



Co-funded by
the European Union



GHID METODOLOGIC "ADDICT TO YOU"

Acest proiect a fost finanțat cu sprijinul Comisiei Europene.
Această publicație reflectă numai punctul de vedere al autorului, iar Comisia nu
poate fi făcută responsabilă pentru nici o utilizare a informațiilor conținute în ea.

**PROJECT NUMBER:
2022-1-ES01-KA220-SCH-000087470**

CUPRINS

INTRODUCERE	3
DESPRE PROIECT.....	4
• OBIECTIVE	5
PARTENERII	6
• FEDERACIÓN DE CENTROS JUVENILES DON BOSCO DE CASTILLA Y LEÓN	7
• FUNDACIÓN ASPAYM CASTILLA Y LEÓN	8
• JOBRA	9
• ROSTO SOLIDÁRIO	10
• LORELAY PRIMARY SCHOOL	11
• GAMMA INSTITUTE	13
CAPITOLUL 1: IDENTIFICAREA LIDERULUI ADOLESCENT.....	15
• GRUPUL DE COLEGI ȘI FACTORII INTERPERSONALI.....	16
• OBIECTIVE CONTEXTUALE ȚI ROLURI SOCIALE	17
CAPITOLUL 2: ÎNCURAJAREA IMPLICĂRII LIDERILOR ADOLESCENȚI	19
• INTRODUCERE	20
• PAȘI DE URMAT PENTRU IMPLICAREA LIDERILOR ADEOLSCENȚI	21
CAPITOLUL 3: SUSȚINEREA IMPLICĂRII I MOTIVĂRII	24
CAPITOLUL 4: PRACTICI BUNE	28
• INTRODUCERE	29
• SPANIA	30
• PORTUGALIA.....	33
• ROMÂNIA	38

CAPITOLUL 5: SCHIMB ȘCOLAR ÎN SPANIA	43
• AGENDA	44
• ACTIVITĂȚI DEZVOLTATE	45
• EVALUAREA CUNOȘTIȚELOR TINERILOR AMBASADORI DESPRE DEPENDENȚELE COMPORTAMENTALE ÎNAINTE ȘI DUPĂ SCHIMB	54
• EVALUAREA FINALĂ A SCHIMBULUI ȘCOLAR	62
BIBLIOGRAFIE	64
• CAPITOLUL 1	65
• CAPITOLUL 2	65
• CAPITOLUL 3	67
• CAPITOLUL 4	68
ANEXE	69
• ANEXA 1: PREZENTĂRI UTILIZATE ÎN PERIOADA SCHIMBULUI ȘCOLAR	70
• ANEXA 2: CHESTIONARE DE EVALUARE UTILIZATE ÎN PERIOADA SCHIMBULUI ȘCOLAR	77



INTRODUCERE

Acest ghid metodologic este un instrument conceput pentru educatorii școlari și educatorii de tineret cu scopul de a identifica liderii adolescenți și de a încuraja implicarea acestora pe parcursul dezvoltării metodologiei create.

Este un document care va permite o mai bună identificare a abilităților de conducere a adolescenților din mediul lor, precum și a modului de implicare și angajare a acestora față de cauza și obiectivul proiectului. Este o resursă inovatoare creată datorită partenerilor de proiect și a experienței acestora în domeniul educațional.

Acest instrument încurajează participarea adolescenților, îi ajută să facă parte din soluția de evitare a comportamentelor care provoacă dependență și favorizează o educație mai bună în rândul colegilor lor.



Co-funded by
the European Union

DESPRE PROIECT



PROIECTUL

Proiectul „Addict to you: Împuternicirea și prevenția la adolescenți prin instrumente inovatoare” este un proiect de parteneriat strategic în domeniul educației școlare. Scopul principal este de a le permite educatorilor și liderilor adolescenților să dezvolte activități incluzive, la care elevii de școală să poată participa activ, cu obiectivul de a crea și de a îmbunătăți abilitățile sociale și comportamentale care previn comportamentele care creează dependență.

OBIECTIVE

Scopul principal al proiectului este dezvoltarea, testarea și implementarea unor metode de lucru inovatoare în domeniul educației școlare care să permită desfășurarea unor activități incluzive la care elevii din învățământul școlar să poată participa activ, indiferent de nevoile și situațiile personale sau sociale ale acestora.

