fasolea și linte.
- Sodiul este esențial pentru echilibrul fluidelor însă sodiul în exces sub formă de sare este asociat cu o presiune sanguină crescută la vârste mai înaintate și reprezintă un factor de risc pentru bolile de inimă. De asemenea, există dovezi că adolescenții obezi pot fi în mod special sensibili la efectul sării în creșterea presiunii arteriale. Surse de sodiu: alimentele la care se adaugă sare în procesul de preparare, precum produsele din carne - bacon, șuncă, cârnați, brânză afumată sau pește afumat, cartofii crocanți, unele alimente conservate, cartofii sărați și alte gustări condimentate, unele alimente pe bază de cereale.

4-5.5: Impactul obiceiurilor alimentare nesănătoase

- Bulimia nervosa (bulimia) este caracterizată de episoade de alimentare în exces, necontrolată, urmată adesea de auto-purgație în tentativa de reducere a greutatei. Asta implică, de obicei, vomă auto-provocată, folosirea de laxative și diuretice, regimul strict, postul sau exercițiile fizice intense. Necesită tratament de specialitate.
- Anorexia nervoasă este întâlnită în mod obișnuit la fete și femei cu vârste de 15 - 24 de ani. Unele semne de anorexie nervoasă de urmărit sunt:
 - săritul regulat peste mese
 - faptul de a fi prea obosit(ă) ca să mănânce.
 - mâncatul de unul (una) singur (singură)
 - ascunderea sau aruncarea alimentelor
 - mascarea pierderii în greutate cu haine voluminoase
 - exercițiile fizice obsesive și excesive
 - absența ciclului menstrual sau întârzierea debutului simptomelor pubertății.
 - Necesită tratament de specialitate.
- Cariile dentare sunt legate direct de consumul exagerat de zahăr extrinsec care se găsește în produsele de cofetărie, în prăjituri, biscuiți, în băuturile răcoritoare și în sucurile din fructe. Eroziunea dentară reprezintă o pierdere treptată și ireversibilă a smalțului dentar în urma acțiunii acizilor, alții decât cei produși de placa bacteriană. Eroziunea poate duce la reducerea în dimensiuni și la distrugerea dinților.
- Sănătatea oaselor depinde de vitamina D și de calciu. Pentru asigurarea sănătății oaselor, tinerii trebuie să facă sport, să aibă un regim care asigură calciu suficient și să se expună în mod regulat la lumina solară din timpul verii.
- Consumul de alcool reprezintă o problemă în creștere printre tineri. Abuzul provoacă probleme de sănătate pe termen lung dar poate duce și la violență și la intoxicare. Consumul excesiv este dăunător pentru sine și pentru cei din jur și reprezintă cauza unor boli precum ciroza ficatului, anumite tipuri de cancer și atacul cerebral.

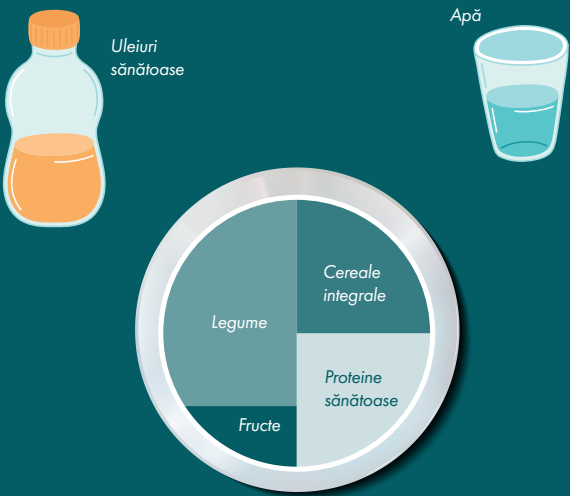
4-5.6: Încurajarea și susținerea alimentației sănătoase. Ce pot face specialiștii?

- Alimentația sănătoasă este fundamentală pentru creștere și dezvoltare. Dacă există îngrijorări cu privire la creștere și dezvoltare, trimiteți tânărul la un specialist.
- Încurajați tinerii să ia parte zilnic la activități fizice (de ex. mersul pe jos, mersul pe bicicletă, dansul, participarea la activități sportive).
- Mobilizați tinerii să se intereseze de și să își asume răspunderea pentru sănătatea lor, să își îmbunătățească cunoștințele despre compoziția alimentelor și despre cum să își aleagă gustări savuroase, sărace în grăsimi.
- Încurajați-i pe cei care doresc sau care trebuie să slăbească să consume o diversitate de alimente la masă; să includă multe fructe și legume în regimul lor alimentar și să evite gustările și băuturile bogate în zahăr și grăsimi. În cazul în care copiii și tinerii consumă alimente și băuturi care conțin zahăr, acestea trebuie consumate la masă, nu între mese.
- Arătați empatie dacă tinerii au o conexiune emoțională cu alimentele și cu mâncatul.
- Comportați-vă ca un model demn de urmat, evitând comentariile negative legate de forma în care se află organismul dumneavoastră sau a altcuiva.
- Propagarea continuă a mesajului conform căruia periajul regulat al dinților - de două ori pe zi - cu o cantitate de mărimea unui bob de mazăre de pastă cu fluor este esențială pentru sănătatea dentară. Dentiția sănătoasă este importantă nu doar pentru mușcat și mestecat, ci și pentru vorbirea clară și pentru aspectul îngrijit. Asigurați-vă că tinerii și copiii fac o vizită de control la dentist, cel puțin o dată pe an.
- Explicați riscurile asociate cu alcoolul. Tinerii trebuie să cunoască conținutul de alcool al diferitelor băuturi și să știe când și unde este potrivit consumul de băuturi alcoolice.

4-5.7: Încurajarea și susținerea alimentației sănătoase. Mesaje și sfaturi esențiale

- Rezervați-vă timp pentru alegerea hranei sănătoase și pentru mesele corespunzătoare.
- Mâncați cel puțin trei mese pe zi începând cu micul dejun. Mesele regulate previn starea de foame. Starea de foame duce la alegerea unor alimente mai puțin sănătoase.
- Participați la planificarea și prepararea meselor.
- Faceți-vă timp să gustați și să savurați mâncarea.
- Consumați alimente diverse.

Farfuria cu mâncare sănătoasă

<p>Folosiți uleiuri sănătoase (precum cel de măsline sau de rapiță) pentru gătit, în salate și la masă. Limitați consumul de unt. Evitați grăsimile trans.</p>	<p>Beți apă, ceai sau cafea (cu zahăr puțin sau fără zahăr). Limitați consumul de lapte/lactate (1-2 porții/zi) și de suc (1 pahar mic /zi). Evitați băuturile cu adaos de zahăr/îndulcitori.</p>
<p>Cu cât mai multe legume și cu cât mai mare este varietatea acestora, cu atât mai bine. Cartofii, inclusiv cartofii prăjiți, nu se iau în calcul.</p>	 <p>Consumați o diversitate de cereale integrale (precum pâinea din grâu integral, pastele din grâu integral și orezul brun). Limitați consumul de cereale rafinate (precum orezul alb și pâinea albă).</p>
<p>Mâncați cât mai multe fructe de toate culorile</p>	<p>Optați pentru consumul de pește, pui, fasole și nuci; limitați consumul de carne roșie și de brânză; evitați consumul de bacon, mezeluri și alte cărnuri procesate.</p>

Copyright © 2011, Harvard University Pentru mai multe informații despre *The Healthy Eating Plate (Farfuria cu mâncare sănătoasă)*, consultați *The Nutrition Source, Department of Nutrition (Sursa de nutriție, Departamentul de Nutriție)*, Harvard T.H. Chan School of Public Health, www.thenutritionsource.org și Harvard Health Publications, www.health.harvard.edu

- Consumați legume - alimente colorate precum broccoli, asparagus, mazăre, spanac, salată verde, morcovi, cartofi dulci, sucuri naturale și fructe la fiecare masă.
- Pregătiți mesele cu mai puține grăsimi și astfel încât să includă mai des pește și alternative la carne precum fasolea, linte și tofu. Înlocuiți cartofii prăjiți sau chipsurile din cartofi cu o salată sau cu alte legume.
- Optați pentru apă sau lapte în loc de sucuri cu adaos de zahăr sau îndulcitori. Cele mai bune băuturi sunt apa, apa carbogazoasă, laptele, preparate din fructe și suc de fructe și câteodată iaurt. Apa este un nutrient esențial care formează formază până la 50-70% din greutatea dumneavoastră corporală. Nu puteți trăi mai mult de câteva zile fără apă.
- Consumați fructe în loc de dulciuri și deserturi.
- Opriti-vă din mâncat când sunteți sătul. Mâncați împreună cu alții și împărțiți mesele.
- Evitați să vă uitați la televizor, să trimiteți sms-uri sau să vă angajați în alte activități în timp ce mâncați.
- Optați pentru gustări sănătoase când vă este foame între mese.
- Unii tineri pot alege să devină vegetarieni deoarece consideră că acest regim este mai sănătos. Regimurile vegetariene pot să difere în ceea ce privesc alimentele interzise. Aceste regimuri exclud, de regulă, carnea și peștele precum și produsele având la bază aceste materii însă permit consumul de lactate și de ouă. Vegetarienii trebuie să se asigure că mănâncă zilnic un larg sortiment de alimente, inclusiv dintre cele care sunt bogate în fier, zinc și calciu.
- Dacă doriți să vă schimbați regimul alimentar pentru a vă păstra sănătatea cereți ajutorului unui dietetician sau al unui alt profesionist în domeniul medical.

4-5.8: Încurajarea și susținerea alimentației sănătoase. De ce trebuie să mă preocup de ceea ce mănânc?

Obiectiv: Să îi ajute pe tineri să afle informații nutriționale de bază pentru a face alegeri sănătoase din punct de vedere alimentar.

- **Prezentați informații de bază și mesaje esențiale despre nutrienți.**
 - organismul este precum o mașină. Mașinile au nevoie de combustibil pentru a funcționa și la fel este și organismul nostru. Mâncarea este combustibilul pe care organismul nostru îl folosește pentru a funcționa. Stomacul este rezervorul nostru de combustibil.
 - Este important să "mâncăm" diferite tipuri de combustibil.
 - Deși poate utiliza mai multe tipuri de combustibil, organismul nostru este afectat în timp de tipul de combustibil, sau de mâncare, pe care îl folosim. Este, deci, important să știm ce tip de "combustibil" introducem în organism.
 - Spuneți tinerilor că sunt șase nutrienți de bază necesari pentru a menține un organism sănătos. Scrieți cei șase nutrienți pe flipchart sau pe tablă.
- **Discutați motivele pentru care nutrienții sunt importanți pentru viață.**
 - Carbohidrații ne oferă cantități importante de energie rapidă
 - Grăsimile ne oferă energie depozitată
 - Proteinele ajută la clădirea mușchilor și oaselor
 - Vitaminele ajută la reglarea proceselor din organism
 - Mineralele sunt importante pentru creștere și pentru metabolism
 - Apa este importantă pentru digestie, respirație, transportul nutrienților și al oxigenului
 - Formați grupuri din minimum patru tineri și atribuiți-le sarcini:
 - Cititorul (citește informațiile furnizate), Scriitorul (scrie răspunsurile la întrebări), Prezentatorul (prezintă informațiile), Coordonatorul (menține grupul concentrat pe realizarea sarcinilor) și Cel care cronometrează (însărcinat cu evidența timpului alocat).
- **Asigurați fiecărui grup o Fișă cu Informații despre Nutrienți.**
- **Acordați fiecărui grup timpul necesar pentru citirea și discutarea fișei.**
 - Cereți grupurilor să vină cu un răspuns la fiecare întrebare și să fie pregătite să realizeze o prezentare de 2 minute pe baza discuției între membri.
- **Întrebări pentru discuție**
 - Care sunt nutrienții esențiali?
 - Ce face acest nutrient în organismul dumneavoastră?
 - Ce se întâmplă dacă primim prea mult sau prea puțin din respectivul nutrient?
 - Ce alimente vă plac și sunt, în același timp, surse ale respectivului nutrient?
 - Când mergeți la magazinul alimentar, cum găsiți alimentele care conțin nutrienții de care aveți nevoie?
 - Ce faceți pentru promovarea și susținerea obiceiurilor de hrănire sănătoasă?
- **Sfaturi pentru o prezentare bună:**
 - Vorbiți tare și clar.
 - Stați cu fața către cei cărora le faceți prezentarea.
 - Stabiliți contact vizual cu persoanele din încăperea.
 - Publicul își arată susținerea prin atenția cu care ascultă ce spune prezentatorul.

4-5.9: Resurse pentru activități suplimentare

Aceste resurse pot fi accesate online urmând link-urile de mai jos:

MyPlate Maze	https://choosemyplate-prod.azureedge.net/sites/default/files/audiences/Maze_key.pdf
Crack the Secret Code	https://choosemyplate-prod.azureedge.net/sites/default/files/audiences/SecretCode.pdf
MyPlate Crossword Puzzle	https://choosemyplate-prod.azureedge.net/sites/default/files/audiences/CrosswordPuzzle.pdf
Have Fun with Fruits and Vegetables	https://choosemyplate-prod.azureedge.net/sites/default/files/audiences/HaveFunWordSearch.pdf
Winter Feast	https://choosemyplate-prod.azureedge.net/sites/default/files/audiences/WordBlanks2.pdf
Whole Grain Lesson	https://www.choosemyplate.gov/browse-by-audience/view-all-audiences/children/kids/kids-activity-sheets
Making Great Tasting Snacks	https://choosemyplateprod.azureedge.net/sites/default/files/audiences/Tipsheet1_MakingGreatTastingSnacks.pdf

4-5.10: Activitate - Ce se află pe etichetele alimentelor?

Scop: să îi ajute pe tineri să ia decizie sănătoase în privința alimentației.

Obiective de învățare: La finalul acestei activități tinerii vor putea:

- să înțeleagă caracteristicile informațiilor nutriționale de pe etichetele alimentelor
- să folosească informațiile nutriționale, inclusiv mărimea unei porții și procentajul din necesarul zilnic pentru a evalua conținutul de nutrient din alimente.
- să interpreteze declararea valorilor nutriționale de pe etichetele alimentare
- să înțeleagă rolul aditivilor alimentari în alimente
- să înțeleagă termenii opționali obișnuiți utilizați pe etichete, precum organic, probiotic, modificat genetic.
- să localizeze resursele on-line la lectura etichetei
- să înțeleagă cum să efectueze un tur de supermarket și să fie conștienți de resursele disponibile

Explicați tinerilor etichetele alimentare: Ce este o etichetă alimentară?

Eticheta alimentară (o etichetă aplicată pe ambalajul alimentelor, care furnizează informații nutriționale despre produs) este un instrument pe baza căruia oamenii pot face alegeri alimentare sănătoase. Legea cere ca etichetele alimentare să fie expuse pe produsele alimentare ambalate. În Uniunea Europeană regulile de etichetare le permit cetățenilor să primească informații complete despre conținutul și compoziția produselor alimentare. Etichetarea îi ajută pe consumatori să facă alegeri în cunoștință de cauză atunci când cumpără alimente (sursa: Comisia Europeană, Siguranța alimentară https://ec.europa.eu/food/safety/labelling_nutrition_en)

Explicați tinerilor etichetele alimentare: Ce reprezintă Declararea valorilor nutriționale (Declararea conținutului de nutrient și declararea efectelor asupra sănătății) și Informațiile Nutriționale

Declararea conținutului de nutrient oferă informații în legătură cu un anumit nutrient, de ex. "conținut scăzut de grăsimi" sau "conținut ridicat de fibre".

Declarațiile nutriționale permise sunt valoare energetică scăzută, valoare energetică redusă, fără valoare energetică (energy-free), conținut scăzut de grăsimi, conținut scăzut de grăsimi saturate, conținut scăzut de zahăr, fără conținut de zahăr, fără zahăr adăugat, conținut scăzut de sodiu, conținut foarte scăzut de sodiu/sare, fără conținut de sodiu, fără sodiu/sare adăugat(ă), sursă de proteine, conținut bogat în fibre, conținut bogat în proteine, sursă de acizi grași OMEGA-3 etc.

Declaraarea efectelor asupra sănătății oferă informații în legătură cu felul în care este afectată sănătatea:

‘Vitamina D este necesară pentru creșterea normală și pentru dezvoltarea oaselor la copii’. ‘Consumul de produse bogate în amidon cu absorbție lentă (Slowly digestible starch, SDS) determină o creștere mai mică a concentrației de glucoză în sânge după masă comparativ cu produse sărace în SDS’

‘Substanțele flavonoide din cacao ajută la menținerea elasticității vaselor de sânge, ceea ce contribuie la fluxul sanguin normal’ ‘Indică un pH între 3,7 - 4,0’.

Tabelul informațiilor nutriționale furnizează informații privind energiile și nutrienții care corespund porției indicate.

Explicații tinerilor etichetele alimentare: Elemente esențiale

Eticheta unui produs alimentar conține în partea de sus informații specifice produsului (informații privind mărimea porției, numărul de calorii și conținutul de nutrienți). În partea de jos este menționat procentajul asigurat din necesarul zilnic și este specificat numărul de calorii utilizat în recomandările generale referitoare la nutriție.

Mărimea porției: este o măsură standardizată pentru compararea alimentelor similare; este dată în unități familiare precum bucăți, urmate de cantitatea în unități din sistemul metric, de ex., numărul de grame (g). Mărimea porției reflectă cantitatea de produs pe care în mod obișnuit oamenii o mănâncă sau o beau. Nu este o recomanare privind cantitatea pe care dumneavoastră ar trebui să o beți sau să o mâncați.

Calorii: este o măsură a energiei primite în urma consumului unei porții de produs alimentar. Numărul mediu de calorii de care oamenii au nevoie zilnic depinde de vârstă, sex, înălțime și de nivelul de activitate fizică desfășurată. Pentru dobândirea sau menținerea unei greutate optime a organismului, echilibrați numărul de calorii obținute din mâncare și băutură cu numărul de calorii folosite de organismul dumneavoastră. Adolescenții au nevoie între 1600 și 2700 de calorii zilnic. Numărul de porții de produs consumate determină numărul de calorii asimilate. Consumul exagerat de calorii pe zi este asociat cu greutatea excesivă și cu obezitatea.

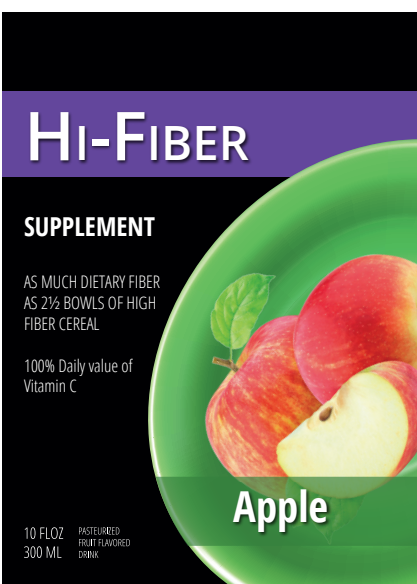
Nutrienți: grăsimi, proteine, carbohidrați, vitamine și minerale. Căutați alimente bogate în nutrienți pe care doriți să îi asimilați și care sunt sărace în nutrienți a căror asimilare doriți să o reduceți.

Etichete pe două coloane: pentru anumite produse care nu se limitează la o singură porție, fabricații trebuie să indice cantitățile de calorii și de nutrienți atât per porție cât și per pachet sau per unitate de produs, pentru a permite consumatorilor să identifice cu ușurință energiile și nutrienții a căror asimilare urmează consumului întregului pachet/întregii unități de produs odată.

Procentajul din necesarul zilnic pentru fiecare nutrient dintr-o porție de produs. Valorile ce corespund necesarului zilnic sunt cantități de referință (exprimate în grame, miligrame sau micrograme) ale nutrienților care trebuie consumate sau care nu trebuie depășite zilnic. Procentajul din necesarul zilnic (%DV) arată cât contribuie la dieta zilnică un nutrient dintr-o porție de produs. %DV vă ajută să stabiliți dacă o porție de produs este bogată sau săracă într-un nutrient.

- 5%DV sau mai puțini nutrienți per porție se consideră a fi o valoare scăzută
- 20%DV sau mai mulți nutrienți per porție se consideră a fi o valoare ridicată.

Cereții tinerilor să identifice elementele esențiale de pe eticheta de produs alimentar, inclusiv informațiile privind porția de produs, declararea conținutului de nutrient, declararea efectelor asupra sănătății și informațiile nutriționale

								Conține 0% suc Informații Nutriționale O porție 1 sticlă (300ml) Valori per porție Calorii 90 Calorii din grăsimi 0 % Necesari zilnici* Total grăsimi: 0g 0% Grăsimi saturate: 0g 0% Grăsimi trans 0g Colesterol 0mg 0% Sodiu 45mg 2% Total carbohidrați 35g 12% Fibre alimentare 14g 56% Zaharuri 18g Proteine 0g Vitamina A *Vitamina C 100% Calciu 0% *Fier 0%				Ajută la menținerea nivelurilor normale de colesterol Asigură la fel de multe fibre alimentare pe cât asigură 2 1/2 cești de cereale sau mai mult de 4 mere Fără arome artificiale Fără conservanți Sursă excelentă de vitamina C și de fibre alimentare SUGESTIE DE CONSUM Consumați o băutură pe zi. Pe măsură ce organismul se adaptează la doza crescută de fibre, puteți experimenta modificarea regularității intestinale sau o ușoară balonare. Păstrați sticla bine închisă. Păstrați în frigider după deschidere. Se consumă de preferință rece și înainte de a merge la culcare. Nu consumați dacă inelul de deschidere este rupt sau lipsește. INGREDIENTE: Apă purificată, zahăr, amestec de fibre (maltodextrină și inulină), arome naturale, citrat de sodiu, acid ascorbic (vitamina C), acid citric, caramel (adăugat pentru culoare), ascorbat de sodiu			
Informații Nutriționale O porție 2/3 ceașcă (55g) Porții per unitate: cca 8 Valori per porție Calorii 230 Calorii din grăsimi 40 % Necesari zilnici* Total grăsimi: 8g 12% Grăsimi saturate: 1g 5% Grăsimi trans 0g Colesterol 0mg 0% Sodiu 160mg 7% Total carbohidrați 37g 12% Fibre alimentare 4g 16% Zaharuri 1g Proteine 3g Vitamina A 10% Vitamina C 8% Calciu 20% Fier 45%				SUPPLEMENT AS MUCH DIETARY FIBER AS 2 1/2 BOWLS OF HIGH FIBER CEREAL 100% Daily value of Vitamin C 10 FLOZ 300 ML PASTEURIZED FRUIT FLAVORED DRINK SUPLIMENT CU CONȚINUT RIDICAT DE FIBRE *CONȚINE ECHIVALENTUL ÎN FIBRE ALIMENTARE AL UNEI CANTITĂȚI DE 2 1/2 CEȘTI DE CEREALE CU CONȚINUT RIDICAT DE FIBRE *100% din necesarul zilnic de vitamina C *BĂUTURĂ AROMATĂ DIN FRUCTE PASTEURIZATE				*Procentajul din necesarul zilnic se bazează pe o dietă de 2000 de calorii. Necesarul zilnic în cazul dumneavoastră poate fi mai scăzut sau mai ridicat, în funcție de nevoile dumneavoastră în ceea ce privește aportul caloric *Procentajul din necesarul zilnic se bazează pe o dietă de 2000 de calorii. Necesarul zilnic în cazul dumneavoastră poate fi mai scăzut sau mai ridicat, în funcție de nevoile dumneavoastră în ceea ce privește aportul caloric							
		Calorii:		2000		2500				Calorii:		2000		2500	
Total grăsimi	Mai puțin de	65g	80g	Total grăsimi	Mai puțin de	65g	80g	Total grăsimi	Mai puțin de	65g	80g	Total grăsimi	Mai puțin de	65g	80g
Grăsimi saturate	Mai puțin de	20g	25g	Grăsimi saturate	Mai puțin de	20g	25g	Grăsimi saturate	Mai puțin de	20g	25g	Grăsimi saturate	Mai puțin de	20g	25g
Colesterol	Mai puțin de	300mg	300mg	Colesterol	Mai puțin de	300mg	300mg	Colesterol	Mai puțin de	300mg	300mg	Colesterol	Mai puțin de	300mg	300mg
Sodiu	Mai puțin de	2.400mg	2.400mg	Sodiu	Mai puțin de	2.400mg	2.400mg	Sodiu	Mai puțin de	2.400mg	2.400mg	Sodiu	Mai puțin de	2.400mg	2.400mg
Total carbohidrați		300mg	375g	Total carbohidrați		300mg	375g	Total carbohidrați		300mg	375g	Total carbohidrați		300mg	375g
Fibre alimentare		25g	30g	Fibre alimentare		25g	30g	Fibre alimentare		25g	30g	Fibre alimentare		25g	30g

Acum că știu mai multe despre etichetele produselor alimentare și ce informații oferă acestea, explicați-le că pot să compare alimente pe baza etichetelor de produs.

Cereții tinerilor să reflecteze asupra celor învățate și să împărtășească din ideile de bază/experiența acumulată în cadrul următoarei activități.

4-5.11: Activitate de comparare a etichetelor de produse alimentare

Scop: Să îi ajute pe tineri să înțeleagă avantajele comparării cantităților de nutrienți în cazul a două produse alimentare. Materiale: diverse articole care au etichete alimentare.

Instrucțiuni:

- Înmânați tinerilor două etichete alimentare ale aceluiași produs și Modelul Fișei de Activitate.

Modelul Fișei de Activitate

Elementul de pe eticheta alimentară	Eticheta alimentară 1	Eticheta alimentară 2	Note de activitate
Informații referitoare la porție (nr de porții per produs)			
Mărimea porției			
Calorii			
% din necesarul zilnic			
Total grăsimi			
• Grăsimi saturate			
• Grăsimi trans			
Colesterol			
Sodiu			
Total carbohidrați			
• Fibre alimentare			
• Total zahăr			
• Include X zahăr adăugat			
Proteine			
Vitamina A			
Vitamina B			
Vitamina B6			
Vitamina B12			
Vitamina D			
Calciu			
Fier			
Potasiu			
Procentajul din necesarul zilnic (%Daily Value) ne spune cu cât contribuie un nutrient dintr-o porție de produs la totalul dietei zilnice. Un nivel de 2.000 de calorii pe zi este luat în calcul pentru indicațiile nutriționale generale.			

Notă: Dezvoltarea acestui instrument a ținut cont de instrumentele multiple incluse în materialele citate, adaptate, incluzând și experiența CONCORDIA.

- Cereți tinerilor să identifice elementele esențiale ale etichetei alimentare, inclusiv informațiile referitoare la porții, declararea conținutului de nutrient, declararea efectelor asupra sănătății și informațiile nutriționale pentru fiecare dintre produsele alimentare și notați valorile în coloana corespunzătoare.
- Cereți tinerilor să își noteze observațiile în coloana "Note de activitate" pe baza informațiilor disponibile referitoare la fiecare element. Ei pot stabili dacă există situații de tipul consumului "ridicat vs. scăzut" de sodiu, grăsimi, proteine, vitamine etc.
- Comparați conținutul de nutrienți al diferitelor produse. Cereți tinerilor să decidă dacă unul dintre produsele alimentare este mai hrănitor decât celălalt. Ei se pot baza în decizia lor pe interpretarea valorilor și informațiilor precum conținutul de cereale integrale vs. conținutul de făină albă, conținutul scăzut de sodiu, de zahăr, de grăsimi sau conținutul ridicat de proteine.
- Determinați tinerii să decidă care aliment este mai hrănitor și de ce.
- Discutați în grupul opiniile lor referitoare la care alimente sunt mai sănătoase.
- Discutați cu tinerii la ce să se uite pe etichetele alimentare atunci când aleg ce alimente să cumpere.
- Cereți tinerilor să enumere unele dintre punctele-cheie pe care le-au învățat în cadrul acestei activități.

4-6: Fișă informativă referitoare la autogospodărirea și siguranța în locuință

Obiectiv: Cunoștințele privind organizarea și curățarea locuinței și cele referitoare la sarcinile zilnice în gospodărie reprezintă abilități esențiale de viață. Aceste abilități sunt de importanță critică pentru cei care urmează să părăsească sistemul de îngrijire și se pregătesc să își trăiască viața pe cont propriu, întrucât crearea comportamentelor și rutinei de auto-gospodărire poate ajuta la economisire și la pregătirea pentru sarcini mai importante, precum asumarea răspunderii pentru proprietatea locuinței și întemeierea unei noi familii.

4-6.1: Lista de verificare pentru auto-gospodărire

- Discutați rutina de siguranță, cum ar fi păstrarea cuțitelor în suport sau în teci, reducerea dezordinii la minimum, deconectarea de la curent a aparatelor electrocasnice neutilizate, pornirea ochiurilor de aragaz doar după așezarea oalelor sau tigăilor, verificarea alarmelor de fum și de monoxid de carbon, etc.
- Organizați și depozitați bunurile de uz casnic, materialele de curățare.
- Finalizați îndepărtarea gunoiului, luând în calcul reciclarea.
- Asigurați-vă de îngrijirea podelelor, inclusiv măturarea, curățarea, aspirarea și spălarea covoarelor.
- Finalizați îngrijirea mobilei, inclusiv îndepărtarea prafului și lustruirea.
- Preocupați-vă de activitățile din bucătărie, inclusiv spălarea și uscarea vaselor, curățarea frigiderului, a sobei și a cuptorului.
- Finalizați activitățile specifice camerei de baie, inclusiv curățarea căzii de baie sau a cabinei de duș, dezinfectarea vasului de toaletă, curățarea chiuvetei și a spațiului de depozitare.
- Asigurați întreținerea aparatelor și instrumentelor de uz casnic.
- Asigurați-vă că vă încadrați în buget la cumpărături (întocmind lista cu articolele necesare și gestionând banii sau cardul de credit/debit pentru cumpărături).

4-6.2: Idei pentru predarea abilităților de auto-gospodărire

- Gândiți-vă la toate activitățile care trebuie realizate în jurul locuinței. Realizați o hartă a activităților casnice și determinați-i pe tineri să se implice în dezvoltarea acestora. La finalizarea activităților verificați-le pe baza hărții.
- Arătați-le tinerilor cum se folosesc uneltele și implicați tinerii să participe la reparațiile casnice.
- Dați-le tinerilor propriul coș pentru lenjerie și învățați-i reglajele mașinii de spălat și ale uscătorului astfel încât să-și poată spăla și usca singuri rufe.
- Implicați-i pe tineri în realizarea unui inventar al casei.
- Învățați-i pe tineri ce rol au diferitele materiale de curățare și cum se folosesc acestea.
- Explicați-le importanța măsurilor de siguranță în caz de incendiu arătându-le planul de siguranță și un traseu de părăsire a locuinței în caz de urgență.
- Încurajați-i pe tineri să participe la cursuri de prim-ajutor. Cereți-le să pregătească o trusă de urgență pentru casă.
- Încurajați-i pe tineri să își curețe casa treptat, zilnic. Această abordare îi va feri pe tineri să-și epuizeze energia în activitățile de curățenie, pentru că micile sarcini vor fi realizate zilnic. Atunci când îi încurajați pe tineri să își asume responsabilități în procesul de curățare a casei, organizați un joc care va fi câștigat de cine își realizează sarcinile cel mai repede și mai precis. Spuneți-le că veți face o "inspecție" oficială a activității lor la un moment dat (dacă nu și-au realizat sarcinile corect, trebuie să le reia, dacă și le-au efectuat corect câștigă un premiu).

4-6.3: Întrebări ajutoare - Cunoștințe și abilități

pentru a-i ajuta pe tineri să identifice cunoștințele și abilitățile de care dispun sau pe care trebuie să le ia în considerare pe măsură ce se îndreaptă către existența independentă

- Ce oportunități ați avut să învățați despre cum să vă păstrați casa curată, sigură și protejată?
- Faceți o listă cu lucrurile pozitive pe care le aveți de câștigat din gestionarea propriei locuințe.
- Faceți o listă de abilități practice de care simțiți că veți avea nevoie în viitor pentru a gestiona o locuință în mod independent.
- La ce vârstă credeți că veți deveni responsabil(ă) de plata chiriei?
- Cum garantați că sunteți un chiriaș responsabil?
- Vă puteți gândi la posibilele dificultăți pe care le-ați putea întâmpina la mutarea într-o nouă locuință?
- Puteți întocmi o listă de lucruri de care veți avea nevoie pentru amenajarea locuinței dumneavoastră? Aveți deja o astfel de listă?
- Ce echipamente de siguranță, precum stingătoare de incendiu și/sau detectoarele de monoxid de carbon, cunoașteți?
- Care sunt motivele principale pentru care tinerii sunt evacuați din locuința lor?

4-6.4: Întrebări ajutoare - cu rolul de a-i ajuta pe tineri să înceapă să se gândească unde ar dori să trăiască și ce ar dori să facă atunci când vor duce o existență independentă

- Unde v-ați dori să trăiți? Cum ați dori să trăiți – singur/ă sau împărțind locuința cu cineva?
- Ce este important pentru dumneavoastră atunci când căutați o locuință?
- Cât trebuie plătit înainte de mutare?

- Cât credeți va trebui să plătiți lunar? Ce este inclus în plata lunară?
- Ce fel de reparații ați putea fi nevoiți să faceți? Care ar fi minimul de instrumente de reparat de care ar trebui să dispuneți? Își amintește cineva de un moment când ceva s-a defectat în casă? Ce ați făcut la momentul respectiv?
- Deschideți robinetul chiuvetei de la bucătărie dar apa nu curge. Toaleta trebuie desfundată. Casa dumneavoastră este infestată de gândaci. Ce faceți în fiecare dintre aceste situații?

4-7: Educație financiară

4-7.1: Exemplu de buget personal lunar: Lecții din experiența CONCORDIA

Linii de buget	Evaluare			Suma estimată
	Necesar	Bine de avut	Se poate renunța	
a. Instrucțiuni de proiectare a bugetului				
-	Completați în tabelul de mai jos secțiunile Venituri și Taxe și Cheltuieli cu sumele corespunzătoare situației dumneavoastră			
-	Marcați cu X în coloana 'Necesar' toate cheltuielile necesare pentru susținerea costului zilnic al vieții în cazul dumneavoastră			
-	Marcați cu X în coloana 'Bine de avut' toate cheltuielile care reflectă mai degrabă dorințele decât nevoile dumneavoastră			
-	Marcați cu X în coloana 'Se poate renunța' toate cheltuielile care pot fi eliminate în cazul apariției unor cheltuieli urgente/neprevăzute, fără a periclita cele necesare costului zilnic al vieții dumneavoastră			
Venituri și Taxe				
Venit brut - sumă totală a banilor pe care i-ați câștigat				
Reșineri: Contribuția pentru șomaj				
Reșineri: Sănătate				
Reșineri: Contribuția la sistemul de pensii				
Reșineri: Impozite				
Venit net - Suma pe care o aduceți acasă				
Categorii de cheltuieli				
Hrană				
Chirie/ Împrumut				
Utilități (gaze, electricitate, apă)				
Telefon, internet, cablu TV				
Asigurarea locuinței				
Asigurarea de sănătate				
Mașină (asigurare, rată credit, benzină)				
Transport public				
Medicamente				
Cheltuieli de sănătate				
Haine				
Produse de igienă (de ex., șampon, săpun, detergenți de curățare, detergenți pentru rufe)				
Materiale educaționale și alte materiale				
Calculator				
Alte echipamente				
Mobilă				
Divertisment/timp liber				
Alte cheltuieli - neprevăzute				

Cheltuieli totale	
b. Instrucțiuni de analiză a bugetului	
- Asigurați-vă că ați inclus toate sursele de venituri și toate categoriile de cheltuieli aplicabile în cazul dumneavoastră	
- Scădeți Venitul net din Cheltuielile totale	
- Stabiliți dacă această planificare bugetară duce la economisiri sau la datorii	
- Explicați cum intenționați să folosiți sumele economisite și cum plănuiți să vă descurcați cu datoriile	
Cheltuielile totale – Venitul net =	Economisire (dacă rezultatul scăderii este cu semnul plus)
	Datorie (dacă rezultatul scăderii este cu semnul minus)

4-7.2: Activitate săptămânală referitoare la bugetul personal: Lecții din experiența CONCORDIA

Imaginați-vă că timp de o săptămână trebuie să gestionați banii în mod independent pentru acoperirea nevoilor zilnice în casa A. Veți primi o alocație de la contabilitate doar dacă la începutul săptămânii ați întocmit lista corespunzătoare bugetului (cât mai în detaliu cu putință), care să includă toate cheltuielile pe care le veți face în timpul săptămânii. Trebuie să formulați corect și clar solicitarea dumneavoastră astfel încât contabilul să poată aproba suma solicitată. Puteți să adăugați secțiuni și articole noi, care se aplică în cazul dumneavoastră.

Model de buget personal săptămânal

Secțiunea 1 – Alimente

Descrierea articolului	Numărul de articole	Prețul articolului	Preț total
Ex., Lapte	2	4 lei	8 lei
TOTAL 1			

Secțiunea 2 - Haine

Descrierea articolului	Numărul de articole	Prețul articolului	Preț total
Tricou	3	15 lei	45 lei
TOTAL 2			

Secțiunea 3 - Produse pentru igienă personală și pentru curățenie

Descrierea articolului	Numărul de articole	Prețul articolului	Preț total
ex., Pastă de dinți	1	7 lei	7 lei
Detergent de vase	3	5 lei	15 lei
TOTAL 3			

Secțiunea 4 - Utilități/ Alte cheltuieli

Descrierea articolului	Numărul de articole	Prețul articolului	Preț total
Telefon mobil	1	15 lei	15 lei
Electricitate	1	10 lei	10 lei
Apă			
Cablu TV și internet			
Transport			
Bani de buzunar			
TOTAL 4			

Secțiunea 5 - Altele

Descrierea articolului	Numărul de articole	Prețul articolului	Preț total
Îngrijiri medicale	1	25 lei	25 lei
Articole de papetărie	3	5 lei	15 lei
Cheltuieli neprevăzute			
Timp liber			
TOTAL 5			

4-7.3: Exercițiul valorilor

Scop: Să îi ajute pe tineri să își identifice valorile de bază.

Durață: 20 minute

Pasul 1: Selectați din lista de mai jos 25 de valori pe care le considerați reprezentative pentru atributelor dumneavoastră personale și grupați-le astfel încât să aibă sens pentru dumneavoastră. Gândiți-vă la lucrurile pe care le considerați semnificative. Includeți idealuri, sentimente și activități. Creați 5 grupe. Nu vă gândiți prea mult la selecția dumneavoastră. Dacă știți o valoare de care dispuneți dar care nu se află în listă, asigurați-vă că o scrieți și pe aceasta.

1. Popularitate	2. Abundență	3. Curiozitate	4. Inspirație
5. Putere	6. Acceptare	7. Cutezanță	8. Deșteptăciune
9. Pregătire	10. Răspundere	11. Determinare	12. Intuiție
13. Caracter anticipativ	14. Realizare	15. Dăruire	16. Bucurie
17. Punctualitate	18. Progres	19. De încredere	20. Amabilitate
21. Recunoaștere	22. Aventură	23. Diversitate	24. Cunoaștere
25. Relații	26. Susținere	27. Empatie	28. Autoritate
29. Fiabilitate	30. Ambijie	31. Încurajare	32. Învățare
33. Rezistență	34. Prețuire	35. Entuziasm	36. Dragoste
37. Ingeniozitate	38. Atractivitate	39. Etică	40. Loialitate
41. Responsabilitate	42. Autonomie	43. Excelență	44. Care contează
45. Receptivitate	46. Echilibru	47. Expresivitate	48. Înțelegere
49. Securitate	50. A fi cel mai bun	51. Corectitudine	52. Motivație
53. Auto-control	54. Bunăvoință	55. Familie	56. Optimism
57. Altruism	58. Îndrăzneală	59. Prietenii	60. Deschis la minte
61. Simplitate	62. Genialitate	63. Flexibilitate	64. Originalitate

65. Stabilitate	66. Calm	67. Libertate	68. Pasiune
69. Reușită	70. Îngrijire	71. Distracție	72. Reprezentație
73. Muncă în echipă	74. Provocare	75. Generozitate	76. Dezvoltare personală
77. Gratitudine	78. Caritate	79. Farmec	80. Proactiv
81. Chibzuință	82. Voioșie	83. Creștere	84. Profesionalism
85. Tradiționalism	86. Inteligență	87. Flexibilitate	88. Calitate
89. Unicitate	90. Comunitate	91. Fericire	92. Identificarea riscurilor
93. Utilitate	94. Devotament	95. Sănătate	96. Preluare
97. Versatilitate	98. Compasiune	99. Cinste	100. Siguranță
101. Viziune	102. Cooperare	103. Smerenie	104. Securitate
105. Căldură	106. Colaborare	107. Umor	108. Serviciu
109. Bogăție	110. Consecvență	111. Caracter cuprinzător	112. Spiritualitate
113. Bunăstare	114. Contribuție	115. Independență	116. Pace și stabilitate
117. Înțelepciune	118. Creativitate	119. Individualitate	120. Perfecțiune
121. Zel	122. Credibilitate	123. Inovație	124. Caracter jucăuș

Pasul 2: În fiecare dintre cele cinci grupe selectați cele mai importante două valori și tăiați-le pe celelalte.

Pasul 3: În fiecare dintre cele cinci grupe alegeți valoarea cea mai importantă din cele două rămase și enumerați primele cinci valori în ordinea importanței. Nu există răspunsuri greșite sau corecte. Dumneavoastră stabiliți răspunsul corect pentru dumneavoastră.

Este posibil să fi identificat pentru prima dată valorile dumneavoastră personale de bază sau este posibil ca acest exercițiu să fie o reconfirmare celor pe care le cunoașteți deja. Lista valorilor importante pentru dumneavoastră este un instrument puternic, deoarece vă definește în acest moment. Valorile noastre de bază sunt adevărata reprezentare a sinelui nostru.

Subiect de reflecție

Explicați într-o scurtă prezentare ce înseamnă pentru dumneavoastră fiecare dintre valorile de bază. Există un paralelism între valorile dumneavoastră de bază din prezent și comportamentul dumneavoastră? Dacă nu, unde credeți că sunt decalajele? Ce aveți de gând să faceți în legătură cu acest lucru?

*Adaptat după TAPROOT. Carr, B. (2013). Live Your Core Value
<https://www.taproot.com/live-your-core-values-exercise-to-increase-your-success/>*

4-7.4: Exercițiu de reflecție: Atingerea țelurilor

Element de reflecție	Descriere
<p>Țel(uri)</p> <p>Caracteristici</p> <ul style="list-style-type: none"> • Specific • Măsurabil • Realizabil • Realist • Cu limită de timp 	<p><i>Pe termen scurt: Unde vă vedeți peste un an?</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Țel 1: • Țel 2: • Țel 3: <p><i>Pe termen mediu: Unde vă vedeți peste trei ani?</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Țel 1: • Țel 2: • Țel 3: <p><i>Pe termen lung: Unde vă vedeți peste 10 ani?</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Țel 1: • Țel 2: • Țel 3:

Element de reflecție	Descriere
<p>Obstacole și soluții posibile</p> <p>Scrieți obstacolele pentru fiecare grup, chiar dacă se repetă</p>	<p>Pe termen scurt: În decursul anului următor</p> <p>Obstacole:</p> <p>Soluții:</p> <p>Pe termen mediu: În decursul următorilor trei ani</p> <p>Obstacole:</p> <p>Soluții:</p> <p>Pe termen lung: În decursul a 10 ani</p> <p>Obstacole:</p> <p>Soluții:</p>
<p>Subiect de reflecție</p>	<p>Dacă cineva mi-ar da 10.000 lei, aș folosi banii pentru:</p> <p>1:</p> <p>2:</p> <p>3:</p> <p>Dacă ar trebui să reduc cheltuielile pentru a-mi crește șansele de realizare a obiectivelor pe termen scurt, mediu și lung, aș reduce următoarele:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pe termen scurt: X, Y, Z, etc. • Pe termen mediu: X, Y, Z, etc. • Pe termen lung: X, Y, Z, etc. <p>Pentru a rămâne pe "traseul dorit" în ceea ce privește bugetul personal, unul dintre lucrurile pe care le voi face în următoarele 24 de ore va fi:</p>

Adaptat după Brughla, M. 2015. EVA'S FINANCIAL LITERACY TOOLKIT Facilitator's Manual
<https://29h4v619iobk25zvb72c6a37-wpengine.netdna-ssl.com/wp-content/uploads/2018/11/Evas-Facilitators-Manual.pdf>

Adaptat după Project LIFE, You and Your Money Quiz
<https://www.vaprojectlife.org/wp-content/uploads/sites/3/2015/12/You-and-Your-Money-Quiz-1.pdf>

4-8: Sănătatea, bunăstarea și îngrijirea personală

4-8.1: Roata îngrijirii personale



Plan personal	Plan profesional	Plan fizic	Plan psihologic	Plan emoțional	Plan spiritual
<ul style="list-style-type: none"> Află cine ești Află ce vrei de la viață Planifică-ți timpul pe termen scurt și lung Enumera-ți obiectivele Dezvoltă-ți prietenii Mergi la întâlniri Ieși la cafea cu un prieten Scapă de datorii Relaxează-te Scrie o poezie sau o carte Petrece timp cu familia Fă un grătar Învață să cânti la chitară 	<ul style="list-style-type: none"> Fă-ți timp pentru prânz Fixează-ți limite Nu lucra ore suplimentare Obține regulat supervizare din partea superiorilor Obține sprijinul colegilor Ia-ți zile de îngrijire a sănătății mentale Planifică-ți următorul pas în carieră Urmează un curs Ia-ți toate zilele de odihnă 	<ul style="list-style-type: none"> Condiții sigure de locuit Îngrijire medicală regulată Mănâncă sănătos Fă mișcare Protejează-te în viața sexuală Dormi suficient Ia-ți concediu Ia-ți zile libere Plimbați-vă Închide telefonul mobil Fă-ți timp pentru tine 	<ul style="list-style-type: none"> Auto-reflecție Terapie Jurnal Autocunoaștere Implicare senzorială Desen Pictură Mergi la spectacole de muzică simfonică sau balet Grădinărit Citește o carte de dezvoltare personală Alătură-te unui grup de sprijin Gândește-te la calitățile tale pozitive Exersează solicitarea și primirea de ajutor 	<ul style="list-style-type: none"> Cunoaștere de sine pozitivă Iubire de sine Autocompătimire Plângi Implicare în justiția socială Râzi Spune "Te iubesc" Urmărește un film amuzant Găsește-ți un hobby Cumpără-ți un cadou Alintă-ți animalul de companie Spune-ți: "Ești minunat(ă)" Exersează iertarea 	<ul style="list-style-type: none"> Auto-reflecție Mergi în mijlocul naturii Găsește o comunitate spirituală Practică auto-mulumirea Meditează Cântă Dansează Joacă Mergi la yoga Găsește-ți un mentor spiritual Oferă-te voluntar pentru o cauză Dezvoltă-ți iertarea de sine

Sursa: Olga Phoenix Project: Healing for Social Change (2013).
Dedicated to all Trauma professionals worldwide.
<https://www.olgaphoenix.com/key-offerings/self-care-wheel/>

Roata îngrijirii personale a fost inspirată și adaptată după
"Self-Care Assessment Worksheet (Fișa de lucru a evaluării îngrijirii personale)" din lucrarea
Transforming the Pain: A Workbook on Vicarious Traumatization by Saakvitne, Pearlman & Staff of TSI/CAAP (Norton, 1996).