Aceste metode inovatoare urmăresc creșterea cunoștințelor educatorilor și a lucrătorilor de sprijin în domeniul educației școlare, generând pentru aceștia o metodologie pedagogică incluzivă de prevenire a celor mai reprezentative dependențe comportamentale (adică non-substanțe): dependența de jocuri de noroc, dependența de rețelele sociale, dependența de jocuri video și dependența cibernetică.

Obiectivele specifice sunt:

- **Crearea de practici inovatoare în domeniul educației școlare** prin dezvoltarea unei metodologii de lucru bazate pe educația non-formală și dezvoltarea unor activități incluzive în vederea identificării, consolidării și evaluării competențelor semnificative pentru dezvoltarea personală și socială a elevilor pentru prevenirea principalelor dependențe comportamentale (non-substanțe).
- **Reducerea efectelor nocive ale dependențelor comportamentale** în mediile școlare, în special pentru școlarii cu mai puține oportunități.
- **Creșterea transferabilității metodologiilor inovatoare și non-formale** prin dezvoltarea formării interactive și digitalizate.
- **Dezvoltarea organizațională a 6 instituții** cu experiențe culturale și organizaționale diferite și consolidarea parteneriatului de cooperare între acestea prin dezvoltarea și diseminarea rezultatelor proiectelor și metodologii de lucru inovatoare create în domeniul educației școlare și non-formale.



Co-funded by
the European Union

PARTENERII



FEDERACIÓN DE CENTROS JUVENILES DON BOSCO DE CASTILLA Y LEÓN

Federația Centrelor de Tineret Don Bosco din Castilla y León este o asociație non-profit. Aceasta a fost înființată în 1995 în Castilla y León (Spania). În prezent, include cinci centre de tineret în Valladolid, două în León, Salamanca și Villamuriel de Cerrato (Palencia).

Lucrăm în domeniul prevenției, educației în timpul liber, animației tineretului și dezvoltării socio-culturale, cu stil educațional și identitate de dezvoltare culturală proprie, cu identitate și stil educațional salesian, în special cu grupuri aflate în situație de excluziune socială. Voluntariatul de calitate și lucrul cu cele mai nevoiașe grupuri sunt principalele noastre puncte forte.

Obiectivele noastre principale sunt:

- Să oferim un serviciu calificat de educație în timpul liber, animație pentru tineret și dezvoltare socioculturală, ajutând copiii, adolescenții și tinerii care participă la acestea să promoveze integrarea lor după stilul educațional al lui Don Bosco și propunerea noastră educațională.
- Să analizăm nevoile și să promovăm un schimb de preocupări și experiențe între centrele de tineret pentru a atinge mai bine obiectivele comune.

Fiind membri activi ai Consiliului Regional pentru Tineret din Castilla y León și ai Confederației noastre Naționale, întotdeauna avem cu un rol activ și suntem aliniați la obiectivele noastre. Lucrăm pentru îmbunătățirea educației și în scopul apărării drepturilor omului, în special ale copiilor și tinerilor, oferindu-ne serviciile.



FUNDAȚIA ASPAYM CASTILLA Y LEÓN

Fundația ASPAYM Castilla y León a început să funcționeze din 2004. Principalele sale scopuri sunt promovarea autonomiei, egalității în drepturi și șanse și creșterea calității vieții persoanelor cu dizabilități fizice, permițându-le o integrare semnificativă în societate. În plus, ASPAYM CyL caută să fie o asociație lider, oferind utilizatorilor săi țintă instrumentele pentru a-și îndeplini misiunea. Acest obiectiv este atins datorită calității programelor și activităților sale, cercetării și utilizării adecvate a noilor tehnologii. Organizația, precum și departamentul de tineret, au sedii în diferite orașe din Castilla y León, cu un accent deosebit pe zonele rurale. Include Ávila, Burgos, Camponaraya (León), Cubillos del Sil (León), León, Matapozuelos (Valladolid) Palencia, Paredes de Nava (Palencia), Segovia, Valladolid, Villadiego (Burgos) și Villalpando (Zamora).

ASPAYM CyL are un departament de tineret axat pe activități cu tinerii. Acest departament este un membru activ al Consiliului Regional pentru Tineret din Castilla și Leon și, de asemenea, parte a Consiliului Permanent al Tineretului din Provincia Valladolid, unde ASPAYM este membru al consiliului. De asemenea, facem parte din rețeaua de puncte de informare pentru tineret din provincia Valladolid, ceea ce o face singura entitate a tinerilor cu diversitate care îndeplinește toate cele de mai sus. Departamentul de tineret al ASPAYM Castilla y León dezvoltă numeroase activități pentru implicare, educație non-formală, angajare, agrement inclusiv, etc.

 **aspaym**
castilla y león

JOBRA

Jobra a fost înființată ca Movimento de Jovens da Branca la 8 decembrie 1969 în parohia Branca, Albergaria-a-Velha, cu scopul de a ocupa timpul liber al tinerilor prin promovarea activităților socio-culturale, recreative și sportive.

În prezent, are în funcțiune 5 secții, mobilizând în mod regulat mii de oameni și efectuând peste 400 de activități pe an. Este un adevărat nod socio-economic local, ca urmare a celor 135 de locuri de muncă pe care le oferă.

Jobra Educação, ca departament dedicat educației și formării, grupează trei școli: CMJ - Conservatório de Música da Jobra, Art'J - Escola Profissional de Artes Performativas da Jobra și Made in J - Academia de Artes da Jobra.

Înființată în 1986, Jobra Educação este cea mai mare secțiune a asociației, atins 856 de înscrieri în anul școlar 2022/2023, ca parte a ofertei sale de formare de învățământ profesional, învățământ artistic de specialitate și învățământ gratuit.

Secția este compusă din elevi și angajați, implicând o mare comunitate școlară, precum și publicul larg, surprins de-a lungul mai multor ani de muncă educațională, culturală, artistică și sportivă.

Integrarea în programarea mai multor teatre din regiune și din țară și desfășurarea unor activități care merită evidențiate la diferite niveluri sporesc largirea constantă a comunității școlare și a publicului larg.

Reunește, în același spațiu educațional, 5 zone, dintre care trei sunt spectacole - muzică, dans și teatru - la care se adaugă producția și tehnologiile muzicale și sportive. Jobra este, prin istoria sa, specificitatea ofertei și rezultatele obținute, un caz unic în Portugalia.

Jobra
Educação

ROSTO SOLIDÁRIO

Munca depusă de **Rosto Solidário** urmărește să promoveze cetățenia globală și solidaritatea prin îmbunătățirea dezvoltării umane și sociale a comunităților locale. Principiile de bază ale RS sunt participarea civică, integrarea socială, solidaritatea, crearea de rețele și parteneriatul.

Domeniul de activitate al organizației include patru domenii principale: cooperare internațională pentru dezvoltare, educație pentru cetățenie globală, voluntariat și sprijin social bazat pe familie. Echitatea de gen, drepturile omului și incluziunea socială sunt abordate ca aspecte transversale. De asemenea, ca abordare metodologică, organizația consideră educația non-formală ca un vehicul pentru oportunitățile de învățare pe tot parcursul vieții în cadrul Cadrului Cetățeniei Globale.

Statutul juridic de utilitate publică Rosto Solidário (RS) ca ONG a fost recunoscut de Ministerul Afacerilor Externe în 2008. Ca membru portughez al Platformei ONGD, este reprezentat atât în Grupul de lucru pentru educație pentru dezvoltare, cât și în Grupul de lucru pentru etică. RS este o organizație gazdă și expeditoare acreditată pentru proiectele Serviciului European de Voluntariat din 2011.

La nivel local, RS este membru al Rede Social do concelho de Santa Maria da Feira (rețeaua locală de 115 organizații cu programe de intervenție socială – urmând liniile directoare ale Planului național de acțiune pentru incluziune). În cadrul acestei rețele, RS a fost premiat de patru ori ca o recunoaștere a muncii sale de voluntariat și de sprijinire a dezvoltării comunităților locale.

Rosto Solidário promovează mobilitatea și oportunitățile de învățare pentru tineri din 2011 în cadrul programului Erasmus Plus. RS promovează și este partener în serviciul european de voluntariat / Corpul European de Solidaritate, activități de construire a parteneriatelor, cursuri de formare și schimburi de tineri. Este, de asemenea, un multiplicator Eurodesk. Inițiativele generale RS din cadrul Educației pentru Cetățenie Globală urmăresc creșterea gradului de conștientizare și formarea tinerilor pentru cetățenia globală și diversitate, valorile europene, participarea civică, dialogul intercultural, precum și stimularea solidarității și acțiunilor în numele bogăției comune.