4-8.2: Lista de verificare a pregătirii pentru tranziție - Sănătate

Declarații de pregătire	Evaluare					
	Da, fac asta	Învăț cum să fac	Trebuie să învăț cum să fac	Am nevoie să mă ajute cineva cu asta - cine?	Nu mă interesează	Nu se aplică în cazul meu
Am card de sănătate						
Am medic de familie						
Am dentist						
Am oftalmolog						
Sunt gata să iau decizii în legătură cu sănătatea mea.						
Pot explica problemele mele de sănătate (cum se numesc, ce simptome, ce fac în legătură cu asta)						
Pot indica medicamentele și tratamentele urmate și pot spune altora pentru ce sunt acestea.						
Dacă mă îmbolnăvesc, știu pe cine să sun sau cum să primesc ajutor.						
Știu ce am de făcut în cazul în care am o urgență medicală.						
Țin evidența programărilor la medic.						
Păstrez informațiile importante referitoare la sănătatea mea.						
Îmi iau personal medicamentele.						
Știu cât să iau din fiecare medicament						
Știu ce să fac dacă ratez o doză de medicament.						
Cunosc efectele secundare ale tratamentului (tratamentelor) urmat(e) și știu ce să fac dacă apar aceste efecte.						
Port cardul de sănătate în portofel						
Știu ce informații referitoare la sănătatea mea trebuie să furnizez la consultația medicală sau dacă este cazul la Urgență.						
Cunosc numele medicilor care se ocupă de mine.						
Sun pentru a-mi face programare la consultațiile medicale.						
Înainte de fiecare programare, alcătuiesc o listă cu întrebări pe care doresc să le pun.						
Îi pot spune medicului de ce am nevoie în timpul vizitelor medicale.						
Știu că pot vorbi cu medicul meu despre sex și despre relațiile mele.						
Știu cum starea mea de sănătate îmi poate influența viața și viitorul.						
Știu cum să aflu mai multe informații cu privire la subiecte de sănătate						
Știu cum să-mi mențin sănătatea (de ex., cu igienă dentară, alimentație sănătoasă și exerciții fizice).						
Știu cum să mă protejiez și să evit riscurile.						
Primesc ajutor din partea persoanei/lor de îngrijire						
Cu ajutorul persoanei/lor de îngrijire, îmi fac planuri de viitor.						

Modelat cu Instrumente și Resurse de Tranziție: Surrey Place Centre (2014) Regatul Unit.
http://www.surreyplace.ca/documents/Resources/TransitionTool_WebVersion_English_July_2014.pdf

Anexa 5.

Kit de instrumente pentru aptitudini sociale

5-1: Exercițiu referitor la stilul de comunicare

Scop: Să îi ajute pe tineri să își descopere stilul dominant de comunicare și să identifice zonele asupra cărora trebuie să lucreze. Declarațiile de mai jos sunt destinate să îi ajute pe participanți să înțeleagă diferitele stiluri de comunicare și care este cel mai bun stil la care se pot raporta luând în calcul atributele personale și personalitatea fiecăruia.

Rezultate de învățare:

- Conștientizarea punctelor slabe și a punctelor forte ale comunicării
- Sprijin în înțelegerea stilului dominant de comunicare prin reflecție

Tipul exercițiului: O abordare mixtă care combină lucrul individual cu exercițiile în grupuri mici sau în perechi

Durata: Aproximativ 10 minute de lucru individual, 10 minute pentru activitatea în grupuri mici și 10 minute pentru discuții în grupul extins

Instrucțiuni:

- Cereți participanților să răspundă cu "Da" sau "Nu" la fiecare întrebare.
- Cereți participanților să numere răspunsurile "Da" și "Nu" și să țină evidența rezultatelor.
- Stabiliți stilul de comunicare al participanților analizând care dintre stilurile de mai jos are mai multe răspunsuri "Da".
- Cereți participanților să citească trăsăturile diverselor stiluri de comunicare (Tabelul 5-1 - Stiluri de comunicare) și să reflecteze asupra rezultatelor lor. Apoi cereți-le să identifice două zone asupra cărora consideră ei că trebuie să lucreze.
- Cereți participanților să compare rezultatele lor cu ale celorlalți din grup sau pereche și să identifice 3-4 motive care pot explica diferențele sau asemănările.

Întrebări de evaluare

Comunicarea pasivă: În general, oamenii evită să își exprime sentimentele, apreciind că opiniile și ideile lor pot aștepta sau că alții nu vor lua în considerare punctul lor de vedere. Îi lasă pe alții să ridice problemele și își exprimă tăcut acordul înclinând din cap. Când au puncte de vedere diferite, preferă să nu intre în dispute asupra divergențelor și să rămână tăcuți. Trăsături: buni ascultători, politicoși din fire, ton moale, adesea timizi, se feresc de contactul vizual, încredere scăzută, îngrijorați cu privire la viitorul lor. Efect: Sentiment de nemulțumire, întrucât nevoile lor sunt ignorate de alții și de ei înșiși.

Vă regăsiți în cele mai multe dintre aceste trăsături? Opriți-vă și gândiți-vă. Dacă răspunsul este pozitiv, puteți practica acest stil de comunicare.

- a. Întrebări ajutătoare pentru dezvăluirea stilului pasiv
 - Încercați să vă dați la o parte sentimentele în loc să vi le exprimați față de alții?
 - Vă îngrijorează că, dacă vă exprimați, asta îi va determina pe alții să se supere sau să nu vă placă?
 - Vă surprindeți spunând adesea "Nu îmi pasă" sau "Pentru mine nu contează" atunci când, de fapt, vă pasă sau contează pentru dumneavoastră?
 - Încercați să nu "agitați barca", păstrând tăcerea pentru a nu-i supăra pe alții?
 - Vă raliați adesea opiniilor altora pentru că nu doriți să păreți diferit(ă)?

Comunicarea asertivă: Persoanele cu stil de comunicare asertiv își cunosc drepturile, sunt directe și capabile să își prezinte opiniile, ideile și sentimentele în public fără prea multă teamă. Aceste persoane abordează problemele pe măsură ce apar. Luptă pentru nevoile și ideile lor, sunt explicite cu privire la alegerile personale și nu pot fi influențate cu ușurință de alții. Persoanele care comunică asertiv nu doar că își reprezintă interesele, ci au și curajul de a indica ce este bine sau rău pentru alții. Trăsături: ascultători activi, cu respect față de ceilalți, ton calm, nivel înalt de încredere, întrețin un bun contact vizual cu oamenii, atitudine corporală relaxată, se implică în sprijinul lor și al altora, deschiși la critici, dețin în permanență controlul propriilor sentimente și al evenimentelor care le influențează viețile. Efect: Convingerea că pot susține cauza lor și a altora fără a-și prejudicia sau compromite relațiile.

Vă regăsiți în cele mai multe dintre aceste trăsături? Opriți-vă și gândiți-vă. Dacă răspunsul este pozitiv, puteți practica acest stil de comunicare.

- b. Întrebări ajutătoare pentru dezvăluirea stilului agresiv
- Sunteți preocupat(ă) de croirea propriului drum, indiferent cum îi afectează asta pe alții?
 - Țipați, înjurați sau folosiți adesea alte mijloace agresive de comunicare?
 - Le este adesea prietenilor teamă de dumneavoastră?
 - Dacă nevoile dumneavoastră sunt satisfăcute, nu vă pasă cu ce se aleg ceilalți?
 - Credeți că aveți dreptul de a vă exprima opiniile și sentimentele?
 - Când aveți o neînțelegere cu cineva, vă puteți exprima opiniile și sentimentele cu claritate și onestitate?
 - Îi tratați pe alții cu respect și vă respectați dumneavoastră înșivă în timpul comunicării?

Comunicarea pasiv-agresivă: Persoanele cu stil de comunicare pasiv-agresiv sunt foarte directe în exprimarea propriilor opinii, sentimente și idei dar își exprimă resentimentele și dezaprobarea într-o manieră indirectă. Aceste persoane au probleme în a-și recunoaște furia. Cu alte cuvinte, aceste persoane pot părea cooperante dar nu sunt. Aceste persoane ridică obiecții în privința diverselor lucruri dar se blochează atunci când își exprimă și își comunică în mod direct intențiile. Trăsături: sarcastice, jignitoare, au atitudinea celui care are întotdeauna dreptate, cunosc totul, întrerup, vorbesc peste alții, aduc critici, întrețin contact vizual neregulat, îi determină pe oameni să se simtă blocați, neputincioși și nemulțumiți. Impact: îi pot leza adesea pe alții cu sarcasmul și cu atitudinea lor de persoane tot timpul nemulțumite.

Vă regăsiți în cele mai multe dintre aceste trăsături? Opriti-vă și gândiți-vă. Dacă răspunsul este pozitiv, puteți practica acest stil de comunicare.

- c. Întrebări ajutătoare pentru dezvăluirea stilului pasiv-agresiv
- Aveți tendința de a fi sarcastic(ă) în conversațiile cu alte persoane?
 - Îi tratați pe oameni cu tăcere atunci când sunteți furios (furioasă) pe ei?
 - Vă surprindeți adesea spunând un lucru în timp ce vă gândiți la cu totul altceva?
 - Sunteți în general reticent(ă) să vă exprimați sentimentele în cuvinte, apelând în schimb la comportamentul agresiv, de tipul ușilor trântite?
 - Preferați să vă formați opiniile înainte de a asculta cu atenție ce au alții de spus?
 - Vă concentrați pe satisfacerea propriilor nevoi, fără a încerca să realizați ce vă diferențiază de alte persoane cu aceleași nevoi?

Alte întrebări de reflecție de discutat în grupuri mici: Vă faceți griji să participați la evenimente sociale? Vă înroșiți, transpirați sau manifestați alte simptome psihologice în conjuncturi sociale? Vă temeți să fiți judecat(ă), să vă faceți de râs sau să nu știți ce să spuneți? Vă feriți să vă spuneți opinia la întâlniri sau să faceți prezentări? Vă luptați să vă țineți emoțiile sub control? Vă simțiți singur(ă) și doriți ca relațiile interpersonale să fie mai satisfăcătoare? Dați frâu comportamentelor impulsive și doriți să schimbați asta? Participanții vor fi împărțiți în grupuri mici și li se va cere să își împărtășească experiențele cu cei din grupul lor. Pornind de la discuțiile din grupuri, participanților li se va cere: 1) să explice de ce cred ei că reacționează în felul în care o fac; 2) să identifice avantajele și dezavantajele reacțiilor lor și 3) să identifice ce pot face în legătură cu asta.

5-2: Formule de pornire pentru ascultarea activă și întrebări

Uneori, este posibil să nu știți cum să începeți un răspuns de ascultarea activă, mai ales când tocmai ați început să utilizați această abilitate. Următoarele formule de început de propoziție vă pot ajuta să vă formulați răspunsul.

5-2.1: Formule de pornire pentru ascultarea activă

Asta te face să te simți ...	Pentru mine e ca și cum ai spune că ...
Asta ar putea face pe cineva să se simtă ...	E ca și cum ai spune că tu ...
Dorești...	(Ca și cum) te-a făcut să te simți ...
Ai dori să schimbi...	Ce simți cel mai adesea este ...
Te-a durut că ...	Deci, așa cum vezi ...
Ai nevoie de aprobare pentru ...	Din câte înțeleg, spui că ...
Aștepti cu nerăbdare să ...	Cred că ceea ce aud este ...
Partea dificilă în legătură cu aste este ...	Nu sunt sigur(ă) că te înțeleg, dar ...
Nu te așteptai ...	Am senzația că poate crezi că ...
Te deranjează că ...	Tu simți...
Nu ești sigur(ă)...	Chiar te aud spunând ...
Te-a dezamăgit faptul că ...	Mă întreb dacă te preocupă că...

Te îngrijorează / preocupă faptul că...	Dai impresia că te preocupă ...
Aveai / ai nevoie ...	Mă întreb dacă spui că ...
Când n-ai obținut ce-ți trebuie, atunci ...	Pui mare preț pe ...
Pare nedrept că ...	Ți se pare ...
Nu poți să înțelegi ...	Ca și cum ai crede ...
Transmiți o senzație de ...	Adesea, crezi ...
Tensiunea pare să vină de la ...	Poate crezi că ...
Soluția pe care o vezi este să ...	Pari să crezi ...
Confuzia se pare că este în legătură cu ...	Ți se pare ...
Asta pare să însemne pentru tine că ...	Din câte îmi dau seama, tu ...
Crezi că din cauza asta ar putea să se întâmple ...	Deci, din perspectiva ta ...
Dacă lucrurile stăteau altfel, te-ai fi simțit ...	Acum, ai senzația că ...
Observ că	Înțeleg că spui că ...
Din câte înțeleg, te-ai simțit ...	Uneori tu ...
Senzația că ...	Mesajul tău pare să fie
Un fel de a spune...	Ascultându-te e ca și cum ...
Sentimentul că ...	Deduc că ...
Dacă înțeleg bine ce spui ...	Deci, lumea ta este un loc unde tu ...
Crezi că persoana cealaltă se simte / are nevoie / este îngrijorată / încearcă să / se așteaptă ...	

Sursa: *The Counseling Team International, San Bernardino, CA. Accesat în data de 26 ianuarie 2020.*
Disponibil la: <https://thecounselingteam.com/wp-content/uploads/2015/04/Active-Listening.pdf>

5-2.2: Întrebări deschise și cu răspuns deschis

Spune-mi mai mult despre cum vezi tu asta...?	Ce ai vrea să ne spui (Enumeră) ...?
Cum percepi situația...?	Dacă ar trebui să tei lucrurile de la capăt, ce ai schimba ...?
Ajută-mă să înțeleg situația...?	Ce alte posibilități există ...?
Poți să-mi spui mai mult despre asta...?	Unde ar duce asta ...?
Care sunt alternativele la care te-ai gândit ...?	Care ar putea fi unele consecințele ...?
Cum ai stabilit asta ...?	Cum s-a ajuns aici ...?
Ce înțelegi prin ...?	Cum ai ajuns să decizi asta ...?
Care sunt aspectele pozitive ale acestei idei ...?	Ce ai făcut până acum în legătură cu această idee ...?
Cum aș putea să te ajut să faci ceva în legătură cu asta ...?	Explică-mi din nou. Mi-e greu să înțeleg ...?
În ce fel este acest lucru important pentru tine ?	Unde vrei să ajungi cu asta ...?
La ce alte modalități te-ai gândit ...?	

Sursa: *The Counseling Team International, San Bernardino, CA. Accesat în data de 26 ianuarie 2020.*
Disponibil la: <https://thecounselingteam.com/wp-content/uploads/2015/04/Active-Listening.pdf>

5-2.3: Sfaturi privind atitudinea de ascultare

Fii interesat(ă) și arătați acest lucru. Interesul autentic și curiozitatea vie îi încurajează pe alții să vorbească liber. De asemenea, interesul stimulează atenția și se dezvoltă de la sine.

Treceți pe frecvența celuilalt. Încercați să-i înțelegeți punctul de vedere, ipotezele, nevoile și credințele.

Oprii-vă. Feriți-vă să treceți direct la concluzie. Ascultați vorbitorul până la capăt. Pregătiți-vă răspunsul doar după ce aveți certitudinea că ați înțeles mesajul integral.

Căutați ideile principale. Evitați să fiți distras(ă) de amănunte. Concentrați-vă pe problemele importante. E posibil să aveți mult de căutat până să le găsiți.

Atenție la sentimente. Adesea oamenii vorbesc pentru "a-și lua ceva de pe suflet". Emoțiile, nu faptele, ar putea fi mesajul principal.

Supravegheați-vă propriile sentimente și puncte de vedere. Fiecare dintre noi ascultă în mod diferit.

Convingerile și emoțiile noastre filtrează - și adesea distorsionează - ceea ce auzim.

Conștientizați-vă atitudinile, prejudecățile, convingerile cele mai importante și reacția emoțională la mesaj.

Observați limbajul non-verbal. O ridicare din umeri, un zâmbet, un râs nervos, gesturile, expresiile faciale și poziția corporală spun multe. Analizați-le cu atenție.

Dați-i celuilalt șansa de a explica/ plecați de la premisa de nevinovăție. Adesea participăm la discuții cu opiniile deja formate, cel puțin parțial, pe baza experienței. Prejudecățile pot opri mesajele noi.

Străduiți-vă în ceea ce privește ascultarea. Auzul este pasiv. Sistemul nostru nervos este cel care lucrează. Ascultarea este un proces activ. Cere silenț și atenție.

Obțineți reacții. Asigurați-vă că, într-adevăr, ascultați. Puneți o întrebare. Confirmați cu vorbitorul subiectul prezentat.

Sursa: *The Counseling Team International, San Bernardino, CA. Accesat în data de 26 ianuarie 2020.*
Disponibil la: <https://thecounselingteam.com/wp-content/uploads/2015/04/Active-Listening.pdf>

5-3: Scenarii pentru comunicarea răspunsurilor

Practicați abilitățile de comunicare realizând trei versiuni de răspunsuri în cazuri cu situații sensibile (asertiv, agresiv și pasiv). Selectați răspunsul pe care l-ați da în viața reală și explicați-vă alegerea evidențiind avantajele, dezavantajele, riscurile și consecințele.

SCENARIUL#1: Șeful vă cere să rămâneți după program pentru a treia oară săptămâna asta în timp ce toți ceilalți angajați pleacă la timp. Aveți planuri pentru această seară.
RĂSPUNS ASERTIV:
RĂSPUNS AGRESIV:
RĂSPUNS PASIV:
Răspuns selectat: <ul style="list-style-type: none">• Avantajele alegerii dumneavoastră• Dezavantajele alegerii dumneavoastră• Există riscuri?• Care ar fi consecințele alegerii dumneavoastră?
SCENARIUL #2: Așteptați la coadă la magazin pentru a plăti cumpărăturile și cineva se bagă în fața dumneavoastră.
RĂSPUNS ASERTIV:
RĂSPUNS AGRESIV:
RĂSPUNS PASIV:
Răspuns selectat: <ul style="list-style-type: none">• Avantajele alegerii dumneavoastră• Dezavantajele alegerii dumneavoastră• Există riscuri?• Care ar fi consecințele alegerii dumneavoastră?
SCENARIUL # 3: Cineva de la muncă face glume nepotrivite pe care le considerați jignitoare.
RĂSPUNS ASERTIV:
RĂSPUNS AGRESIV:
RĂSPUNS PASIV:
Răspuns selectat: <ul style="list-style-type: none">• Avantajele alegerii dumneavoastră• Dezavantajele alegerii dumneavoastră• Există riscuri?• Care ar fi consecințele alegerii dumneavoastră?
SCENARIUL # 4: Colegul/collega dumneavoastră de cameră își lasă tot timpul vasele murdare în chiuvetă, ceea ce vă îngreunează pregătirea meselor.
RĂSPUNS ASERTIV:
RĂSPUNS AGRESIV:
RĂSPUNS PASIV:
Răspuns selectat: <ul style="list-style-type: none">• Avantajele alegerii dumneavoastră• Dezavantajele alegerii dumneavoastră• Există riscuri?• Care ar fi consecințele alegerii dumneavoastră?

SCENARIUL # 5: Te pregătești pentru un examen important iar cel mai bun prieten al tău apare neanunțat și vrea să ieșiți afară.

RĂSPUNS ASERTIV:

RĂSPUNS AGRESIV:

RĂSPUNS PASIV:

Răspuns selectat:

- Avantajele alegerii dumneavoastră
- Dezavantajele alegerii dumneavoastră
- Există riscuri?
- Care ar fi consecințele alegerii dumneavoastră?

SCENARIUL # 6: Ai ieșit cu prietenii în oraș să mâncați și, după ce ați așteptat mult timp, chelnerul vă anunță că nu vi s-a luat comanda.

RĂSPUNS ASERTIV:

RĂSPUNS AGRESIV:

RĂSPUNS PASIV:

Răspuns selectat:

- Avantajele alegerii dumneavoastră
- Dezavantajele alegerii dumneavoastră
- Există riscuri?
- Care ar fi consecințele alegerii dumneavoastră?

SCENARIUL # 7: Lucrați la un proiect de grup cu alte trei persoane și tocmai v-ați dat seama că unul dintre membrii grupului nu va putea să respecte termenul limită deoarece este genul de individ care amână în mod constant să-și îndeplinească sarcinile.

RĂSPUNS ASERTIV:

RĂSPUNS AGRESIV:

RĂSPUNS PASIV:

Răspuns selectat:

- Avantajele alegerii dumneavoastră
- Dezavantajele alegerii dumneavoastră
- Există riscuri?
- Care ar fi consecințele alegerii dumneavoastră?

SCENARIUL # 8: În timp ce sunteți la muncă, un coleg vă vorbește continuu în loc să-și facă treaba și astfel vă împiedică pe dumneavoastră să vă faceți treaba.

RĂSPUNS ASERTIV:

RĂSPUNS AGRESIV:

RĂSPUNS PASIV:

Răspuns selectat:

- Avantajele alegerii dumneavoastră
- Dezavantajele alegerii dumneavoastră
- Există riscuri?
- Care ar fi consecințele alegerii dumneavoastră?

SCENARIUL # 9: Ați abandonat școala în clasa a șasea și în prezent aveți 17 ani. Câștigați bine din slujba de chelner dar știți că satisfacția acestui venit s-ar putea dovedi temporară, așa că vă gândiți să o luați de la capăt într-o altă țară europeană. Cel mai bun prieten, cel cu care ați crescut în sistemul de protecție specială de când aveți 5 ani, a decis să se întoarcă la școală și să-și ia diploma de absolvire a liceului. El a absolvit 9 clase. Vă propune să faceți la fel.