ȘCOALA PRIMARĂ LORELAY

Școala Primară Lorelay este o școală privată mică, acreditată, din Iași, oraș situat în partea de Est a României. Avem în jur de 50 de copii preșcolari și 80 de elevi din clasele primare (cu vârste între 6 și 10/11 ani), coordonați de 18 profesori. Suntem interesați să găsim cele mai bune modalități de a aborda copiii noștri, pentru a-și atinge potențialul. Scopul nostru este de a dezvolta la copii un set de valori, în vederea dezvoltării unui stil de viață sănătos, fizic, cognitiv și socio-emoțional. Ne propunem să dezvoltăm o atitudine proactivă în comunitate, să creăm rețele naționale și internaționale care să devină biblioteci live de resurse pentru toată lumea, elevi, părinți sau profesori. A învăța să trăim împreună, a învăța pentru a cunoaște, a face și a fi sunt principalele noastre concepte-cheie, care stau la baza acțiunilor viitoare. Școala noastră se concentrează pe găsirea diferitelor metode active de predare, pentru a ajuta elevii să atingă obiectivele curriculare. Suntem parteneri în proiecte Erasmus, care vizează predarea diferită a disciplinelor școlare, folosind predarea în aer liber sau folosind jocuri de societate. Suntem interesați să dezvoltăm relații sănătoase între copii și să creăm oportunități de prevenire a obiceiurilor proaste, de aceea suntem implicați într-un proiect Erasmus privind modul în care aceștia pot folosi pauzele pentru a fi incluzivi. De asemenea, ne concentrăm pe predarea limbilor străine de la o vârstă fragedă, motivând elevii să ia parte activ la dezvoltarea lor. Predăm Arte, Științe și Studii Sociale folosind metodologia CLIL. Elevii noștri studiază limba germană începând din clasa a II-a (8 ani). Suntem concentrați pe Inteligențe Multiple, urmărind să dezvoltăm copiii în ansamblu și suntem la fel de interesați să folosim în mod egal Artele, mișcările, simțurile sau TIC în învățare.

Suntem foarte interesați să facem școala noastră mai europeană și dorim ca elevii și profesorii noștri să aibă oportunități de a intra în legătură cu oameni din străinătate. Am fost implicați în proiecte eTwinning, din 2012, care au avut ca scop dezvoltarea materialelor CLIL și utilizarea TIC în predare și am câștigat mai multe Etichete Naționale de Calitate și 2 Etichete Europene de Calitate. Două dintre proiectele eTwinning cele mai apreciate de elevi au fost cele care implică Muzică și Sentimente exprimate în Muzică și Arte (care au câștigat o etichetă europeană de calitate). Suntem un subcentru de evaluare Cambridge și organizăm examene Cambridge pentru elevii din școala primară.

În fiecare vară, suntem implicați într-un parteneriat cu universitatea noastră locală și coordonăm activitatea studenților voluntari internaționali, care vin în România pentru activități de internship. În acest an școlar, suntem implicați ca parteneri în parteneriatele școlare Erasmus, cu scopul de a găsi noi abordări în predare și șanse egale pentru toți copiii din școală. Instituția noastră are acreditare Erasmus pentru KA121 și este preocupată de dezvoltarea profesională a profesorilor săi și dezvoltarea abilităților de viață la copii.



GAMMA INSTITUTE

Institutul Gamma - ASOCIAȚIA INSTITUTUL DE CERCETARE ȘI STUDIUL CONȘTIINȚEI CUANTICE: AICSCC este un ONG al cărui scop este promovarea, dezvoltarea, cercetarea și inițierea de activități în domeniul psihologiei, psihoterapiei și sănătății mintale în special (formare pentru specialiști, ateliere, non- educație formală pentru adulți și profesioniști), promovarea celor mai bune practici; pregătirea specialiștilor în diverse ramuri psihologice și de sănătate mintală de forme moderne; facilitează colaborarea dintre specialiștii români și experții din spațiul internațional. AICSCC (cu Gamma Institute ca nume de marcă), are 3 departamente:

- Gamma Training este departamentul educațional al organizației și este format din 2 școli de formare: Școala de Formare Sistemică și Școala de Activarea Sinelui. Școala de Pregătire Sistemică – lansată în 2011 este acreditată de Colegiul Psihologilor din România ca furnizor de formare în Psihoterapie Sistemică a Familiei și a cuplului și a încorporat în programele de formare cele mai noi cercetări legate de practica clinică. Scopul școlii de formare este de a crea o rețea națională și internațională de practicieni pregătiți la un standard înalt de calitate și oferă un spațiu de evoluție constantă terapeuților din toate specialitățile (terapie de cuplu, psihologie copilului, tulburări clinice etc). Un grup de formare are o curricula în format postuniversitar de 4 ani, cu aproximativ 150 de absolvenți până în prezent. Absolvenții au posibilitatea de a lucra după absolvire în clinica de practică privată și departamentul de cercetare al organizației, descris mai jos.
- Gamma Clinic este departamentul de sănătate al organizației și are 2 părți: Gamma Clinic Psychology și Gamma Kids. Gamma Clinic Psychology oferă diferite servicii psihologice adolescenților, tinerilor și adulților cu diferite probleme, în ședințe individuale, de cuplu, de familie sau de grup. Practicienii sunt psihologi clinici și psihoterapeuți acreditați. Cealaltă parte este Gamma Kids, care este un departament care își propune să ajute copiii (de toate vârstele) și familiile acestora, cu tot felul de dificultăți. Problemele abordate sunt: tulburările anxioase și depresive, inadaptația școlară, tulburările de învățare, tulburările de vorbire, bullying-ul, dificultățile familiale și sociale și nu numai. Psihologii implicați în Gamma Kids sunt psihoterapeuți specializați în problemele psihologice ale copiilor, psihologi clinicieni, logopediști, psihoterapeuți art-terapiei și terapeuți pentru copii cu nevoi educaționale speciale (inclusiv tulburări de învățare). Pe Gamma Kids, lucrăm cu copilul, dar și cu întreaga familie într-o abordare sistemică și colaborăm cu profesorii și alți specialiști. Activitățile sunt sesiuni individuale, sesiuni de familie, sesiuni de parenting, ateliere pentru copii, ateliere de art-terapie, traininguri pentru părinți și specialiști.

- Gamma Research este departamentul de cercetare al organizației și are ca scop dezvoltarea cercetării fundamentale în domeniul neuroștiințelor și conștiinței, dar și în domeniul psihoterapiei. Prin acest departament ne dorim să dezvoltăm noi programe de pregătire pentru profesioniștii din domeniul psihologic, să dezvoltăm noi metode și instrumente pentru o intervenție la standard înalt. Platforma noastră de cercetare reunește specialiști din psihologie, științe cognitive, genetică, științe umane și psihologia copiilor (psihologii care lucrează la Gamma Kids sunt și cercetători în cadrul departamentului de Cercetare Gamma).





Co-funded by
the European Union

CAPITOLUL 1: IDENTIFICAREA LIDERILOR ADOLESCENȚI



GRUPUL DE COLEGI ȘI FACTORI INTERPERSONALI

Relațiile interpersonale sunt unul dintre cele mai importante și omniprezente contexte de mediu în care indivizii se dezvoltă, iar acest lucru este valabil mai ales pentru adolescenți. În timp ce copilăria timpurie este dominată de relațiile de familie și de îngrijire, adolescența este mai puternic asociată cu grupurile de egali și cu tranzițiile în acele grupuri. Astfel, adolescența servește ca o perioadă critică de dezvoltare pentru abilitățile sociale și percepția socială - ambele procese cheie care stau la baza leadership-ului.

Cunoștințele liderilor despre membrii grupului joacă un rol esențial în capacitatea lor de a gestiona grupul, de a atribui anumitor membri sarcini și de a aloca resurse într-un mod care promovează atât grupul, cât și obiectivele acestuia. De asemenea, liderii buni:

- Afișează responsabilitate și angajament;
- Oferă îndrumări concrete și viziune mai largă subordonaților;
- Înțeleg și promovează prioritățile unui grup, atât pe plan intern cât și extern;
- Câștigă respectul și încrederea celorlalți în sistemul social.

Liderii buni ar trebui să fie, de asemenea, eficienți atât interpersonal, cât și perceptiv; ar trebui să fie pricepuți să citească și să înțeleagă semnalele verbale și nonverbale ale altora. Inteligența emoțională și capacitatea de a lua în considerare perspectivele și sentimentele celorlalți (de exemplu, subordonații și colegii) sunt abilități sociale cheie care stau la baza leadership-ului (Gardner și colab., 2005; George, 2000; Harms & Credé, 2010; Joseph & Newman, 2010;) și tind să se dezvolte rapid în timpul adolescenței.