RĂSPUNS ASERTIV:

RĂSPUNS AGRESIV:

RĂSPUNS PASIV:

Răspuns selectat:

- Avantajele alegerii dumneavoastră
- Dezavantajele alegerii dumneavoastră
- Există riscuri?
- Care ar fi consecințele alegerii dumneavoastră?

SCENARIUL # 10: Noul dumneavoastră cel mai bun prieten (o persoană pe care o cunoașteți de trei luni) vă cere să-i împrumutați bani și să plecați împreună într-o aventură în Spania, unde are niște prieteni. Vă promite că vă face rost de o slujbă bună acolo dar are nevoie să-l ajutați cu 2000 lei, până începe să câștige proprii săi bani.

RĂSPUNS ASERTIV:

RĂSPUNS AGRESIV:

RĂSPUNS PASIV:

Răspuns selectat:

- Avantajele alegerii dumneavoastră
- Dezavantajele alegerii dumneavoastră
- Există riscuri?
- Care ar fi consecințele alegerii dumneavoastră?

Sursă: Scenariile sunt adaptate din cazurile atribuite CONCORDIA (România și Bulgaria). Numele și informațiile care facilitează identificarea au fost schimbate pentru păstrarea confidențialității clienților.

Pentru fiecare dintre scenariile selectate precizați următoarele:

- Care a fost partea cea mai dificilă în finalizarea acestui exercițiu?
- Cum ați luat decizia?
- La ce alternative ați renunțat?
- Care este ideea dumneavoastră de bază?
- Ce v-ar fi fost de ajutor în luarea deciziei?

5-4: Ce stă la baza unei relații sănătoase?

5-4.1: Sfaturi pentru recunoașterea unei relații sănătoase

- **Respect reciproc.** Într-o relație respectul înseamnă că fiecare persoană o apreciază pe cealaltă și înțelege - fără a le pune la încercare - limitele celeilalte persoane. Partenerul dumneavoastră vă ascultă atunci când spuneți că nu vă simțiți în regulă făcând un anumit lucru și acceptă refuzul dumneavoastră?
- **Încredere.** Încrederea este fundația pe care se sprijină relația voastră în cele mai dificile momente. Asta înseamnă că aveți încredere și vă puteți baza pe oamenii implicați în relație și că alături de ei vă simțiți în siguranță din punct de vedere fizic și emoțional. Câtă încredere puteți oferi? Această persoană vă sprijină?
- **Cinste.** Aceasta vine în completarea încrederii pentru că este greu să ai încredere atunci când unul dintre parteneri nu este cinstit. V-ați surprins vreodată prietenul mințind într-o chestiune importantă? Cum v-ați simțit? Cum v-ați revenit?

- **Sprijin.** Într-o relație sănătoasă, partenerul dumneavoastră vă oferă umărul pe care să plângeți atunci când treceți prin momente grele, când vi se pare că întreaga lume se prăbușește. Tot partenerul este cel cu care sărbătoriți atunci când vi se întâmplă lucruri bune. O relație de sprijin vă încurajează să fiți dumneavoastră înșivă, să vă sporiți puterile și să vă descoperiți complet potențialul. Pot fi eu însumi/însămi în această relație? Sau cred că trebuie să fiu altcineva pentru a-mi păstra locul în această relație?
- **Corectitudine/egalitate, identități separate.** Într-o relație trebuie să dați și să primiți. Lucrurile se înrăutățesc repede atunci când o relație se transformă într-o luptă pentru putere, cu unul dintre parteneri luptându-se permanent să-și impună punctul de vedere. Oamenii nu ar trebui să spună că le place ceva dacă nu le place, după cum nu ar trebui să renunțe să se vadă cu prietenii sau să abandoneze activitățile care le plac. Oamenii trebuie să se simtă liberi să continue să își descopere noi talente sau interese, să își facă noi prieteni și să meargă înainte. Într-o relație sănătoasă, fiecare trebuie să accepte compromisuri. Asta nu înseamnă că oamenii trebuie să se simtă ca și cum ar avea de pierdut dacă sunt ei înșiși. Acceptați, la rândul dumneavoastră, să faceți compromisuri? Care este scopul compromisurilor? Ce se întâmplă dacă spuneți nu?
- **O bună comunicare.** Partenerii nu trebuie să își reprime sentimentele din cauză că le este teamă de reacția celuilalt. De asemenea, dacă cineva are nevoie de timp pentru a întoarce un lucru pe toate fețele, înainte de a fi gata să abordeze subiectul, persoana potrivită îi va da ocazia să facă asta. Puteți să vă vorbiți și să vă exprimați sentimentele care sunt importante pentru dumneavoastră?

5-4.2: Relații sănătoase vs. relații nesănătoase

Relații sănătoase	Relații nesănătoase
Vă simțiți încrezător/increzătoare atunci când sunteți în preajma celuilalt	Sunteți trist(ă), furios(furioasă), speriat(ă) sau îngrijorat(ă).
Nu încercați să vă controlați reciproc. Este egalitate între ce oferiți și ce primiți	Credeți că acordajii mai multă atenție decât vi se acordă. Vă simțiți controlat(ă).
Aveți siguranța și încrederea necesare pentru a împărtăși secrete. Asta necesită ascultare.	Nu comunicați, nu împărtășiți, nu aveți încredere.
Vă place să petreceți timpul împreună dar vă bucurați de lucrurile făcute separat.	Vă simțiți presat(ă) să petreceți timp împreună și vă simțiți vinovat(ă) când sunteți separați.
E ușor să fiți dumneavoastră înșivă în această relație.	Simțiți că trebuie să fiți altcineva sau altceva decât sunteți
Respectați opinia celuilalt. Ascultați și încercați să îi înțelegeți punctul de vedere chiar dacă nu sunteți de acord cu el.	Credeți că opinia dumneavoastră nu este respectată. Nu puteți să vă exprimați dezacordul
Nu există teamă în relația dumneavoastră.	Vă temeți.

5-5: Activitate de reflecție: Relația între o persoană care părăsește sistemul de protecție și un adult

- Gândiți-vă la ingredientele unei relații sănătoase și enumerați atributele care sunt importante pentru dumneavoastră. Ordonaj-le pe baza importanței pentru dumneavoastră, 1 fiind cel mai important.
- Gândiți-vă la o persoană/ la alt specialist cu care ați interacționat și cu care ați dori să aveți o relație pentru tot restul vieții. Răspundeți la următoarele întrebări:
 - Ce presupune ca acea persoană să rămână în viața dumneavoastră după ce plecați din sistemul de protecție?
 - Cum ați putea beneficia de pe urma unei relații solide cu acea persoană?
 - Care sunt calitățile și comportamentele pe care le prețuiți la persoana respectivă? Enumerați-le în ordinea importanței, 1 fiind cel mai important.
 - Ce comportamente și fapte nu ați dori să vedeți la acea persoană? Enumerați-le în ordinea importanței, 1 fiind cel mai important.
 - Care sunt calitățile și comportamentele pe care ați dori să le aduceți în această relație? Enumerați-le în ordinea importanței, 1 fiind cel mai important.
 - Care sunt comportamentele și faptele pe care nu ați dori să le aduceți în această relație? Enumerați-le în ordinea importanței, 1 fiind cel mai important.

Ce așteaptă un tânăr?

Cum puteți beneficia de pe urma unei relații solide cu persoana care vă acordă îngrijire / cu alți specialiști cu care interacționați?

Atributele relației sănătoase (în ordinea importanței)	Calități și comportamente pe care le prețuiți la aceea persoană (în ordinea importanței)	Comportamente și fapte pe care nu ați dori să le vedeți în relația dumneavoastră cu acea persoană (în ordinea importanței)
1.	1.	1.
2.	2.	2.
3.	3.	3.
4.	4.	4.
5.	5.	5.
6.	6.	6.
7.	7.	7.
8.	8.	8.
9.	9.	9.
10.	10.	10.

Ce oferă un tânăr?

Calități și comportamente pe care ați dori să le aduceți în această relație (în ordinea importanței)	Comportamente și fapte pe care nu ați dori să le aduceți în această relație (în ordinea importanței)
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.
6.	6.
7.	7.
8.	8.
9.	9.
10.	10.

Adaptat pe baza 4-H Youth Development Building Bridges Curriculum – Teaching Resources for Youth Educators, Building Strong Relationships https://fyi.extension.wisc.edu/wi4hpublications/files/2015/10/8_TeachgResPg49_64.pdf

5-5.1: Ajutor suplimentar: Lucruri care contează la un bun prieten

Partea A: Priviți coloana A. Adăugați alte lucruri care credeți că ar trebui să fie pe listă. Apoi utilizați următoarea scală pentru a evalua cât de important este ca prietenii dumneavoastră să aibă aceste calități: 1 - Foarte important; 2 – Important; 3 - Nu atât de important; 4 - Complet lipsit de importanță

Partea B: Priviți calitățile enumerate în coloana B. Adăugați oricare altele credeți că ar trebui să se afle pe listă. Apoi, utilizând scala menționată anterior, evaluați calitățile pe care le posedeți dumneavoastră înșivă. Sunt aceleași pe care le-ați apreciat drept cele mai importante în coloana A?

Coloana A: Calitățile unui potențial prieten	Coloana B: Calitățile dumneavoastră
___ amuzant(ă)	___ amuzant(ă)
___ interese comune	___ interese comune
___ generos(generoasă)	___ generos(generoasă)
___ altruist(ă)	___ altruist(ă)
___ aventuros(aventuroasă)	___ aventuros(aventuroasă)
___ de încredere	___ de încredere
___ simțul umorului	___ simțul umorului
___ loial(ă)	___ loial(ă)
___ înfățișare (arată bine)	___ înfățișare (arată bine)
___ cinstit(ă)	___ cinstit(ă)
___ bun ascultător	___ bun ascultător
___ are o atitudine pozitivă	___ are o atitudine pozitivă
___ curajos(curajoasă)	___ curajos(curajoasă)
___ amabil(ă)	___ amabil(ă)
___ respectă drepturile altora	___ respectă drepturile altora
___ simpatizat(ă)	___ simpatizat(ă)
___ inteligent(ă)	___ inteligent(ă)
___ personalitate pozitivă	___ personalitate pozitivă
___ informat(ă)	___ informat(ă)
___ creative(ă)	___ creative(ă)
___ direct(ă)	___ direct(ă)
___ _____	___ _____
___ _____	___ _____
___ _____	___ _____
___ _____	___ _____

Sursa: *Building Strong Relationships*,
https://fyi.extension.wisc.edu/wi4hpublications/files/2015/10/8_TeachResPg49_64.pdf

5-5.2: Ajutor suplimentar: Obstacole în calea prieteniei

Partea A: Priviți coloana A. Adăugați orice obstacol considerați că stă în calea prieteniei. Apoi folosiți scala următoare pentru a determina cât de problematice pot fi lucrurile. 1 - o mare problemă 3 - o problemă nu prea mare 2 - oarecum problematic 4 - nu contează atât de mult

Partea B: Priviți coloana B. Adăugați ce considerați că trebuie să se afle pe listă. Bifați orice trăsături se aplică, probabil, în cazul dumneavoastră (fiți sinceri!) Credeți că alții au observat aceste aspecte? Ce veți face în legătură cu asta?

Coloana A: Se aplică unui posibil prieten	Coloana B: Se aplică în cazul dumneavoastră
___ este autoritar(ă)	___ este autoritar(ă)
___ este egoist(ă)	___ este egoist(ă)
___ este rău(rea) din fire	___ este rău(rea) din fire
___ este înfumurat(ă)	___ este înfumurat(ă)
___ este egocentric(ă)	___ este egocentric(ă)
___ este exagerat de critic(ă)	___ este exagerat de critic(ă)
___ se ceartă și este conflictual(ă)	___ se ceartă și este conflictual(ă)
___ insistă să facă ce dorește	___ insistă să facă ce dorește
___ se poartă vulgar	___ se poartă vulgar
___ are toane	___ are toane
___ este tot timpul nemulțumit(ă)	___ este tot timpul nemulțumit(ă)
___ nesigur(ă)	___ nesigur(ă)
___ deprimat(ă)	___ deprimat(ă)
___ vorbește tot timpul	___ vorbește tot timpul
___ încearcă să-i facă pe alții să facă ce nu vrea el însuși/ea însăși să facă	___ încearcă să-i facă pe alții să facă ce nu vrea el însuși/ea însăși să facă
___ nu ascultă	___ nu ascultă
___ nu prezintă încredere	___ nu prezintă încredere
___ se poartă urât	___ se poartă urât
___ e răsfățat(ă)	___ e răsfățat(ă)
___ este sarcastic(ă)	___ este sarcastic(ă)
___ minte	___ minte
___ _____	___ _____
___ _____	___ _____
___ _____	___ _____

Sursa: Building Strong Relationships,
https://fyi.extension.wisc.edu/wi4hpublications/files/2015/10/8_TeachgResPg49_64.pdf

5-6: Activitate de reflecție: Testează I.Q. comunicației tale.

Precizați dacă, în opinia dumneavoastră, următoarele afirmații sunt adevărate (A) sau false (F).

- _____ 1. Comunicarea poate fi intenționată sau neintenționată.
- _____ 2. Este imposibil să nu comunici.
- _____ 3. Ca orice alt proces, comunicarea este reversibilă.
- _____ 4. Sensurile se află în cuvinte.
- _____ 5. Circumstanțele fizice au un efect neglijabil asupra comunicării

_____ 6. Mai multă comunicare este mai bună decât lipsa comunicării.

_____ 7. Comunicarea nu rezolvă toate problemele.

_____ 8. Comunicarea este o abilitate naturală.

_____ 9. Comunicarea personală este esențială pentru bunăstarea noastră.

_____ 10. Ce se întâmplă în timpul comunicării poate fi reconstruit.

Răspunsuri

Adevărat 1. Comunicarea se poate face cu intenție sau fără intenție. În mod ideal, ne gândim la ce dorim să spunem - mai ales dacă dorim să dăm sfaturi sau facem critici constructive. Însă uneori spunem lucruri fără să gândim și adeseori regretăm. Același lucru este valabil și pentru comunicarea non-verbală. De exemplu, o expresie de plictiseală sau agitația și privirile aruncate spre ceasul de pe perete îi spune celuilalt că suntem nerăbdători să facem altceva.

Adevărat 2. Este imposibil să nu comunicăm. Faptul că vorbim sau rămânem tăcuți, faptul că înfruntăm sau evităm alte persoane, faptul că zâmbim sau nu arătăm niciun fel de emoții - toate acestea furnizează informații despre gândurile și sentimentele noastre. Când suntem cu altă persoană, comunicăm într-un fel sau altul. Uneori corpul nostru - și ceea ce facem cu el - comunică mai puternic decât cuvintele. Hainele, bijuteriile, coafura și chiar parfumul sau loțiunea de bărbierit pe care o folosim transmite mesaje către alte persoane. Asta explică de ce tendințele cele mai ciudate din modă sunt importante printre tinerii care doresc să exprime lucruri privitoare la ei înșiși și nu pot face asta prin cuvinte.

Fals 3. Comunicarea este un proces definitiv. Odată exprimat ceva, acesta nu poate fi șters. Chiar dacă se poate să regretăm lucrurile spuse și făcute, nu ne putem întoarce în timp pentru a le împiedica. Desigur, putem să prezentăm scuze și să dăm explicații pentru a ieși dintr-o neînțelegere. Însă nicio scuză sau explicație nu poate șterge ce a fost spus sau făcut inițial.

False 4. Sensurile nu se află în cuvintele însele. Este o greșeală să presupunem că acele cuvinte pe care le alegem transmit exact ce dorim să spunem. Asta, întrucât același cuvânt poate însemna mai multe lucruri. Multe sensuri depind de felul în care vorbitorul folosește cuvântul - și de felul în care acesta este înțeles de persoana care-l aude.

Fals 5. Circumstanțele fizice au un impact mare asupra comunicării. Vorbim și ne comportăm diferit în funcție de locul în care ne aflăm. De exemplu, e posibil să nu vorbim despre aceleași lucruri în timp ce stăm la coadă la magazin și în timp ce ne aflăm într-un lăcaș de cult. Alte aspecte ale locului unde ne aflăm influențează felul în care comunicăm. Mobilierul comod și iluminatul discret ne pot ajuta să ne relaxăm și să ne simțim liniștiți în timp ce vorbim cu cealaltă persoană. Pe de altă parte, sala aglomerată și plină de sunete și emoții a unui eveniment sportiv nu este, probabil, locul cel mai potrivit dacă ai ceva important de comunicat unei alte persoane.

Fals 6. Mai multă comunicare nu înseamnă întotdeauna un lucru mai bun. Deși este important să menținem deschise liniile de comunicare, vorbitul în exces poate înrăutăți situația - mai ales dacă persoana respectivă devine cicălitoare în tentativa de a comunica. Uneori e cel mai bine să nu spunem nimic. De exemplu, când suntem furioși sau jigniți există întotdeauna riscul să spunem ceva ce ulterior vom regreta. Este mai bine să lăsăm să treacă un timp ca să ne liniștim și să așteptăm până avem ocazia să ne gândim la lucrurile pe care trebuie să le spunem și să le facem, înainte de a încerca să comunicăm cu cealaltă persoană.

Adevărat 7. Comunicarea nu rezolvă toate problemele. Atenția și grija la cele spuse nu garantează dacă vorbim despre o problemă aceasta se va rezolva de la sine - mai ales dacă asta implică decizii sensibile și grele. Însă a vorbi, ajută la identificarea sentimentelor și preocupărilor. Adesea, primul pas spre rezolvarea acestui tip de probleme este recunoașterea importanței și cunoașterea momentului oportun pentru a cere ajutor în vederea soluționării lor. Este, de asemenea, important să luăm în considerare consecințele faptului de a fi "extrem de sinceri" în ceea ce îi spuneți celorlalte persoane. Imaginați-vă că o prietenă vă cere părerea despre o nouă tunsoare. Nu trebuie să spuneți că tunsoare respectivă nu îi stă bine, îi puteți spune cinstit că vă plăcea mai mult când avea părul lung.

Fals 8. Comunicarea nu este o abilitate naturală. Chiar dacă aproape oricine poate comunica, asta nu înseamnă că oricine este calificat să o facă. Oamenii își închipuie adesea că procesul comunicării "se produce natural" și nu trebuie să ne preocupăm de acest lucru. Însă, la fel ca oricare altă abilitate, și comunicarea poate fi întărită prin instruire și practică.

Adevărat 9. Comunicarea personală este esențială pentru bunăstarea noastră deoarece avem nevoie să comunicăm cu oamenii pentru a dezvolta relații de prietenie și pentru a ne apropia de oamenii la care ținem. Fără astfel de relații, sănătatea noastră fizică și sănătatea noastră emoțională vor avea de suferit. Cercetările medicale arată că lipsa de relații personale, apropiate poate duce la o gamă largă de probleme medicale, inclusiv tensiune arterială ridicată. Relațiile satisfăcătoare reprezintă aspecte importante ale unui stil de viață sănătos. Aceste relații sunt posibile prin comunicare personală.

Fals 10. Ce se întâmplă în timpul comunicării nu poate fi reconstruit. Deși este posibil să vă reamintiți o parte din cele spuse, nu vă puteți aminti totul. De exemplu, cum ați putea să replicați tonul vocii unei alte persoane sau starea de nervozitate pe care e posibil să o fi avut în timp ce vorbeai? Când îi povestii cuiva despre o conversație pe care ați purtat-o mai devreme nu este același lucru cu a purta în mod efectiv acea conversație.

Continuarea discuției - Folosiți acest material pentru a ajuta participanții să își analizeze răspunsurile la sondajul pe tema I.Q. în comunicare.

1. Comunicarea poate fi intenționată sau neintenționată.

Rememorați un episod în care ați spus ceva fără să vă gândiți și mai târziu ați regretat. Cum v-ați simțit și ce efect au avut asupra celorlalte persoane cuvintele pe care le-ați spus? Ați găsit vreodată ocazia de a vă prezenta scuzele? Cereți voluntari care să demonstreze unele mesaje non-verbale obișnuite. Determinați-i pe participanți să ghicească mesajele comunicate.

2. Este imposibil să nu comunicăm.

Care ar fi câteva exemple în care comunicăm și, în același timp, rămânem tăcuți? Ce spun despre dumneavoastră hainele, coafura etc? Ce fel de lucruri spun, cu intenție și fără intenție, tatuajele și piercing-urile despre o persoană?

3. Comunicarea este ireversibilă.

Amintiți-vă de un moment în care ați fi dorit să nu spuneți lucrurile pe care le-ați spus unei alte persoane. (Nu este nevoie să împărtășiți aceste exemple cu ceilalți membri ai grupului de participanți). De ce este greu pentru unele persoane să prezinte scuze pentru lucrurile pe care le-au spus sau le-au făcut? De ce le este greu unor persoane să ierte atunci când cine le prezintă scuze pentru cele spuse sau făcute?

4. Sentimentele nu se află în cuvintele în sine.

Cereți exemple de cuvinte și fraze care înseamnă lucruri diferite pentru oameni diferiți. De ce cuvinte precum "întotdeauna", "niciodată" și "toți" duc adesea la neînțelegeri și la certuri?

5. Circumstanțele fizice au un efect important asupra comunicării.

Schimbați exemple de comunicare diferită pe baza lucrurilor care ne înconjoară. Dacă ați dori să purtați o discuție serioasă cu cineva, unde v-ați duce pentru a vă simți relaxat(ă) și confortabil(ă)?

6. Mai multă comunicare nu înseamnă întotdeauna o comunicare mai bună.

Cum puteți ști când ar fi mai bine să tăceți o vreme? Cum ar trebui să i se răspundă cuiva care începe să spună lucruri pe care ulterior le-ar putea regreta? Ce puteți face când o discuție nu duce nicăieri sau se îndreaptă către o ceartă?

7. Comunicarea nu rezolvă toate problemele.

Care sunt problemele care nu pot fi rezolvate doar discutând? Sunt momente când trebuie să-i spuneți cuiva ceva chiar dacă știți că persoana respectivă va fi foarte afectată? Dacă acesta este cazul, cum ați proceda?

8. Abilitatea de a comunica nu este o abilitate naturală.

Exemplificați cum ar arăta o discuție cu cineva care și-a dezvoltat abilitățile de comunicare, prin comparație cu cineva care nu știe să comunice prea bine.

9. Comunicarea personală este esențială pentru bunăstarea noastră.

Gândiți-vă la cineva datorită căruia/căreia viața vi se pare că este plăcută și că merită trăită. (Întrebați dacă există cineva care dorește să-și împărtășească gândurile). De ce sunt necesare abilități bune de comunicare pentru relațiile personale apropiate?

10. Ce se întâmplă în timpul comunicării nu poate fi reconstruit.

Amintiți-vă când ați încercat să descrieți o discuție purtată cu altcineva. Ce aspecte au rămas pe dinafară pe măsură ce încercați să reconstruiți discuția?

Sursa: 4-H Youth Development Building Bridges Curriculum – Teaching Resources for Youth Educators, Building Strong Relationships https://fyi.extension.wisc.edu/wi4hpublications/files/2015/10/8_TeachgResPg49_64.pdf

5-7: Activitate de reflecție referitoare la luarea deciziilor/rezolvarea problemelor

Abilitățile legate de luarea deciziilor și rezolvarea problemelor îi pot ajuta pe tineri să facă cele mai bune alegeri pentru viața lor. Aceste abilități îi vor ajuta să ia în calcul toate opțiunile disponibile, să înțeleagă avantajele și dezavantajele fiecărei opțiuni, efectele și consecințele lor precum și adecvarea acestor opțiuni la interesele diferitelor părți implicate. Următoarele scenarii vin în sprijinul procesului de învățare și al practicii.

Scenariul 1:

Băiat, 17 ani. Începe să consume droguri. Departamentul de protecția copilului și poliția nu au proceduri pentru astfel de cazuri. Băiatul devine agresiv, își pierde interesul față de toate activitățile oferite și nu participă la programele serviciilor de protecție socială. Începe să fure pentru a-și face rost de droguri.

Scenariul 2:

M este un bărbat în vârstă de 28 de ani. Nu păstrează legătura cu rudele, nu are prieteni. În perioada verii este muncitor în construcții, iarna lucrează la supermarket. Își schimbă frecvent slujbele - salariul nu este satisfăcător sau nu se înțelege cu șefii. Nu poate închiria o locuință pe termen lung deoarece nu are un venit regulat.

Scenariul 3:

Gândiți-vă la povestea dumneavoastră și concentrați-vă pe ce ați dori să schimbați în viața dumneavoastră.

Instrucțiuni: Alegeți un scenariu și completați pașii de mai jos. Rețineți că luarea deciziilor și rezolvarea problemelor sunt lucruri diferite.

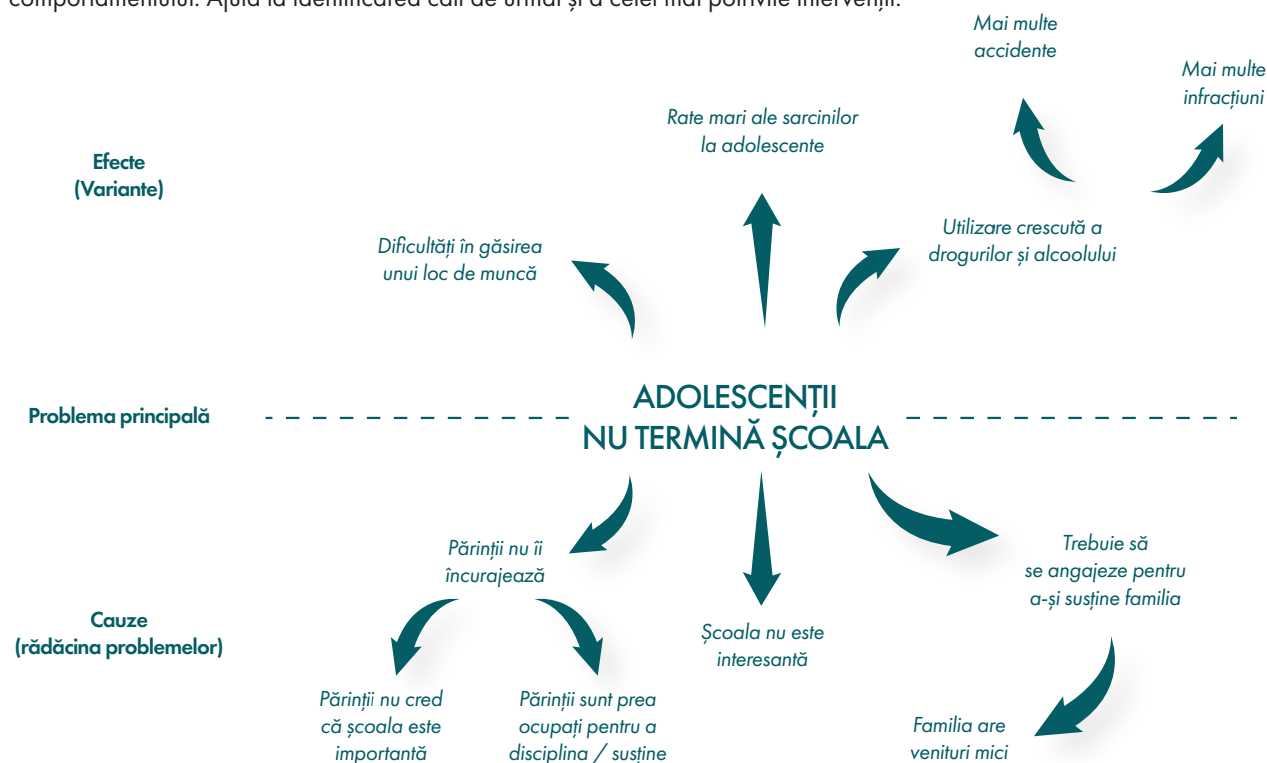
Rezolvarea problemelor	Luarea deciziilor
<p>Pasul 1: Redați cu claritate problema în scris.</p> <p>Concentrați-vă pe problemă, nu pe emoții.</p> <p>Descrieți cauza problemei și dacă reprezintă o urgență (ce credeți că s-ar întâmpla dacă nu se încearcă rezolvarea problemei? Care este cel mai rău lucru care se poate întâmpla dacă problema nu este rezolvată?) De ce este important să fie rezolvată? ce vă deranjează?</p> <p>De ex.: Nu am prieteni pentru că lumea spune că sunt prost. Sunt bolnav pentru că nu am medic de familie și nici bani pentru medicamente. Nu am un plan de tranziție pentru că nu doresc să părăsesc centrul etc.</p>	<p>Pasul 1: Identificați decizia care trebuie luată.</p> <p>Care este situația în prezent? Ce încercați să hotărâți?</p> <p>De ex.: Să concep un plan de tranziție; să găsesc o slujbă; să îmi schimb rutina zilnică etc.</p>
<p>Pasul 2: Luați în considerare toate soluțiile posibile</p> <p>Identificați o gamă de posibile soluții, raționale sau nu neapărat. Încercați să propuneți cel puțin cinci soluții posibile.</p>	<p>Pasul 2: Cunoașteți-vă pe voi.</p> <p>De ex, care sunt punctele dumneavoastră tari, care vă sunt slăbiciunile, valorile și interesele? Ce este important pentru dumneavoastră?</p>

Rezolvarea problemelor	Luarea deciziilor
<p>Pasul 3: Analizați soluțiile</p> <p>Evaluati soluțiile pe rând, vorbind despre aspectele pozitive și negative ale fiecăreia. Luați în considerare argumentele pro înaintea argumentelor contra. Eliminați soluțiile în cazul cărora aspectele negative le depășesc pe cele pozitive. Atribuiți fiecărei soluții un calificativ între 0 (soluția nu este bună) și la 10 (vitală în rezolvarea problemei). Această metodă vă va ajuta să alegeți soluțiile cele mai promițătoare.</p>	<p>Pasul 3: Identificați opțiunile.</p> <p>De ex., enumerați diversele alegeri, inclusiv argumentele pro și contra asociate acestora.</p> <p>Strângeți date și informații despre fiecare opțiune.</p>
<p>Pasul 4: Alegeți cea mai bună soluție - cea a cărei implementare pare realizabilă (implementare rapidă și ușoară; are cele mai multe argumente pro și avantaje și cele mai puține efecte și consecințe negative, necesită cele mai puține resurse)</p>	<p>Pasul 4: Evaluați-vă opțiunile - luați în calcul argumentele pro și contra, riscurile precum și abilitățile și resursele dumneavoastră și situația personală. Un instrument util este Analiza SWOT</p>
<p>Pasul 5: Puneți soluția în practică - planificați cum va funcționa. Ar putea fi de ajutor să faceți acest lucru în scris și să includeți următoarele puncte: Cine, ce va face? Când o vor face? De ce este nevoie pentru a implementa soluția?</p>	<p>Pasul 5: Selectați cea mai bună opțiune - implementarea acesteia pare realizabilă (implementare rapidă și ușoară; are cele mai multe argumente pro și avantaje și cele mai puține efecte și consecințe negative, necesită cele mai puține resurse)</p>
<p>Pasul 6: Analizați rezultatele - Ce a mers bine? Ce nu a mers prea bine? Ce puteați sau puteam să facem diferit pentru ca soluția să funcționeze mai ușor?</p>	<p>Pasul 6: Concepeți un plan de acțiune - următorii pași pentru implementarea soluției alese și atingerea obiectivului dumneavoastră.</p>
<p>Moment de reflecție: Ce ați învățat din acest exercițiu? Credeți că este nevoie să vă întoarceți și să reevaluați soluția/decizia dumneavoastră? Simțiți că v-ați blocat la un anumit pas? Ce ați face diferit?</p>	

5-7.1: Ajutor suplimentar: Arborele problemelor / Arborele soluțiilor

Scop: Să ajute la identificarea și înțelegerea cauzelor și efectelor unei probleme identificate precum și a complexității sale.

Avantaje: Este un instrument important în planificarea angajamentului în comunitate sau a activităților de schimbare a comportamentului. Ajută la identificarea căii de urmat și a celei mai potrivite intervenții.



Sursa: © tools4dev™, 2014. Toate drepturile rezervate. Practical Tools for International Development. Accesat în data de 17 februarie 2020. Disponibil la: <http://www.tools4dev.org/resources/how-to-design-a-new-program/>.

Pentru mai multe informații referitoare la Analiza de tip Arborele problemelor/Arborele soluțiilor cum să desfășurați o astfel de activitate, consultați următoarele resurse online: http://evaluationtoolbox.net.au/index.php?option=com_content&view=article&id=28&Itemid=134

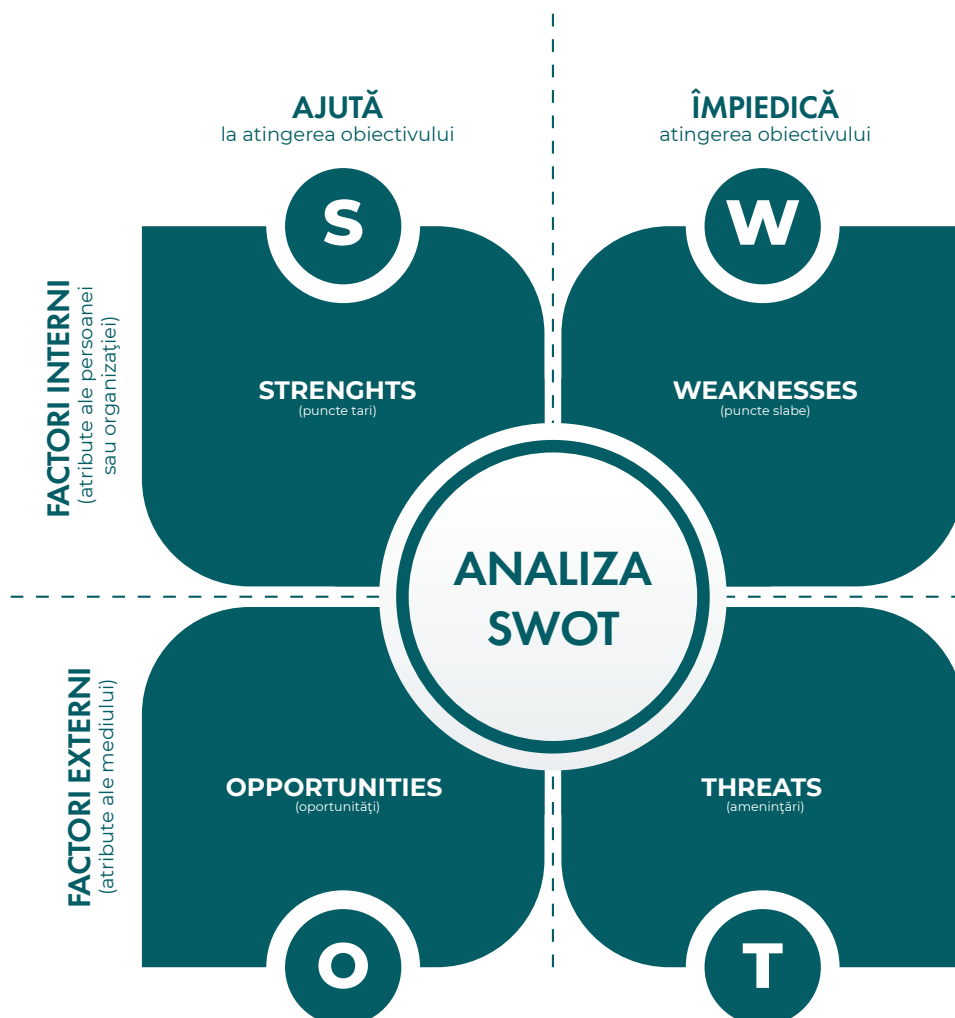
5-7.2: Ajutor suplimentar – Analiza SWOT

Scop: Analiza SWOT este un instrument în sprijinul luării deciziilor și alegerii dintr-un set de opțiuni. Pentru a efectua o analiză SWOT, este utilizat brainstorming-ul ca tehnică principală pentru obținerea perspectivei participanților și pentru crearea unei liste de idei/opțiuni dintre care să se facă alegerea.

Instrucțiuni:

- Întrebați-vă unde doriți să ajungeți, cum ați putea ajunge acolo și ce ar putea sta în calea dumneavoastră.
- Gândiți-vă la situația actuală din perspectiva experienței acumulate.
- Aflați ce merge bine și ce nu merge atât de bine.
- Creați o listă (după modelul de mai jos) care ilustrează relația dintre diferite zone de interes.

Problemă	Ce faceți în prezent?	Ce merge bine?	Ce nu merge prea bine?	Unde doriți să ajungeți?	Cum ați putea ajunge unde vă doriți?	Ce v-ar putea sta în cale?
De ex., slujba plătită prost	De ex., mă plâng tot timpul	Există cineva la CONCORDIA care (mă) ascultă	Îmi cer să fac ceva	Mai mulți bani	Nu știu	Nu am relații
	Fac compromisuri	Nu sunt tensiuni la muncă	Nu sunt mulțumit(ă)	Vreau să spun ce gândesc, îmi trebuie mai mulți bani	Vorbesc cu șeful	Nu știu cum să prezint problema fără să fiu concediat(ă)
	Vorbesc cu oamenii	Cel puțin mă ascultă cineva și îmi spune ce crede	Mi-e teamă să fac ceva	Vreau să vorbesc cu cineva de la muncă	Găsesc la slujbă pe cineva care poate să mă ajute	Nu știu dacă legea spune că pot câștiga mai mult pentru munca pe care o fac



Sursa: Wikipedia
https://en.wikipedia.org/wiki/SWOT_analysis

Efectuați o analiză SWOT răspunzând la întrebările de mai jos. Aceasta nu este o listă completă. Pot fi găsite mai multe întrebări pentru a reflecta situațiile reale întâlnite de către membrii personalului și de către cei care părăsesc sistemul de îngrijire. Notați răspunsurile fiecărui participant în zona corespunzătoare a matricii Analizei SWOT de mai jos:

Puncte tari personale/ale mediului - în sprijinul opțiunii

- Care sunt punctele tari relevante pentru rezolvarea problemei/luarea deciziei?
- Ce credeți că văd alții drept punctele dumneavoastră tari?
- La ce resurse aveți acces?

Puncte slabe personale/ale mediului - cu efect negativ asupra opțiunii

- Ce trebuie să îmbunătățim?
- Ce trebuie să evităm?
- Ce este probabil să vadă alții drept slăbiciuni în cazul dumneavoastră?

Oportunități - Argumente în favoarea opțiunii

- Care sunt argumentele în favoarea soluției/deciziei?
- Ce alți factori vă pot ajuta? Alți factori includ schimbări în domeniul tehnologiei, în politica guvernului, în modelele sociale, în profilurile populației, schimbări ale stilului de viață, evenimente locale.

Amenințări - Argumente împotriva opțiunii

- Care sunt argumentele împotriva opțiunii dumneavoastră?
- Ce obstacole întâmpinați?
- Este posibil ca vreuna dintre slăbiciunile dumneavoastră să amenințe în mod serios fezabilitatea opțiunii dumneavoastră?

Narațiune în sprijinul procesului de învățare:

Un băiat de 17 ani le cere asistenților sociali să-l ajute să își găsească o slujbă. Este hotărât în privința faptului că dorește un loc de muncă și că va depune toate eforturile pentru a face față dificultăților. I s-a găsit slujba, au fost completate actele și a început activitatea. După doar o zi băiatul demisionează.

5-8: Ce înseamnă conflict pentru dumneavoastră?

5-8.1: Moment de reflecție: Cum să abordezi o situație conflictuală

În centrele rezidențiale termenul conflict are înțelesuri diferite pentru fiecare persoană. Identificarea înțelegerii pe care o au tinerii despre conflict (de ex. definiție, cauze, factori de escaladare, factori de atenuare, răspunsuri la conflict etc) vă va ajuta să decideți ce acțiuni și măsuri de răspuns trebuie întreprinse pentru rezolvarea unei situații de conflict.

Partea A – Răspundeți la următoarele întrebări:

- Când auziți cuvântul conflict, ce cuvinte vă vin în minte?
- Cu ce tipuri de conflicte se confruntă tinerii în viața de zi cu zi?
- Care sunt motivele acestor conflicte?
- Care ar fi câteva modalități eficiente de gestionare a acestor conflicte?

Partea B – Gândiți-vă la o situație din trecut în care ați fost implicat(ă) într-un conflict cu altcineva (de ex. colegi, coleg de muncă, partener, profesor, alt specialist etc). Opriți-vă câteva momente pentru a vă nota gândurile sau discutați-le cu cineva. Notați răspunsurile la următoarele întrebări:

- Despre ce a fost acest conflict?
- Cum v-a făcut să vă simțiți acest conflict?
- Care au fost cauzele acestui conflict?
- Ce factori au înrăutățit conflictul? Ce factori au redus conflictul?
- Cum ați răspuns la acest conflict?
- A meritat acest conflict? De ce sau de ce nu a meritat? Ce s-a realizat în urma lui?

5-8.2: Moment de reflecție: Conflictul între colegi

- Ajută evitarea sau ignorarea unui prieten pe care sunteți supărat? De ce da sau de ce nu?
- Ajută să lăsați o persoană adultă să decidă cine are dreptate? De ce da sau de ce nu?
- Discuțiile și găsirea modalităților de a cădea de acord vă ajută? Cum?

5-8.3: Link-uri utile pentru dezvoltarea abilităților de rezolvare a conflictelor

Următoarele resurse suplimentare online includ informații și instrumente care pot sprijini procesul de învățare și dezvoltare a abilităților.

- » Parsons, M., Gaudet, J., și Sajjad, A. 2017. Conflict Resolution Resource Guide: A Guide for Residential Care Providers to Respond to Conflict Using Restorative Approaches. Lough Barnes Consulting Group and Ministry of Children and Youth Services (MCYS), Ontario, Canada.
<http://www.oacas.org/wp-content/uploads/2015/08/The-Conflict-Resolution-Resource-Guide.pdf>
- » United Nations. 2003. Conflict Negotiation Skills for Youth. Health and Development Section, Emerging Social Issues Division, ESCAP. ISBN: 92-1-120192-6
http://www.creducation.net/resources/Conflict_Negotiation_Skills_Youth_UNESCAP.pdf
- » Neil, K., și McNulty, K. 1994. Conflict Resolution. Syracuse University.
<https://www.maxwell.syr.edu/uploadedFiles/parcc/cmc/Conflict%20Resolution%20NK.pdf>
- » Helpguide.org. Conflict Resolution Skills.
<https://www.edcc.edu/counseling/documents/Conflict.pdf>
- » IREX și Foundation for Tolerance International (FTI). 2013. Conflict Resolution and Peer Mediation Toolkit.
<https://www.irex.org/sites/default/files/node/resource/conflict-resolution-and-peer-mediation-toolkit.pdf>

Anexa 6. Kit de instrumente pentru Job Coaching

6-1: Exemplu de solicitare pentru admiterea în programul destinat tinerilor

Solicitare de admitere în cadrul programului

Informații despre solicitant								
Nume de familie	Primul prenume	Al doilea prenume	Data nașterii	Codul numeric personal	Documentul de identitate			
					Seria	Numărul	Data eliberării	Data expirării
Adresa:					Telefon:		Email:	
Declaration								
<p>Subsemnatul, solicit prin prezenta admiterea în cadrul Programului de Dezvoltare a Abilităților de Angajare pentru o perioadă de un an.</p> <p>Mă angajez prin prezenta să particip la "Programul de Dezvoltare a Carierei Vocaționale" al CONCORDIA. Voi participa la program la datele stabilite și pe întreaga durată a planului de studii. Am reținut că neprezentarea la program, cu excepția situațiilor generate de motive neprevăzute, va avea drept consecințe până la excluderea din program.</p>								
Semnătura solicitantului					Data solicitării AAAA-LL-ZZ			
Semnătura responsabilului care aprobă					Data aprobării solicitării AAAA-LL-ZZ			

6-2: Exemplu de interviu pentru admiterea în programul dedicat tinerilor

Interviu pentru Admiterea în Programul Dedicat Tinerilor	
Prenume și Nume	
Data nașterii	
Adresa – locul reședinței actuale	
Unde locuiți?	
Cu cine locuiți?	
Unde și cu cine ați crescut? (părinți, frați/surori, locuință, limbă)?	
Părinți:	
Mama: _____	Tatăl: _____
Frați/Surori:	
_____	_____
_____	_____
_____	_____
Alți membri ai familiei	
_____	_____
_____	_____
La ce școală ați fost? Cât timp ați mers la școală? Aveți o diplomă/un titlu de absolvire?	
Ce interese/pasiuni aveți? Ce vă place să faceți?	
De ce doriți să învățați această meserie? (brutar/maestru cofetar/bucătar/chelner/tâmplar/fermier)	