Capacitatea de conducere și concomitenții acesteia, cum ar fi dominanța socială, au fost rareori studiate în adolescență. Cu toate acestea, mecanismele de influență de la egal la egal au jucat un rol proeminent în teoriile de dezvoltare privind luarea deciziilor în adolescență și comportamentul riscant (Dishion & Tipsord, 2011; Mrug et al., 2014; Steinberg, 2008). Această cercetare sugerează că mecanismele de influență ale colegilor (de exemplu, presiunea de la egal la egal) sunt deosebit de puternice în adolescență, în comparație cu alte grupe de vârstă și pot chiar să explice multe rezultate dăunătoare care afectează în mod disproporționat tinerii (de exemplu, delincvența, obezitatea, imaginea corporală nesănătoasă). Efectele pozitive ale influenței de la egal la egal, așa cum am putea anticipa în comportamentul de conducere de succes sau adaptativ al adolescenților, au fost studiate mult mai rar decât efectele negative ale influenței de la egal la copii și adolescenți (Brechwald & Prinstein, 2011; Dishion & Tipsord, 2011).

Cercetările privind popularitatea tinerilor oferă o oportunitate sinergică de conectare cu știința leadership-ului adulților, de asemenea. Această lucrare a identificat 2 dimensiuni distincte ale popularității: sociometrică și percepută (Cillessen & Rose, 2005; Parkhurst & Hopmeyer, 1998). Copiii care au o popularitate sociometrică ridicată, sau simpatie, tind să fie descriși ca fiind prosociali, distrași, cooperanți, amabili și de încredere. Popularitatea sociometrică este asociată cu o mai bună adaptare emoțională și prietenii de înaltă calitate. Copiii care au o popularitate sau un statut ridicat au tendința de a avea un rang social, influență și dominanță mai înalte. Ei se pot angaja în comportamente prosociale, dar se pot implica și în comportamente antisociale, cum ar fi agresivitatea deschisă și relațională. Este important că aceste două tipuri de popularitate se compară cu două căi studiate pe scară largă către leadership la adulți, prestigiu versus dominație (Maner & Case, 2016). În cele din urmă, domeniul trebuie să înțeleagă mai bine modul în care adolescenții se trimit în ierarhii sociale și conferă statut de lider colegilor lor, precum și acei factori care prezic funcționarea adaptivă, de succes sau eficientă a leadershipului în acele sisteme.



OBIECTIVE CONTEXTUALE ȘI ROLURI SOCIALE

Un al treilea domeniu extrem de relevant pentru leadershipul adolescenților este cel al obiectivelor contextuale mai largi și al rolurilor sociale. Pe lângă factorii de personalitate și de grup de colegi, o serie de trăsături contextuale mai ample influențează probabil apariția și dezvoltarea leadershipului. Modelele teoretice proeminente ale dezvoltării adolescentului subliniază procesele de dezvoltare ca urmare a interacțiunilor reciproce dintre individul adolescent și grupul de egali, ierarhii și alte contexte în care sunt încorporate (grupul de egali și ierarhiile, tocmai discutate, fiind unul dintre aceste contexte). Brofenbrenner, 1977, Lerner și colab., 2015;

Activitățile de leadership pentru elevi funcționează cel mai bine atunci când copiii știu ce abilități își dezvoltă. Defalcăm 4 abilități care sprijină dezvoltarea tinerilor la orice vârstă, precum și împărtășim o listă completă a celor mai importante abilități de conducere pe care copiii/adolescenții le pot învăța:

1. Conștientizarea de sine: își înțeleg emoțiile și modul în care le influențează dispozițiile și comportamentele. Pentru identificarea liderilor, facilitatorii pot răspunde la aceste întrebări:

- Cu ce contribuie ei în timpul unui proiect de grup? (Ar putea fi abilități tangibile, cum ar fi luarea de note sau realizarea unui plan, sau abilități sociale precum a fi un bun comunicator sau ascultător)
- Cum reacționează ei când se confruntă cu stres?
- Când nu le place ideea cuiva într-un grup, ce fac în privința asta?
- Se consideră un lider? În leadership, care sunt punctele lor forte și punctele slabe?

2. Responsabilitate: A fi responsabil este o calitate importantă spre care tinerii trebuie să depună eforturi și este absolut esențială pentru un lider. Cineva care este responsabil are încredere că va face ceea ce este corect sau lucrurile care sunt așteptate sau cerute – fără a fi rugat. Crearea responsabilității necesită, de asemenea, să le oferim copiilor o mulțime de oportunități de a fi independenți.

3. Ascultare: Un lider bun nu este cea mai tare persoană din cameră - este cineva care ascultă perspectivele tuturor. Ascultarea activă este o abilitate pe care oricine o poate învăța și un instrument puternic în cutia de instrumente de conducere a copiilor.

4. Incluziune: Când oamenii se simt incluși, văzuți și apreciați, sunt împuterniciți să fie un coechipier activ și să facă o treabă grozavă. Liderii eficienți cunosc valoarea includerii altora, de la idei proaspete până la crearea unei camaraderii în echipă. Din păcate, școala este locul în care majoritatea oamenilor se simt pentru prima dată excluși; majoritatea copiilor au experimentat că nu au fost selectați pentru o activitate sau izolați dintr-un grup de prieteni.

Pe lângă aceste 4 calități principale, există câteva calități excelente de conducere pe care copiii și adolescenții le pot practica:

- Identificarea și rezolvarea problemelor.
- Colaborare.
- Comunicare.
- Autoreprezentarea.
- Managementul timpului.
- Stabilirea obiectivelor.

Fiecare tânăr are potențialul de a fi un lider grozav atunci când lucrează la abilitățile de a se conduce pe ei înșiși, a-i conduce pe alții și a conduce comunitatea. Atunci când tinerii se simt împuterniciți, este mai probabil să-și asume roluri de conducere și să fie schimbarea pe care doresc să o vadă.



Co-funded by
the European Union

CAPITOLUL 2: ÎNCURAJAREA IMPLICĂRII LIDERILOR ADOLESCENȚI



INTRODUCERE

Participarea la viața politică și culturală este un drept fundamental recunoscut într-o serie de tratate internaționale privind drepturile omului; de fapt, în special, participarea copiilor și adolescenților este unul dintre drepturile copiilor și adolescenților contemplate în Convenția din 1989 privind drepturile copilului (Girao del Olmo, 2020). Prin urmare, participarea cetățenilor este esențială și includerea ei în proiecte sociale este incontestabilă, deoarece proiectele sociale sunt generate către societate și pentru aceasta trebuie să existe o interacțiune, o participare efectivă a cetățenilor (Balón Vera, 2023). Concret, dacă vorbim despre populația tânără, este necesar ca aceasta să se implice activ în aspectele comunității lor în general, și în cele care îi privesc în special, așa este cazul acestui proiect de prevenire a dependențelor comportamentale. Participarea tinerilor presupune împărțirea responsabilităților și întărirea acestuia ar genera un bine comun, atât din punct de vedere social, cât și cultural, de la nivelul educațional, trezindu-se astfel noile generații, făcându-le nu doar conștienți de problema în cauză, ci și parte a soluției sau prevenirea acesteia.

Lucrul cu adolescenții poate fi dificil, având în vedere că cei mai mulți dintre ei sunt uneori încă copii prinși în corpurile adulților. Sunt confuzi cu privire la lumea din care aparțin (deși cred că știu răspunsul) și faptul că sunt adesea tratați ca niște copii, deși se așteaptă să se comporte ca niște adulți, nu ajută la rezolvarea problemei.

Dar, în ciuda acestui fapt, merită remarcat faptul că mulți tineri de la o vârstă fragedă încep să iasă în evidență ca lideri printre semenii lor. Chiar dacă există multe oportunități în viața unei persoane pentru leadership și dezvoltarea acestei capacități, așa cum am menționat, unii oameni devin lideri la o vârstă fragedă - de exemplu, ca delegați de clasă sau căpitani ai echipei de fotbal sau baschet a școlii. Unii dintre acești lideri de tineret ajung să devină schimbătorii și agitatorii generației lor.