6-3: Istoricul social al tânărului

Model pentru istoricul social al tânărului

Recomandare din partea:		Motivul recomandării:		Data (AAAA-LL-ZZ):							
Informații despre solicitant											
Nume de familie	Primul prenume	Al doilea prenume	Data nașterii	Codul numeric personal	Documentul de identitate						
					Seria	Numărul	Data eliberării	Data expirării			
Adresa:				Telefon:		Email:					
Cetățenie:		Stare civilă:		Situația socială:		Drept legal la muncă		Experiența de muncă înregistrată în sistemul național			
<input type="checkbox"/> Căsătorit <input type="checkbox"/> Concubinaj <input type="checkbox"/> Necăsătorit <input type="checkbox"/> Divorțat <input type="checkbox"/> Văduv <input type="checkbox"/> Separat <input type="checkbox"/> Soț/soție abandonat(ă) <input type="checkbox"/> Alta _____		<input type="checkbox"/> Student <input type="checkbox"/> Șomer <input type="checkbox"/> Angajat <input type="checkbox"/> Alt tip de asistență socială <input type="checkbox"/> Venit asigurat de familie <input type="checkbox"/> Altă sursă de venit <input type="checkbox"/> Copil (copii) în îngrijire <input type="checkbox"/> Copil (copii) care nu se află în îngrijire		<input type="checkbox"/> Da <input type="checkbox"/> Nu <input type="checkbox"/> Nu știu		<input type="checkbox"/> Da <input type="checkbox"/> Nu <input type="checkbox"/> Nu știu					
Probleme medicale:				Probleme care afectează capacitatea de muncă				Competențe			
<input type="checkbox"/> Handicap fizic _____ <input type="checkbox"/> Sănătate mintală Problemă _____ <input type="checkbox"/> Boală cronică _____ <input type="checkbox"/> Intervenții chirurgicale _____ <input type="checkbox"/> Observații medicale _____ <input type="checkbox"/> Dependențe _____ <input type="checkbox"/> Prescripții _____				<input type="checkbox"/> Deficiențe vizuale _____ <input type="checkbox"/> Probleme de auz _____ <input type="checkbox"/> Deficit de atenție _____ <input type="checkbox"/> Probleme cu mersul _____ <input type="checkbox"/> Capacitate limitată de muncă fizică _____ <input type="checkbox"/> Probleme cu scrisul _____ <input type="checkbox"/> Nu poate ridica greutăți mari _____ <input type="checkbox"/> Probleme cu cititul _____ <input type="checkbox"/> Compențe matematice și de limbaj limitate _____				<input type="checkbox"/> În instruire <input type="checkbox"/> În învățământ <input type="checkbox"/> A abandonat școala <input type="checkbox"/> Școală primară <input type="checkbox"/> Liceu <input type="checkbox"/> Învățământ profesional <input type="checkbox"/> Colegiu <input type="checkbox"/> Student <input type="checkbox"/> Universitate <input type="checkbox"/> Urmează în prezent o formă de învățământ			
<input type="checkbox"/> Calificare profesională 1 <input type="checkbox"/> Calificare profesională 2 <input type="checkbox"/> Calificare profesională 3 <input type="checkbox"/> Calificare profesională 4				<input type="checkbox"/> Experiență profesională 1 <input type="checkbox"/> Experiență profesională 2 <input type="checkbox"/> Experiență profesională 3 <input type="checkbox"/> Experiență profesională 4				<input type="checkbox"/> Fără experiență profesională și fără calificări <input type="checkbox"/> Muncitor cu experiență profesională <input type="checkbox"/> Profesionalist atestat fără experiență de muncă			
Abilități speciale - vă rugăm să specificați											
<input type="checkbox"/> IT: _____ _____ _____ <input type="checkbox"/> Limbi străine: _____ _____ _____				<input type="checkbox"/> Căutare pe internet: _____ <input type="checkbox"/> Scris: _____ <input type="checkbox"/> Arte: _____ <input type="checkbox"/> Sport: _____ <input type="checkbox"/> Altele: _____				Permis de conducere <input type="checkbox"/> Da <input type="checkbox"/> Nu Permis de conducere pentru categorii profesionale <input type="checkbox"/> Da <input type="checkbox"/> Nu Autoturism în proprietate <input type="checkbox"/> Da <input type="checkbox"/> Nu			

Experiență profesională

Compania	Domeniul de activitate și funcția/ sarcinile de serviciu	Din data de _____ până în data de _____	Motivul plecării

Căutarea unui loc de muncă

<input type="radio"/> Da <input type="radio"/> Nu Rezultat: _____ De ce? _____ Când a început? (AAAA-LL-ZZ)	Cât de des? <input type="radio"/> Zilnic <input type="radio"/> Bisăptămănal <input type="radio"/> Trimestrial <input type="radio"/> Săptămănal <input type="radio"/> Lunar <input type="radio"/> La 6 luni. <input type="radio"/> Anual <input type="radio"/> Oricând îmi amintesc <input type="radio"/> Atunci când am o șansă <input type="radio"/> Când îmi cere cineva	Ce mijloace de căutare sunt utilizate? <input type="radio"/> Internet <input type="radio"/> Din om în om <input type="radio"/> Din ușă în ușă <input type="radio"/> Prin relații <input type="radio"/> Cu ajutorul colegilor <input type="radio"/> Cu ajutorul CONCORDIA <input type="radio"/> Prieteni <input type="radio"/> Școală <input type="radio"/> Altul: _____
---	---	--

Care sunt barierele în calea găsirii unui loc de muncă?

Așteptările pe care le au tinerii în privința locului de muncă

Slujba preferată	Programul de muncă preferat	Salariul preferat	Ultimul salariu (netul lunar) și sursa

Datorii și plăți lunare

Chirie	Lei xxxx	Împrumut bancar	Lei xxxx
Cheltuieli necesare traiului	Lei xxxx	Card de credit	Lei xxxx
Utilități	Lei xxxx	Prieteni/Familie	Lei xxxx
Transport	Lei xxxx	Altele	Lei xxxx


Cazier judiciar

- Da
 Nu

Dacă răspunsul este „da” explicați:

Concluzii și recomandări

6-4: Modelul standard de CV Europass

Curriculum Vitae		Înlocuiți cu Nume Prenume			
INFORMAȚII PERSONALE		Înlocuiți cu Nume Prenume			
	Înlocuiți cu numărul casei, numele străzii, codul poștal, orașul				
	Înlocuiți cu numărul de telefon		Înlocuiți cu numărul de mobil		
	Menționați adresa de e-mail				
	Menționați site-ul (site-urile) web personal(e)				
	Înlocuiți cu tipul de serviciu de mesagerie instant				
	Sex: Introduceți sexul		Data nașterii: zz/ll/aaaa	Naționalitatea: Introduceți naționalitatea	
NUMELE JOBULUI VIZAT					
MENȚIUNE PERSONALĂ					
EXPERIENȚĂ PROFESIONALĂ		Ocupația sau funcția			
DIN DATA DE AAAA-LL-ZZ PÂNĂ		Numele și localitatea angajatorului (dacă este relevant, adresa completă și site-ul web)			
ÎN DATA DE AAAA-LL-ZZ		Activități și responsabilități			
COMPETENȚE PERSONALE					
Limba (limbile) maternă (materne)	ÎNȚELEGERE		VORBIRE		SCRIERE
	Ascultare	Citire	Participare la conversație	Discurs oral	
	INTRODUCEȚI NIVELUL	*INTRODUCEȚI NIVELUL*	*INTRODUCEȚI NIVELUL*	*INTRODUCEȚI NIVELUL*	*INTRODUCEȚI NIVELUL*
	Înlocuiți cu numele certificatului de competență lingvistică. Introduceți nivelul dacă este cunoscut.				
	INTRODUCEȚI NIVELUL	*INTRODUCEȚI NIVELUL*	*INTRODUCEȚI NIVELUL*	*INTRODUCEȚI NIVELUL*	*INTRODUCEȚI NIVELUL*
Alte limbi cunoscute	Înlocuiți cu numele certificatului de competență lingvistică. Introduceți nivelul dacă este cunoscut.				
	Nivel A1/A2: Utilizator elementar - B1/B2: Utilizator independent - C1/C2 Utilizator experimentat				
Competențe de comunicare	Înlocuiți cu competențele dumneavoastră de comunicare. Specificați contextul în care au fost dobândite. De exemplu: bune competențe de comunicare dobândite în urma experienței mele în calitate de manager de vânzări.				
Competențe organizaționale / manageriale	Înlocuiți cu competențele dumneavoastră organizaționale/manageriale. Menționați în ce context au fost dobândite. Exemplu: atribuții de conducere (în prezent, răspund de o echipă de 10 oameni)				
Competențe referitoare la job	Înlocuiți cu orice competențe legate de job care nu au fost menționate în altă parte. Menționați în ce context au fost dobândite. Exemplu: o bună cunoaștere a proceselor de control al calității (în prezent, responsabil cu auditul calității)				
Alte competențe	Înlocuiți cu alte competențe relevante care nu au fost deja menționate. Precizați în ce context au fost dobândite.				

Competențe digitale			AUTO-EVALUARE	
Prelucrarea informațiilor	Comunicare	Crearea de conținut	Siguranță	Rezolvarea problemelor
INTRODUCEȚI NIVELUL	*INTRODUCEȚI NIVELUL*	*INTRODUCEȚI NIVELUL*	*INTRODUCEȚI NIVELUL*	*INTRODUCEȚI NIVELUL*
Nivel: De bază - Independent- Experimentat				
Înlocuiți cu numele certificatelor ICT				
Înlocuiți cu celelalte competențe informatice ale dumneavoastră. Specificați în ce context au fost dobândite.				
Exemplu:				
<ul style="list-style-type: none"> • buna cunoaștere a pachetului office (editor de text, foi de calcul, software prezentațional) • buna cunoaștere a programelor informatice de editare foto, dobândită în calitate de fotograf amator 				
Informații suplimentare				
Publicații	<p>Înlocuiți cu numele publicațiilor, prezentărilor, proiectelor, conferințelor, seminariilor, distincțiilor și premiilor, afilierilor, referințelor relevante. Eliminați numele de rubrici din coloana stângă care nu sunt relevante.</p> <p>Exemplu de publicație:</p> <p>Cum să scrii un CV de succes, New Associated Publishers, Londra, 2002</p> <p>Exemplu de proiect:</p> <p>Noua bibliotecă publică din ... Arhitect principal, responsabil de proiect, producție, licitație și supervizarea construcției (2008 - 2012).</p>			
Prezentări				
Proiecte				
Conferințe				
Seminarii				
Distincții și premii				
Afiliere				
Referințe				
Citări				
Cursuri				
Certificări				
Anexe				
	<p>Înlocuiți cu lista documentelor anexate la CV-ul dumneavoastră.</p> <p>Exemple:</p> <ul style="list-style-type: none"> • copii ale titlurilor și calificărilor; • testimonial referitor la angajare sau la locul de muncă; • publicații sau studii. 			

6-5: Activitate de planificare a carierei – Locul dumneavoastră de muncă ideal

Pentru fiecare element din lista următoare gândiți-vă dacă reprezintă un factor esențial pentru dumneavoastră sau dacă este ceva la care se poate renunța, pe baza experienței profesionale și de viață de până în prezent.

Caracteristică	Esențială	Se poate renunța	Evaluati în ordinea importanței
Localizare geografică			
În interior			
În exterior			
Mediu stimulant			
Ore de muncă			
Salariu			
Siguranța locului de muncă			
Mărimea și tipul organizației			
Echipamente, unelte și mobilă			
Lucru în echipă			
Lucru individual			

Caracteristică	Esențială	Se poate renunța	Evaluăți în ordinea importanței
Supraveghere directă			
Independență			
Comediu și alte avantaje			
Natura micii			
Provocare			
Aventura			
Călătorie			
Diversitate în muncă			
Faptul de a fi membru al unei echipe			
Sentimentul realizării			
Oportunitate de învățare și avansare în carieră			
Nivel de responsabilitate			
Participare la luarea deciziilor			
Recunoaștere			
Statut și respect			
Ocazia de a-i instrui pe alții			
Timp pentru sine și pentru familie			
Ocazia de a-i superviza pe alții			
Creativitatea este recompensată			
Relații sociale			
Muncă intelectuală			
Muncă manuală			
Organizația face ce spune că face			
Relații bune de muncă			
Organizația realizează un echilibru între nevoile sale și nevoile angajaților			
Organizația sprijină creșterea profesională			
Practicile managementului sunt profesioniste și corecte			
Oamenii sunt tratați corect și cu respect			
Facilitățile fizice sunt atractive și conduc la productivitate.			
Salariile sunt atractive și compatibile cu nivelul de responsabilitate			
Prezența unui supervisor informat și competent			
Prezența unui superior care îi tratează pe toți în mod corect			
Prezența unui superior care își deleagă autoritatea și responsabilitățile			
Prezența unui superior care îmi oferă un nivel corect de control și autonomie			
Prezența unui superior care recunoaște meritele atunci când munca este bine realizată			
Prezența unui superior care asigură un feedback constructiv			
Prezența unui superior care își sprijină personalul atunci când este cazul			
Prezența unui supervisor prietenos care admite membri în echipă			
Prezența unui supervisor cu așteptări realiste			
Prezența unui supervisor care ține echipa la curent			
Prezența unui supervisor care îi recompensează în mod corect și echitabil pe membrii echipei			
Prezența unui supervisor care mă ajută să învăț din propriile mele greșeli			
Prezența unui supervisor care este un model de urmat			
Prezența unui supervisor onest			
Alta:			

Sursa: Acest material a fost adaptat după următoarele publicații online:

Doyle, A. 2020. How to Match Your Qualifications to a Job. Accesat în data de 31 ianuarie 2020.

Disponibil la: <https://www.thebalancecareers.com/how-to-match-your-qualifications-to-a-job-2060941>

Burry, M. 2020. How to Decipher a Job Advertisement. Accesat în data de 31 ianuarie 2020.

Disponibil la: <https://www.thebalancecareers.com/how-to-decode-a-job-advertisement-2061002>

6-6: Scrierea CV-ului: Informații esențiale și lista de verificare

Partea A: Fișa informativă

Cunoașteți-vă. Analizați următoarele întrebări și asigurați-vă că puteți răspunde cu încredere și onestitate la fiecare dintre ele. Știți care este tipul de muncă care v-ar plăcea? Știți care sunt competențele necesare pentru munca identificată? Știți ce pregătire și ce competențe sunt necesare pentru a obține munca dorită? Vă cunoașteți punctele tari și slăbiciunile? Sunteți conștient(ă) de valoarea adăugată pe care concurenții dumneavoastră o pot aduce pentru munca vizată? Analizați-o cu valoarea adăugată adusă de dumneavoastră. Dacă ați răspuns cu "da" la aceste întrebări, sunteți pregătit(ă) să vă scrieți/ajustați CV-ul pentru noul loc de muncă.

Țineți minte, este de importanță critică să demonstrați că vă potriviți muncii căutate. Angajatorii vor avea doar câteva minute pentru a decide dacă sunteți suficient de potrivit(ă) pentru slujbă. Deci, este esențial să vă asigurați că este evident faptul că dețineți multe din competențele, experiența și calitățile pe care ei le apreciază cel mai mult și care sunt subliniate în anunțul de recrutare. Un CV bine scris va ușura munca unui manager de recrutare atunci când vă va considera un candidat care merită să fie chemat la interviu. Cu cât puteți mai mult să demonstrați că sunteți potrivit pentru slujbă și să arătați angajatorului cum veți aduce plusvaloare organizației, cu atât mai mari sunt șansele dumneavoastră de a primi slujba.

Luați în considerare următoarele sfaturi atunci când vă elaborați CV-ul.

- Analizați cu grijă informațiile referitoare la calificările, studiile, experiența profesională, funcțiile și responsabilitățile cerute și cele referitoare la fișa postului.
- În timp ce examinați ofertele de muncă, țineți minte că cerințele cele mai importante se află, probabil, menționate în capul listei.
- Rețineți că în cazul multor anunțuri de recrutare e imposibil ca un candidat să îndeplinească toate cerințele. Deci, dacă întruniți cerințele importante, deși sunt unele aspecte pe care nu le îndepliniți, să continuați să vă pregătiți CV-ul și să aplicați pentru locul de muncă.
- Este important să vă concentrați pe cele mai relevante competențe și atitudini de care dispuneți și care pot atrage atenția potențialului angajator și care fac ca aplicația dumneavoastră să fie selectată dintr-un număr foarte mare de aplicații trimise.

Fiți gata să citiți printre rânduri și să descifrați cerințele jobului.

- Dacă anunțul menționează despre candidat în secțiunea de calificări că trebuie "să dea dovadă de inițiativă" și cere candidatului în secțiunea de responsabilități "să poată munci independent", aceasta indică faptul că se așteaptă din partea candidaților să poată să își desfășoare activitatea fără supraveghere și într-un post care poate presupune luarea unor decizii.
- Slujba cere "un bun simț al umorului". Aceasta poate semnala că motivele zilnice de frustrare sunt numeroase.
- Slujbele care necesită capabilități "multitasking" (procesarea simultană a mai multor sarcini) și "respectarea termenelor-limită" pot presupune situații în care angajaților li s-a atribuit mai multă muncă, simultan pentru a fi gestionată de o singură persoană.

Analizați și comparați. Dacă găsiți un job convenabil, alcătuiți o listă de calificări preferate ale candidatului ideal pentru slujba vizată de dumneavoastră. De asemenea, faceți o listă cu competențele și calificările dumneavoastră și faceți legătura între competențele dumneavoastră și cerințele angajatorului.

Asigurați-vă că aveți suficiente informații. Uneori, anunțurile de joburi sunt foarte scurte și nu dezvăluie prea mult din așteptările angajatorului. Căutați informații pe site-ul angajatorului întrucât poate exista o descriere mai elaborată în secțiunea de joburi de pe acest site.

Cereți ajutor. Dacă nu sunteți sigur(ă) ce competențe și calități să includeți sau credeți că v-ați blocat, cereți ajutor.

Sursa: Acest material a fost adaptat după următoarele publicații:

Doyle, A. 2020. *How to Match Your Qualifications to a Job*. Accesat în data de 31 ianuarie 2020.

Disponibil la: <https://www.thebalancecareers.com/how-to-match-your-qualifications-to-a-job-2060941>

Burry, M. 2020. *How to Decipher a Job Advertisement*. Accesat în data de 31 ianuarie 2020.

Disponibil la: <https://www.thebalancecareers.com/how-to-decode-a-job-advertisement-2061002>

Partea B: Identificarea aptitudinilor

Pasul 1: Verificați exemplele următoare și identificați-le pe cele care au legătură cu situația dumneavoastră. Adăugați alte exemple pe listă dacă este cazul.

Pasul 2: Analizați aptitudinile bifate. Evidențiați sau puneți o steluță în dreptul primelor cinci aptitudini care sunt cele mai relevante pentru tipul de muncă pe care-l căutați.

Slujbă

- Îmi realizez sarcinile mai bine decât colegii mei de muncă.
- Am luat prime sau bonusuri
- Economisesc banii, timpul și resursele organizației
- Prezență ireproșabilă
- Am depășit obiectivele de performanță
- Am deținut o funcție de conducere sau de management, pe termen scurt sau lung
- Am simplificat o procedură care a ușurat slujba
- Am ajutat la dezvoltarea, implementarea sau întreținerea unui sistem nou
- Am sporit satisfacția clienților
- Am participat la deciziile de angajare
- Am condus proiecte
- Am scris politici, proceduri și reguli de bază
- Am împărtășit experiența mea colegilor
- Mi-am ajutat colegii să își desfășoare activitatea
- Altceva _____

Personal

- M-am oferit voluntar pentru sarcini speciale sau în afara atribuțiilor
- Am servit ca mentor sau instructor pentru colegi
- L-am motivat sau convins pe alții
- Mă pot ocupa simultan de mai multe lucruri
- Am respectat termene-limită strânse
- Mi-am asumat răspunderi dincolo de cele menționate în fișa postului meu
- Am dat dovadă de flexibilitate și de adaptabilitate pentru a contribui la succesul echipei mele
- Am mediat conflicte
- L-am reprezentat pe colegi în calitate de purtător de cuvânt ales
- Altceva _____

Educație și instruire

- Am dobândit cunoștințe specializate
- Am dobândit certificări care m-au făcut un angajat mai valoros (enumerați certificări)
- Mi-am îmbunătățit competențele în zone din domeniul meu de activitate prin proprie inițiativă
- Altceva _____

Sursa: Government of Alberta. 2019. *Advanced Techniques for Work Search*. Accesat în data de 29 decembrie 2019.
Disponibil la: <https://alis.alberta.ca/media/697981/advancedtechniques.pdf>

Partea C: Lista de verificare a CV-ului

Scopul acestei liste este acela de instrument de auto-evaluare care poate ajuta la analiza critică și la îmbunătățirea CV-ului dumneavoastră.

Aspect general		
CV-ul arată profesional?	<input type="radio"/> Da	<input type="radio"/> Nu
Informațiile dumneavoastră de contact sunt scrise clar în partea de sus a primei pagini?	<input type="radio"/> Da	<input type="radio"/> Nu
Telefonul și alte informații de contact sunt scrise sub numele dumneavoastră?	<input type="radio"/> Da	<input type="radio"/> Nu
CV-ul a fost redactat cu fonturile standard pentru procesarea textului precum Arial, Calibri, Times New Roman sau Courier?	<input type="radio"/> Da	<input type="radio"/> Nu
Mărimea fontului este corespunzătoare - 10 sau 12 puncte?	<input type="radio"/> Da	<input type="radio"/> Nu
Aspectul CV-ului este echilibrat - spațiu, margini etc?	<input type="radio"/> Da	<input type="radio"/> Nu
Aspectul este atrăgător și face CV-ul ușor de citit?	<input type="radio"/> Da	<input type="radio"/> Nu
A fost curățat CV-ul de greșeli de gramatică și de scriere?	<input type="radio"/> Da	<input type="radio"/> Nu
Lungime		
Lungimea este corespunzătoare (cel mult trei pagini, ideal două)?	<input type="radio"/> Da	<input type="radio"/> Nu
Pot fi tăiate cuvinte?	<input type="radio"/> Da	<input type="radio"/> Nu

Relevanță/Adecvarea la locul de muncă		
Aveți studiile necesare pentru locul de muncă?	<input type="radio"/> Da	<input type="radio"/> Nu
CV-ul evidențiază calificările și competențele pe care le caută angajatorul?	<input type="radio"/> Da	<input type="radio"/> Nu
Calificările, competențele și studiile sunt relevante pentru obiectivele, descrierea și cerințele postului?	<input type="radio"/> Da	<input type="radio"/> Nu
Aveți experiența necesară pentru a efectua această muncă?	<input type="radio"/> Da	<input type="radio"/> Nu
Au fost prevăzute exemple specifice pentru a demonstra calificarea și aptitudinile?	<input type="radio"/> Da	<input type="radio"/> Nu
Dispuneți de caracteristicile personale cerute de angajator?	<input type="radio"/> Da	<input type="radio"/> Nu
Ați subliniat valoarea adăugată pe care o puteți invoca drept argument?	<input type="radio"/> Da	<input type="radio"/> Nu
Descrierea competențelor, aptitudinilor și responsabilităților începe cu verbe care descriu acțiuni?	<input type="radio"/> Da	<input type="radio"/> Nu
Claritate		
Sunt folosite titluri corespunzătoare?	<input type="radio"/> Da	<input type="radio"/> Nu
Titlurile organizează și evidențiază informațiile clar și consecvent?	<input type="radio"/> Da	<input type="radio"/> Nu
Sunt explicate abrevierile, altele decât cuvintele-cheie sau termenii utilizați frecvent?	<input type="radio"/> Da	<input type="radio"/> Nu
Complet		
CV-ul dumneavoastră include toate informațiile și amănunțele importante?	<input type="radio"/> Da	<input type="radio"/> Nu

Sursa: Government of Alberta. 2019. *Advanced Techniques for Work Search*. Accesat în data de 19 decembrie 2019.
Disponibil la: <https://alis.alberta.ca/media/697981/advancedtechniques.pdf>

6-7: Bune practici pentru păstrarea slujbei

- Nu întârziați. Sunați dacă știți că veți întârzia sau absentă. Cele mai multe companii tratează serios cazurile de întârziere sau de absență neanunțate.
- Afișați o atitudine pozitivă. Nu vrea nimeni să se afle în preajma unui negativist. Evitați prietenii false, bârfele de la birou și răspândirea zvonurilor. Lumea are încredere și respect pentru cei care nu răspândesc bârfe.
- Respectați regulile. Regulile există pentru ca lucrătorii companiei să poată munci împreună și să-și facă treaba.
- Nu dați curs tentației de a vă critica șeful sau compania. E ușor să găsești aspecte negative la alții. Este mult mai greu, dar și răsplata este mai mare, să identificați metode constructive de a rezolva problemele. Angajații cunoscători pentru atitudinea pozitivă și pentru sugestiile de ajutor sunt cei menționați cel mai des la momentul evaluării activității și creșterii salariale. Nu cedați tentației de a critica compania, colegii sau clienții pe rețelele sociale precum Facebook, MySpace, Twitter sau pe bloguri. Rețineți că oricine poate găsi ce publicați pe internet și că angajatorii pot lua măsuri împotriva angajaților ale căror acțiuni în mediul online pot aduce prejudicii companiei sau activității acesteia.
- Anticipați. Fiți mereu cu un pas înainte când vine vorba despre judecarea problemelor și nevoile conducerii. Șeful vă va fi recunoscător.
- Fiți gata să ajutați. Căutați oportunități de a-i ajuta pe clienți și pe colegi. Pentru a conduce, trebuie să știi cum să ajuți.
- Străduiți-vă. Finalizați întotdeauna o sarcină de serviciu, nu contează cât de mult v-ați dori să faceți altceva. E întotdeauna bine să aveți ce arăta când vine vorba să vă justificați timpul consumat.
- Oferiți-vă voluntar pentru instruire și noi însărcinări. Examinați-i cu atenție pe cei care avansează în companie și învățați din abordarea lor.
- Fiți un jucător de echipă. Dacă vă concentrați permanent pe ce vă diferențiază de ceilalți, în loc să vă preocupați de cum să vă integrați în echipa companiei, asta vă va face să treceți drept cineva care se pune pe sine pe primul loc, în loc să pună clienții, echipa sau compania.
- Încercați să nu spuneți niciodată "nu este treaba mea". Mulți directori și-au dobândit funcțiile făcând munci refuzate de colegii care obișnuiau să spună asta și apreciază lucrătorii care ajută la realizarea sarcinilor, indiferent despre ce muncă e vorba.
- Fiți mândru de dumneavoastră și arătați-le respect altora. Nu folosiți niciodată în fața altor persoane insulte cu substrat minoritar sau alți termeni peiorativi la adresa dumneavoastră sau la adresa altora. Folosirea acestor termeni perpetuază stereotipurile nedorite și îi deranjează inevitabil pe alții. În plus, îi poate determina pe unii să se îndoiască de maturitatea și de competența dumneavoastră. Cea mai bună metodă de a fi respectat(ă) este să vă respectați, dumneavoastră înșivă, și să-i respectați pe alții.
- Leșiți în evidență. Alegeți unul sau mai multe lucruri din meseria dumneavoastră pe care să le realizați mai bine decât oricine altcineva. Deveniți "persoana la care trebuie mers" pentru lucrurile respective. Asta îi va ajuta pe directori să își amintească de dumneavoastră atunci când chiar aveți nevoie ca ei să-și amintească de dumneavoastră.

Sursa: Texas Workforce Commission. 2010. *Commandments of Keeping Your Job*. Retrieved January 8, 2020. Accesat în data de 8 ianuarie 2020.

Disponibil la: https://www.twc.texas.gov/news/eft/ten_commandments_of_keeping_your_job.html

Anexa 7.

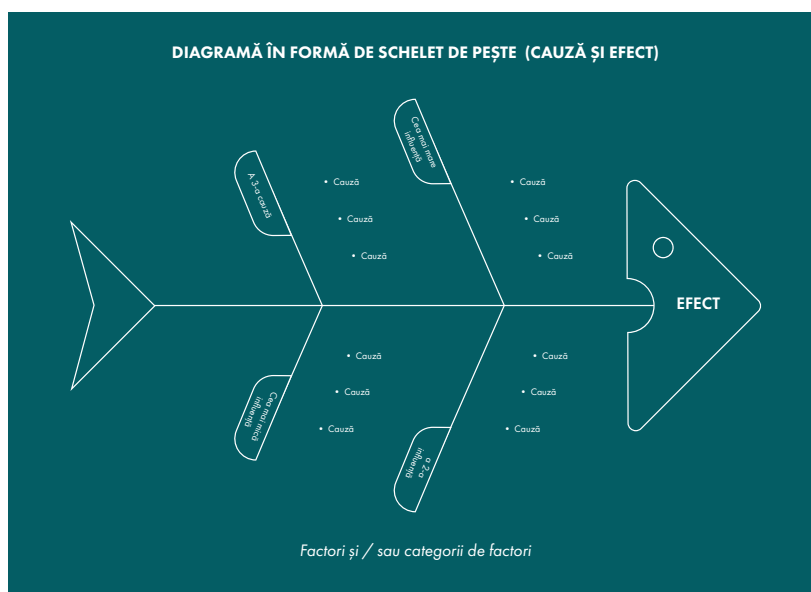
Kit de instrumente pentru mentorat

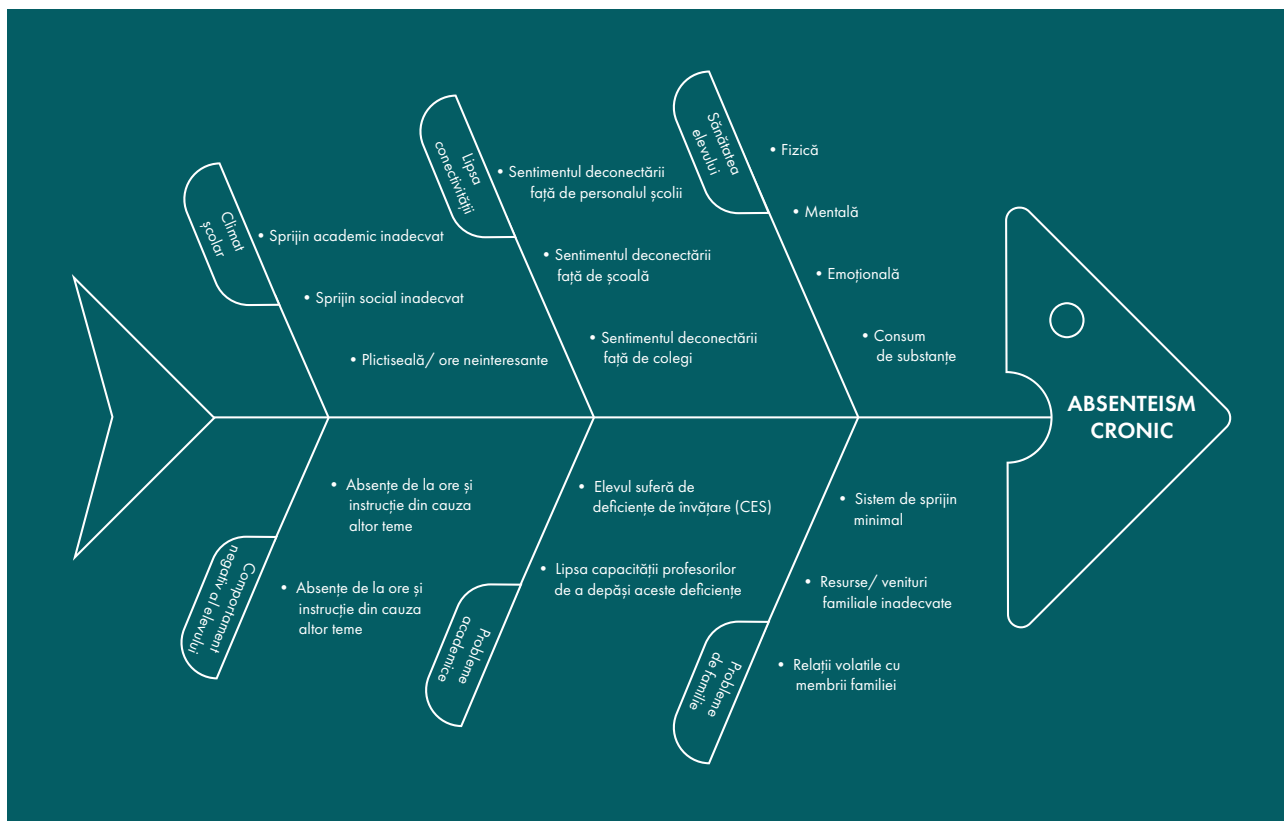
7-1: Despre mentorat – Modelul CONCORDIA

Un mentor este:	Un mentor nu este:
<i>Un prieten</i> — Mentorii și tinerii care au mentori fac lucruri amuzante împreună. De asemenea, ei învață unii de la alții, se ajută unii pe alții și sunt sinceri unii cu alții. Când este nevoie, ei poartă discuții despre situații sensibile, care pot genera anxietate și îngrijorare atât pentru mentori cât și pentru tineri.	<i>Un membru al familiei/ un părinte, un frate, o soră</i> — Poate fi util ca un mentor să fie la curent cu istoricul persoanei pe care o îndrumă, inclusiv cu membrii familiei sale, cu experiențele anterioare și cu prietenii săi. Totuși, mentorul se concentrează pe a-l ajuta pe tânăr să își construiască un viitor de succes și nu să-și rezolve problemele din trecut.
<i>Un model de urmat</i> — Mentorii sunt modele de urmat pentru că oferă exemple pozitive care ilustrează cum pot tinerii să ducă o viață de succes. Mentorii buni fac tot ce pot, stabilesc relații pozitive, îi ajută pe tineri să dezvolte un sentiment de auto-apreciere și sunt dispuși să investească timp și energie în dezvoltarea tinerilor. Un mentor bun este practic, accesibil, constructiv și acordă susținere. La nevoie, mentorii buni indică arii care trebuie îmbunătățite, ajutându-i întotdeauna pe tineri să-și găsească drumul în viață în propriul lor ritm, fără a-i forța. Un bun mentor își folosește experiența personală pentru a-i ajuta pe cei pe care îi îndrumă să evite greșelile și să învețe din deciziile bune luate, dar recunoșc, în același timp, atunci când fac greșeli și arată ce au învățat din acele greșeli și cum ar putea folosi acea experiență pe viitor. Aceștia nu sunt oameni perfecți.	<i>Un educator, un asistent social, un psiholog sau un doctor</i> — Viețile tinerilor sunt complicate, la fel ca ale tuturor celorlalți oameni. Mentorii se ocupă atât de progresul persoanelor pe care le îndrumă la școală, la locul de muncă și în societate, precum și de dezvoltarea lor personală. Ei oferă sfaturi pentru a-i ajuta pe tineri să se concentreze asupra misiunii pe care o au de îndeplinit și să-și fixeze țeluri și priorități, dar nu sunt niște profesioniști în acest domeniu. Totuși, ei solicită întotdeauna ajutor de specialitate la nevoie și îi pot pune pe cei pe care îi îndrumă în legătură cu profesioniști și cu alte resurse din cadrul comunității.
<i>Un bun ascultător în care se poate avea încredere</i> — Mentorii sunt acolo pentru a-i sprijini și a-i ajuta pe tineri la nevoie. Mentorul este acolo pentru a-i ajuta pe tinerii care părăsesc sistemele de îngrijire, pentru a vorbi cu ei despre speranțele, aspirațiile, temerile și greșelile lor.	<i>Cineva care rezolvă problema</i> — Mentorul nu încearcă să vă schimbe. Mentorul încearcă să vă facă să vă conștientizați punctele forte, talentele și celelalte calități personale. Mentorul vă ajută să vă descoperiți pe voi înșivă și vă încurajează să învățați și să deveniți mai buni.
<i>O persoană mândră de cei pe care îi îndrumă</i> — Mentorii nu au doar succes ei înșiși dar pot semăna succesul și în cei pe care îi îndrumă. Mentorii observă toate talentele și calitățile pe care le au sau le-au obținut tinerii și le vor recunoaște întotdeauna realizările, încurajând astfel progresul și dezvoltarea.	<i>O bancă sau un bancomat</i> — Mentorul este acolo pentru a le oferi tinerilor timpul și sprijinul său. Mentorul oferă sfaturi specifice cu privire la ce s-a făcut bine sau ce ar putea fi corectat, ce s-a realizat și beneficiile diverselor acțiuni. Mentorul dă dovadă de răbdare și prietenie, dar nu este acolo pentru a le da celor pe care îi îndrumă bani sau alte foloase materiale.

7-2: Diagrama în formă de schelet de pește

O diagramă în formă de schelet de pește este un instrument care ne poate ajuta să înțelegem și să rezolvăm probleme complexe. Ea constă în desenarea unei linii centrale și introducerea problemei și a efectului său principal, care este crucial pentru analiza actuală. Spre exemplu "tinerii care părăsesc sistemul de protecție specială au dificultăți în a găsi o locuință". Pornind de la această afirmație, continuați-vă șirul gândirii întrebându-vă "de ce?". Unul dintre motive – nu-și permit să plătească chiria lunar. Această problemă va apărea ca o derivație de la linia principală. Continuați să puneți întrebări – de ce nu-și permit să plătească chiria? Enumerați toate motivele. Fiecare motiv va primi o linie proprie; continuați să întrebați "de ce?" la fiecare astfel de motiv și fiecare motiv va avea o bifurcație. Această abordare vă va ajuta să înțelegeți întreaga chestiune și să ajungeți la principala problemă. Ea vă va ajuta, de asemenea, să identificați soluții pentru probleme complexe. Mai jos, găsiți exemple de diagrame în formă de schelet de pește.





Sursă: Diagramă în formă de schelet de pește care ilustrează cauzele absenteismului cronic. Maxwell, Reynolds, Lee, Subasic, & Bromhead (2017) recunosc climatul școlar invocat de Kinsland Foerst, D and Hannah, W. 2018, în *Encouraging Engagement: Mentoring Students with Chronic Absenteeism*. (Implicarea în încurajare: Mentoratul pentru elevii cu absenteism cronic) 2018. Consultat în data de 3 martie, 2020. Disponibil la: https://www.researchgate.net/publication/331843401_ENCOURAGING_ENGAGEMENT_MENTORING_STUDENTS_WITH_CHRONIC_ABSENTEEISM

7-3: Care sunt cele mai puternice abilități ale dumneavoastră?

Este important să aveți o percepție corectă asupra abilităților dumneavoastră considerate a fi puncte forte și asupra celor pe care trebuie să le dezvoltați mai bine.

Partea A – Chestionar de evaluare a nevoilor, Fișa de Lucru pentru profesionist					
Informații despre aplicant				Informații despre aplicație	
Prenume	Nume	Vârstă	Ultimele studii absolvite	Data	Locul
Scală de notare – Nivel de dezvoltare					
Abilități de viață independentă	1 - Deloc	2	3	4	5 - Foarte bine
Gătitul					
Igiena personală					
Utilizarea aparatelor electrocasnice (soba, frigiderul, mașina de spălat, etc.)					
Spălatul și călcatul					
Igiena spațiului de locuit (curățenia)					
Gestionarea timpului (punctualitatea)					
Gestionarea banilor (familiarizat cu banii, facerea bugetelor, plata facturilor, cumpărăturile)					
Orientarea în oraș și utilizarea transportului					

Partea A – Chestionar de evaluare a nevoilor, Fișa de Lucru pentru profesionist

Educație sexuală (aveți un partener, de cât timp, etc.)					
Timp liber (întâlniri cu prietenii, sport, cinema, ieșit în oraș, concerte etc.)					
Viață sănătoasă (sport, nutriție)					
Comportament în public (magazine, școală, etc.)					
Utilizarea rețelelor sociale					
Relații sociale (prietenii, familie, vecini, colegi etc.)					
Mentorat	1 - Deloc	2	3	4	5 - Foarte bine
Respectul de sine					
Inițiative de dezvoltare personală					
Abilitatea de a identifica punctele forte și punctele slabe					
Abilitatea de mobilizare pentru a rezolva ceva					
Abilități de muncă în echipă					
Flexibilitate					
Abilități de rezolvare a problemelor					
Setarea unor țeluri					
Rezistență					
Solicitarea ajutorului					
Atitudinea față de schimbare	Rezistență	Îndoială	Neutralitate	Deschidere	Punct forte
Atitudinea față de ceilalți	Ne-sociabil	Îndoială	Neutralitate	Sociabil	Punct forte
Atitudinea față de școală/învățare	Rezistență	Îndoială	Neutralitate	Deschidere	Punct forte
Job Coaching	1 - Deloc	2	3	4	5 - Foarte bine
Calitatea conținutului din CV					
Abilități de prezentare la un interviu, inclusiv aspectul și comunicarea					
Cunoștințe legate de documentele necesare și de cerințele legale					
Cunoștințe legate de beneficiile unei slujbe (venit brut și net, concediu etc.)					
Găsirea unei slujbe (cum și unde)					
Relațiile la locul de muncă					
Păstrarea unei slujbe					
Informații suplimentare:					

Partea B: Auto-evaluarea abilităților Fișa de lucru a tânărului pentru evaluarea șanselor de angajare

Abilitate	Nu este o abilitate pe care o practic prea mult		→	Sunt expert în această abilitate	
	1	2	3	4	5
Organizare					
Lucrul în echipă					
Prezentare					

Partea B: Auto-evaluarea abilităților
Fișa de lucru a tânărului pentru evaluarea șanselor de angajare

A ținti cât mai sus					
Rezolvarea problemelor					
Abilități de comunicare					
Gândire creativă					
Lucrul cu cifrele					
Păstrarea unei atitudini pozitive					
Luarea deciziilor					
Leadership					
Abilități analitice					
Rezistență					
Proactivitate					
Inovație					

Gândiți-vă la dovezi pe care le aveți în sprijinul dumneavoastră referitoare la punctele forte pe care le dețineți (spre exemplu: ați primit feed back din partea cuiva sau o experiență pe care să vă bazați? Introduceți dovezile aici)

Abilități principale	Dovadă	Cum ați putea folosi această abilitate la un loc de muncă?

Gândiți-vă la zonele de abilități pe care trebuie să le mai dezvoltați. Cum ați putea proceda?

Abilități care trebuie îmbunătățite	Strategii de dezvoltare a abilităților

Sursă: Barclay. (2019). Recognizing skills for success in the workplace, Which skills are your strongest? (Recunoașterea abilităților de succes într-un loc de muncă. Care sunt cele mai puternice abilități ale dumneavoastră?)
<https://barclayslifefskills.com/media/1003/recognising-skills-for-success-in-the-workplace-lesson-plan.pdf>

7-4: Resurse suplimentare de mentorat

- » National Mentorship Partnership - Mentor. (2005). How to Build A Successful Mentoring Program Using the Elements of Effective Practice.
Accesat în data de 27 decembrie 2019.
Disponibil la: https://www.mentoring.org/new-site/wp-content/uploads/2015/09/Full_Toolkit.pdf
- » National Mentorship Partnership - Mentor. (2015). Elements of Effective Practice for Mentoring. Research-Informed and Practitioner Approved Best Practices for Creating and Sustaining Impactful Mentoring relationships and Strong Program Services.
Accesat în data de 27 decembrie 2019.
Disponibil la: https://www.mentoring.org/new-site/wp-content/uploads/2016/01/Final_Elements_Publication_Fourth.pdf
- » The Mentoring Partnership of Southwestern Pennsylvania, Peer Mentor Handbook.
Accesat în data de 21 ianuarie 2020.
Disponibil la:
<http://www.mentoringpittsburgh.org/media/W1siZiIsIjIwMTcvMDkvMDYyYXpzZW5qNmwwX1BIZXJFTWVudG9yaW5nX0hhbmRib29rLnBkZiJdXQ/Peer%20Mentoring%20Handbook.pdf>
- » YouthBuild U.S.A. Mentor Pre-Match Training Toolkit A Guide for Staff.
Accesat în data de 29 ianuarie 2020.
Disponibil la: http://youthbuildmentoringalliance.org/webfm_send/552

Anexa 8. Kit de instrumente antreprenoriale

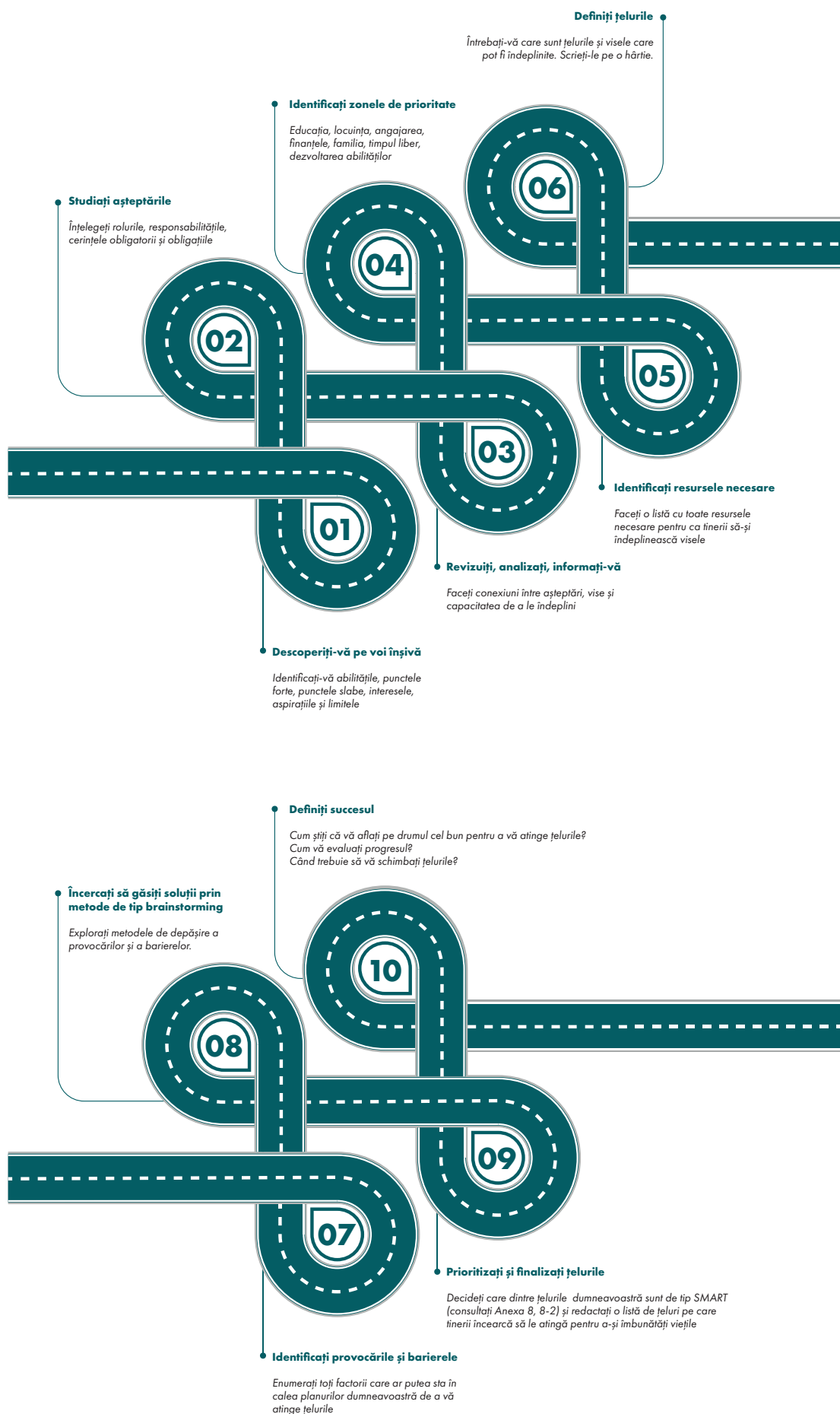
8-1: Instrument de auto-evaluare a trăsăturilor antreprenoriale

În ce măsură vă regăsiți în afirmațiile de mai jos? Vă rugăm să oferiți o evaluare sinceră pe baza notărilor de mai jos:

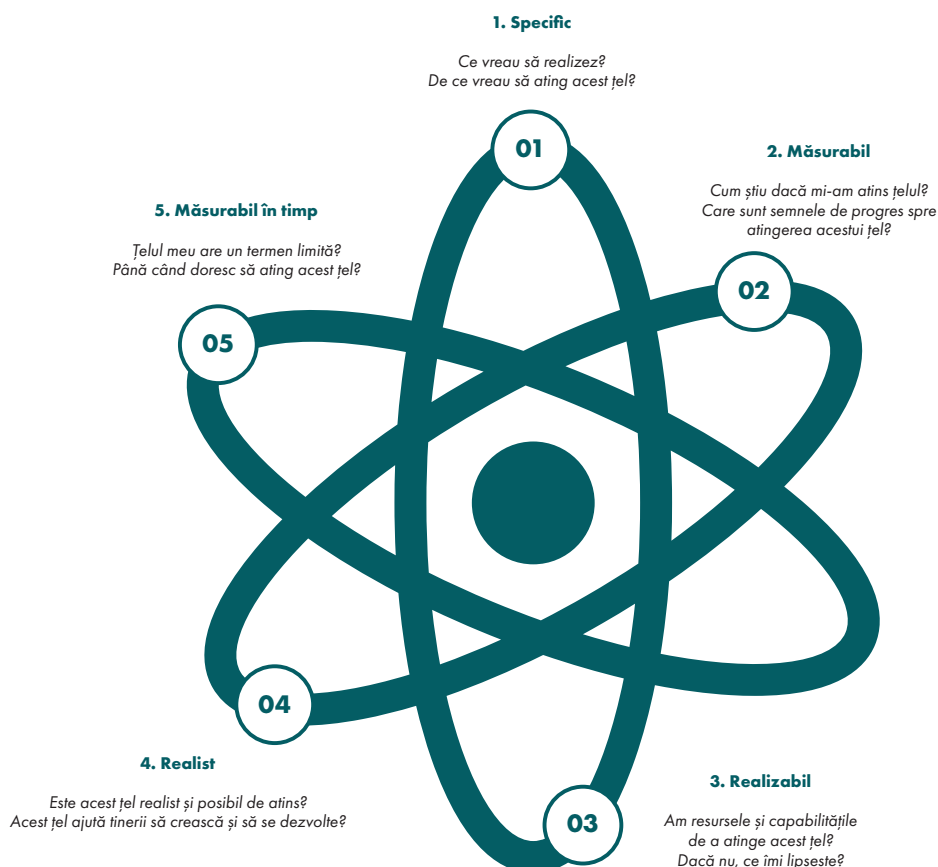
Declarație	Nicio opinie	Dezacord total	Oarecum, nu sunt de acord	Oarecum, sunt de acord	Acord total
	NO	1	2	3	4
Îmi place să muncesc din greu pentru a-mi atinge țelurile					
Cele mai multe afaceri sunt puse pe picioare de oameni care au cunoștințe.					
Antreprenorii au nevoie de abilități creative pentru a găsi soluții funcționale.					
A nu părea descurajat este un semn de succes din partea unui antreprenor.					
Simt că sunt agresiv în implementarea propriilor mele idei					
De obicei am un grad bun de concentrare și nu mă las ușor distras					
Auto-disciplina este unul dintre punctele mele forte					
Mă simt cel mai bine atunci când dețin controlul asupra jocului, a discuției sau a situației.					
Securitatea locului de muncă va fi un concept important în viitorul meu					
Îmi place să văd ideile mele folosite de alții					
Mă simt bine când îmi asum riscuri					
Îmi place mult să muncesc peste program dacă știu că acest lucru va fi în avantajul meu.					
Gestionez bine presiunea					
Nu adopt prea des comportamente periculoase.					
De obicei, îmi asum răspunderea pentru faptele mele.					
Viața de familie este o idee importantă pentru mine.					
Simt că mă auto-motivez.					
Simt că mă pot înțelege ușor cu ceilalți.					
Le sunt fidel prietenilor și familiei mele.					
Am determinarea fizică de a reuși.					
Am încredere în propriile mele abilități.					
Inovația este cheia succesului într-o afacere.					
Prefer să lucrez pentru mine însumi/însămi.					
Pot să analizez situații complexe și să trag concluzii logice					
Îmi place să lucrez pentru altcineva.					
Am determinarea mentală de a reuși.					
Posed anumite abilități tehnice pentru a-mi înființa propria afacere.					
Îi încurajez adesea pe alții să dea tot ce au mai bun.					
Pot, cu siguranță să mă concentrez asupra țelurilor și asupra obiectivelor mele.					
O parte din succesul în afaceri se bazează pe noroc pur					
Pentru mine, problemele sunt mai degrabă o provocare decât o frustrare.					
Îmi place să fiu un câștigător în lumina reflectoarelor					
Îmi place să interacționez cu oameni de toate vârstele.					
Vreau să am și să-mi conduc propria afacere pe viitor.					

Sursă: Model adaptat după: *Employability and Entrepreneurship E-guide, Get Ready for Opportunities in the World of Work- GROWW Strategies and Initiatives New in Education to Reinforce Grounding in Employability and Entrepreneurship (E-Ghid pentru angajare și antreprenoriat, Pregătește-te pentru oportunitățile din lumea muncii – Noi Strategii și inițiative GROWW în educație, pentru consolidarea stabilității în domeniul angajării și al antreprenoriatului)*
SINERGEE 2016-1-BG01-KA219-023639, ERASMUS+, KA 2

8-2: Principalii pași în procesul de stabilire a țelurilor



8-3: Stabilirea unor țeluri SMART – Fișă Factuală



01	Specific: Tinerii își articulează în mod clar țelurile, reflectă ceva ce vor cu adevărat să facă și nu ceva ce au impresia că trebuie sau ar trebui să facă. Țelul demonstrează faptul că tinerii au un bun nivel de înțelegere a ceea ce încearcă să obțină.
02	Măsurabil: Țelul este definit astfel încât să permită urmărirea și măsurarea progreselor făcute. În același timp, demonstrează faptul că tinerii cred că sunt capabili să-și atingă țelul (țelurile). Tinerii trebuie să urmărească rezultatele și să documenteze schimbările pe care le consideră necesare.
03	Realizabil: Țelul trebuie să fie stabilit luându-se în considerare punctele forte și abilitățile tinerilor, precum și disponibilitatea resurselor necesare.
04	Realist: Țelurile ar trebui să fie relevante pentru traiectoria în viață a tinerilor și ar trebui să-i ajute pe tineri să se maturizeze. În plus, atingerea țelurilor nu ar trebui să depindă de alții. Spre exemplu, obținerea unei slujbe ar putea depinde de piața muncii. Totuși, redactarea unui CV bun, pregătirea adecvată pentru interviuri, explorarea unor opțiuni variate, inclusiv varianta muncii pe cont propriu și dezvoltarea unor abilități transferabile reprezintă aspecte pe care tinerii le pot controla și pentru care pot face eforturi în ideea de a-și îndeplini țelurile propuse.
05	Măsurabil în timp: Țelurile trebuie să aibă un traseu temporal clar definit, inclusiv data de începere și data de îndeplinire. Acest lucru are scopul de a genera un sentiment de urgență și de a sprijini măsurarea progreselor făcute în timp.

Sursa: *The Community Tool Box, The Center for Community Health and Development at the University of Kansas, USA.*
<https://ctb.ku.edu/en/table-of-contents/implement/youth-mentoring/youth-goal-setting/main>

8-4: Sfaturi care vă ajută să luați decizii cu încredere

Sfaturi pentru profesioniști

- **Fiți un bun exemplu.** În calitate de persoană de îngrijire și profesionist care lucrează cu tineri, îi puteți face conștienți de unele realități de care se vor lovi în viață, vorbindu-le despre nevoile și visele dumneavoastră și arătându-le cum să mențină un echilibru între muncă și viața personală.
- **Încurajați activitățile în echipă.** Încurajați-i pe tineri să participe la activități de grup precum organizarea unor mici evenimente (spre exemplu, ziua de naștere a unui prieten, aranjarea mesei pentru servirea micului dejun, a prânzului sau a cinei etc., participarea la sporturi sau intrarea în formația muzicală a școlii etc.). Aceste activități îi vor ajuta pe tineri să învețe lecții valoroase despre munca în echipă.
- **Ajutați la restrângerea și prioritizarea opțiunilor.** Tinerii pot fi copleșiți de prea multe opțiuni, indiferent dacă este vorba de luarea unei decizii privind activitățile de după-amiază sau ce film să vadă. Tinerii trebuie învățați să cântărească argumentele pro și contra pentru fiecare opțiune și să folosească aceste informații pentru a reduce numărul de opțiuni la două sau trei, cu scopul de a lua cea mai informată decizie cu puțință. Acest proces îi va ajuta să ia deciziile corecte

în viața lor de zi cu zi.

- **Ajutați-i pe tineri să se implice mai mult în deciziile importante ce au legătură cu viețile lor.** Conform celor mai bune practici analizate în urma unor cercetări, promovarea emancipării, a rezistenței și oferirea unor îndrumări, dar permițându-le, în același timp, indivizilor să-și ia propriile decizii, reprezintă cea mai bună abordare pentru a asigura implicarea tinerilor în toate aspectele vieții lor. Dezvoltarea, în rândul celor aflați în sistemele de protecție specială, a conștientizării oportunităților și a serviciilor aflate la dispoziția lor, este, de asemenea, un element critic. La aceasta se adaugă direcționarea tinerilor spre servicii și resurse comunitare în vederea găsirii unor răspunsuri la problemele și provocările cu care se confruntă în diferite momente ale călătoriei lor spre o viață independentă.

Sfaturi pentru tineri

- **Fiți pregătiți din punct de vedere mental sau elaborați un plan B.** Aflați care sunt metodele prin care vă puteți menține echilibrul în mod eficient (spre exemplu: făcând exerciții fizice, petrecând timp cu oamenii care sunt importanți pentru dumneavoastră, mergând la locul dumneavoastră favorit – toate acestea vă dau energie și inspirație; angajați-vă în activități care vă ajută să vă refaceți concentrarea etc.)
- **Evitați să luați decizii emoționale.** Asta înseamnă să nu încercați să luați decizii imediat după producerea unui eveniment negativ. Luarea unor astfel de decizii este, adesea, în detrimentul dumneavoastră. Chiar dacă trebuie să vă rezervați cinci minute pentru a vă reveni, merită efortul. Luarea unor decizii raționale, în locul unora emoționale, previne acumularea problemelor.
- **Construiți-vă o rețea puternică de sprijin.** Înconjuțați-vă de prieteni, mentori, etc care vă pot sprijini și inspira în momentele grele. Vă ajută să nu vă simțiți izolat. V-ați putea simți singur în lumea dumneavoastră (spre exemplu, în viața personală, la muncă, la școală etc.), dar dacă aveți oameni în jur, aceștia vă pot face să vă simțiți apreciat/ă, ceea ce vă va îmbunătăți starea de spirit. De asemenea, acești oameni pot fi surse excelente de sfaturi sau feed-back pentru progresul principalelor dumneavoastră decizii.
- **Reevaluați-vă situația.** Ar trebui să vă întrebați de ce ați eșuat în tentativa dumneavoastră, cum vă simțiți în legătură cu acest lucru și ce ar trebui să faceți în continuare. Dacă eșecul s-a produs pentru că nu ați investit suficientă muncă în atingerea țelului propus, ar trebui să vă întrebați cât de mult vă pasă cu adevărat de ceea ce faceți. Eșecul ar putea fi un semn că ceea ce faceți nu este potrivit pentru dumneavoastră. Totuși, dacă aveți impresia că ceea ce faceți este cel mai potrivit lucru pentru dumneavoastră, este de o importanță critică să perseverați după acest eșec.
- **Învățați din experiență.** A învăța din greșeli, pentru a vă descurca mai bine data viitoare, este unul dintre cele mai dificile aspecte ale eșecului. Puneți întrebări dificile și fiți sinceri cu voi înșivă cu privire la greșelile făcute. Această abordare onestă v-ar putea ajuta să economisiți multă energie și să fiți mai fericiți pe viitor.

Sursă: Adaptat după publicația online: *Entrepreneur*. Wissman, B. (2017).
10 Strategies for Entrepreneurs Dealing With Failure.
(10 strategii pentru antreprenori care trebuie să facă față eșecului)
<https://www.entrepreneur.com/article/304948>

8-5: Sfaturi pentru gestionarea sentimentelor de dezamăgire generate de eșec

Adesea, în pofida eforturilor noastre, visele noastre nu devin realitate, sau se împlinesc doar parțial – am putea să nu-l întâlnim pe prietenul viselor noastre, să nu avem colegi de clasă de vis, să nu găsim programul educațional ideal, casa perfectă, slujba perfectă, partenerul ideal de viață, etc. Este posibil ca relațiile să se destrame, în pofida tuturor eforturilor noastre de a le face să meargă, oamenii ne pot trăda, este posibil să nu primim recunoașterea pe care considerăm că o merităm la școală, la serviciu sau în viață. Putem să muncim din greu și să nu obținem promovarea aceea la care visăm, este posibil să nu avem succes la interviurile de angajare sau copiii noștri ar putea să nu fie atât de motivați pe cât ne-ar plăcea nouă. Eșecurile și dezamăgirile fac parte din viață și sunt dificil de gestionat. Așteptați-vă la un sentiment de tristețe sau furie și să nu știți ce să faceți în continuare. Mai jos, sunt enumerate câteva metode practice de a face față experiențelor de dezamăgire și eșec, așa cum sunt ele sugerate de psihologi . (Psychology Today, Greenberg, M., 2015).

- **Confrunțați-vă cu adevărata stare a lucrurilor.** Dacă negați realitatea unei situații grave, sau dacă evitați să vă gândiți la ea, nu faceți decât să înrăutățiți lucrurile – sau rămâneți blocați într-un loc când ați putea face eforturi pentru a rezolva problema. Conștientizarea este primul pas spre schimbare. Meditați asupra situației suficient de mult pentru a înțelege ceea ce simțiți și pentru a găsi cea mai bună modalitate de a reacționa iar apoi, concentrați-vă pe ceva mai pozitiv.
- **Dați-vă ocazia de a vă jeli visele pierdute.** Distanța dintre felul în care ați vrut să se întâmple lucrurile și felul în care s-au întâmplat efectiv, poate duce la tristețe și regret. Jelitul este un pas spre acceptare. Acordați-vă timp pentru a vă conecta la propriile sentimente într-o manieră plină de compasiune. Descrierea sentimentelor în scris sau vorbitul cu un prieten de încredere pot ajuta.
- **Nu rămâneți blocat în postura de victimă.** Indiferent de situația dumneavoastră, aveți întotdeauna opțiuni și abilități pentru a face față lucrurilor. Gândiți-vă la alte situații cărora le-ați făcut față cu succes și cum ați putea folosi aceleași abilități pentru a face față situației prezente. Dacă sunteți tratat în mod inadecvat, soluționați situația sau plecați. Dacă

nu puteți pleca imediat, faceți eforturi pentru a deveni mai independent sau pentru a găsi alte oportunități.

- **Verificați dacă așteptările dumneavoastră sunt realiste.** Secolul 21 ne oferă noi realități, inclusiv situația în care există mai puține slujbe și o competiție mai mare. Nu există garanții și ar putea fi nevoie să o luați pe căi alternative pentru a vă atinge scopurile. Ar putea dura luni sau chiar ani pentru a obține slujba pe care o doriți cu adevărat sau pentru a câștiga salariul pe care considerați că îl meritați. De asemenea, chiar și cele mai reușite relații au momentele lor proaste și chiar și "sufletul dumneavoastră pereche" are defecte. Dacă lucrurile nu merg așa cum trebuie, este posibil ca asta să nu fie din cauză că ați fi greșit cu ceva. Este posibil să nu obțineți o slujbă pentru că nu sunteți persoana cea mai potrivită pentru companie. Este important să analizați situația pentru a vedea ce puteți învăța din ea, să adoptați o atitudine plină de compasiune, mai degrabă decât să vă judecați prea aspru, pentru a nu rămâne blocat într-un cerc al rușinii.
- **Păstrați-vă curiozitatea și rămâneți deschis la învățare și dezvoltare, fiind dispus să încercați ceva diferit.** Întrebați-vă care este noua oportunitate adusă de această situație. Există vreo șansă de a dobândi abilități noi, de a vă schimba prioritățile, de a vă consolida relațiile sau de a vă maturiza ca persoană? După cum spunea Alexander Graham Bell, "Când se închide o ușă, se deschide o alta; dar, adesea, ne uităm cu atât de multă insistență și cu atât de mult regret la ușa închisă încât nu o vedem pe cea care s-a deschis în fața noastră". Dacă ceea ce faceți nu dă rezultate, poate ar fi cazul să schimbați ceva. Pentru a avea succes ca antreprenor, poate trebuie să vă îmbunătățiți produsul sau serviciul, strategia de marketing sau abilitățile interpersonale. Dacă nu există cerere pe piață pentru serviciile dumneavoastră, ați putea fi nevoit/ă să vă reinventați. Dacă nu întâlniți genul potrivit de parteneri romantici, poate trebuie să încercați să vă implicați în alte activități, în alte locuri. Dacă partenerul dumneavoastră nu se schimbă și nu vă satisface nevoile, poate ar trebui să vă concentrați mai mult pe eforturile de a vă găsi singur fericirea. Pentru a obține ceea ce vreți trebuie, adesea, să ieșiți din zona de confort și să tolerați pierderile, riscul și incertitudinea.
- **Insistența și determinarea sunt cel puțin la fel de importante pentru a avea succes, ca și inteligența.** Indivizii dedicați țărilor lor, pasionați, conștiincioși și care dau dovadă de insistență pe perioade lungi de timp, adoptă acțiuni mai constructive, care duc la rezultate pozitive și la succes. Dacă un individ zace fără a face nimic și se auto-victimizează, asta nu face decât să înrăutățească lucrurile și să afecteze motivația sa de a lua măsuri constructive. Cu răbdare, puteți reveni pe drumul spre construirea vieții pe care o doriți.
- **Construiți-vă un sistem de sprijin care să vă motiveze atunci când faceți schimbări strategice dificile.** Prietenii și oamenii importanți din viața dumneavoastră vă pot asigura asupra valorii dumneavoastră și asupra abilității dumneavoastră de a avea succes sau vă pot oferi sprijin practic ori material.

Moment de gândire: Gestionarea sentimentelor de dezamăgire și eșec

Subiect: Viața ca un pendul

"Când trăiești în sistemul de protecție socială, până realizezi că trebuie să te gândești la viitorul tău, ești deja contra cronometru și trebuie să-ți părăsești locul. Locul tău nu este, de fapt, locul tău. Este un loc oferit de CONCORDIA sau de stat. Când ai părinți, dacă lucrurile nu merg, poți oricând să te întorci acasă. În cazul nostru, dacă lucrurile nu ies cum trebuie pentru noi, nu mai avem opțiunea de a ne întoarce la locul nostru și de a cere ajutor. Prin urmare, trebuie să găsim singuri soluția. Uneori reușim, alteori nu. Când nu reușim, ne încercăm o foarte puternică dorință de a părăsi țara și de a ne încerca norocul altundeva în Europa, deoarece nu avem la cine să apelăm"

Tânăr de sex masculin de la CONCORDIA, 18 ani

Instrucțiuni:

- Cereți-le tinerilor să identifice dificultățile cu care se confruntă tânărul din scenariu.
- Cereți-le tinerilor să stabilească ce fel de sentimente au trăit atunci când au citit povestea tânărului.
- Cereți-le participanților să identifice lucrurile care le plac și care le displac la această situație.
- Întrebați-i pe participanți ce i-ar recomanda tânărului care a împărtășit această experiență.
- Întrebați-i pe participanți ce ar face dacă s-ar afla într-o situație similară.

Moment de gândire: Dezvoltarea asertivității

Elemente cheie: Asertivitatea este o abilitate importantă pe care tinerii învață să o dezvolte în perioada adolescenței. Asertivitatea se referă la calitatea de a avea încredere în tine, de a-ți înțelege propriile nevoi și de a avea o percepție pozitivă asupra propriei valori. Asertivitatea este strâns legată de respectul de sine, de respectul față de ceilalți, de o bună comunicare și de asigurarea faptului că ne satisfacem propriile nevoi, dar nu în detrimentul celorlalți. Asertivitatea îi ajută pe tineri să aibă o tranziție de succes spre viața adultă. Unii oameni își dezvoltă în mod natural abilitățile necesare de asertivitate însă mulți alții trebuie să învețe cum să fie asertivi.

Rezumatul abilităților de asertivitate:

- A fi sinceri cu noi înșine
- A ști ce ne place și ce nu ne place
- Abilitatea de a ne exprima clar dorințele și intențiile, de a face alegeri, de a negocia rezultate acceptabile, de a comunica și a asculta
- Abilitatea de a rămâne calmi în fața unor viziuni și opinii diferite
- Abilitatea de a rămâne pozitivi și de a încerca să generăm oportunități.

Asertivitatea i-ar putea ajuta pe tineri în următoarele domenii:

- A stabili când și cum să ceară ajutor fără a se simți stânjeniți.
- Gestionarea limitelor fizice
- Gestionarea relațiilor, interacțiunilor și a limitelor emoționale de zi cu zi.
- Respingerea relațiilor prin care sunt exploatați.
- Accesarea resurselor precum banii, locuințele, educația, instrucția și oportunitățile de muncă sau de distracție.

Cum pot tinerii să practice și să aplice asertivitatea în lumea reală?

Discutați următoarele situații și exemple:

- Tocmai v-ați mutat într-un apartament nou iar prietenii dumneavoastră vin în vizită pentru a sărbători cu dumneavoastră. Se face târziu și trebuie să vă treziți devreme a doua zi dimineața, pentru a merge la muncă. Ce ați face și ce ați spune în această situație?
- Nu vă place să beți alcool dar, la o petrecere, câțiva prieteni încearcă în mod repetat să vă facă să beți și vă insultă pentru că refuzați să vă îmbătați. Ce ați face și ce ați spune în această situație?
- Cel mai bun prieten vă face o vizită de două ore și vă face să întârziați la școală. Ce ați face și ce ați spune în această situație?
- Colegul de cameră vă roagă să-i împrumutați bani. Ce ați face și ce ați spune în această situație?
- Vecinul dumneavoastră se plânge de muzica dumneavoastră despre care spune că este dată foarte tare. Ce ați face și ce ați spune în această situație?
- Un coleg de muncă vă roagă să-l ajutați cu o însărcinare care necesită abilități foarte specializate pe care nu le aveți. Ați vrea să-l ajutați dar vă dați seama că, dacă acceptați să-l ajutați, vă puneți în pericol siguranța. Ce ați face și ce ați spune în această situație?