PAȘI DE URMAT PENTRU A IMPLICA LIDERII ADOLESCENȚII

- **Pasul 1, respect, empatie și cooperare:** Primul pas în implicarea și implicarea potențialilor lideri adolescenți este să lași deoparte „adulțismul”, adică ideea că numai adulții au adevărul absolut și că ei sunt singurii capabili să îndeplinească sarcinile cu succes (Aguilar Talero, 2021). În acest sens, Goleman (2015), Carpena (2016) și Palomera, Briones și Gómez-Linares (2019), printre alți cercetători, au expus postulate legate de managementul empatiei, capacitate esențială pentru a sprijini formarea adolescentului care să asume un rol de conducere într-un context educațional dat. Trebuie să semănăm în adolescenții menționați mai sus semințele respectului, empatiei și cooperării pentru ca mai târziu să înflorească - și să-și ajute grupurile de egali, prietenii, rudele și comunitățile să înflorească și ele.
- **Pasul 2, întreabă-i:** Mulți adolescenți nu s-ar gândi niciodată să-și asume conducerea, dacă nu le-ar fi sugerat. Cea mai bună modalitate de a le face să știe că pot fi utile este să le întrebați și să le explicați principalele beneficii și abilități implicate care sunt necesare în acest leadership.
- **Pasul 3, începe de unde se află:** Oferiți oportunități la nivelul la care adolescenții se simt cel mai confortabil (Soledispa Rivera, San Andrés Soledispa & Soledispa Pin, 2020). Cineva care nu a vorbit niciodată la o întâlnire probabil că nu este dispus să conducă un schimb școlar. Dacă acel tânăr este pregătit pentru a fi secretarul acestui Training, atunci acesta este un prim pas bun. Odată ce el sau ea se simte confortabil în acea poziție, îl putem împuternici să continue cu ceva mai mare.
- **Pasul 4, provoacă-i cu obiective realizabile:** Pentru a genera așteptare și dorință de a continua acest proces de implicare spre leadership, un instrument foarte util este angajarea provocărilor cu adolescenții. Provocările ar trebui să fie reale, dar nu atât de mari încât să nu poată fi depășite - este mai bine să începi prin a avea succes la ceva mic decât să eșuezi la ceva uriaș.

- **Pasul 5, oferă-le instruire:** odată ce adolescenții se implică în acest proces de leadership, este timpul să-i ajutați să dezvolte suficiente abilități și calități pentru a-și îndeplini cu succes rolul de lider. Unele dintre domeniile în care tinerii ar putea avea nevoie de pregătire pentru conducere sunt:

- Abilități de comunicare.
- Planificare.
- Facilitarea grupului
- Rezolvarea problemelor și rezolvarea conflictelor.

Formarea este crucială în special pentru populația de tineri care nu a avut niciodată experiențe de leadership - oamenii au nevoie de instrumentele potrivite pentru a lucra! Pe parcursul acestei instruirii, este foarte important ca adolescenții să-și recunoască fără teamă eșecurile sau necunoașterea anumitor aspecte, întotdeauna dintr-o perspectivă de acceptare și apreciere a contribuțiilor pe care le pot aduce în acest sens (Gonçalves-de Freitas, 2004). Acest lucru favorizează legătura umană și generează o mai mare încredere, nu doar în propria persoană, ci și în grupul de tineri. Oferindu-le tinerilor această siguranță -nu doar în timpul instruirii, ci și pe parcursul întregului proces-, este important să o facem în cadrul unei relații orizontale care să recunoască capacitățile și cunoștințele celui alt.

- **Pasul 6, arată-le modele și exemple:** Leadershipul participativ, respectuos și vizionar nu este intuitiv pentru majoritatea oamenilor: trebuie învățat, în mod ideal, prin experiență. Dacă potențialii lideri adolescenți sunt expuși la exemple de tip de leadership care funcționează și le dăm putere ca atare, ei vor avea probabil o șansă mai mare de a învăța să o practice în cadrul grupurilor de colegi, familiilor și comunităților lor. Mai mult, oferind exemple și modele pentru a-și spori cunoștințele și a-și deschide mintea către diferite abordări și perspective, liderii adolescenți nu numai că își vor dezvolta abilitățile de ascultare și înțelegere (Fernández-Barba & Heredia-Escorza, 2018), ci le vor lua pentru ei înșiși și încerca să integreze aceste exemple în cunoștințele lor, în mod conștient; tinerii pot fi sau nu de acord cu modelele și exemplele menționate mai sus, dar important este să-i motiveze să-și deschidă mintea și să-și intensifice eforturile de a integra toate informațiile noi.

Pasul 7, urmărește nivelul lor de inteligență emoțională: Având în vedere că etapa adolescenței este plină de schimbări și descoperiri, este important să-i învățați pe liderii adolescenței nu doar să-și înțeleagă și să-și controleze propriile emoții, ci și cum să înțeleagă ce simt alții și de ce. În acest sens, motivația tinerilor este de o importanță vitală, deoarece este punctul de plecare pentru învățare, creează impulsul de a acționa și, de asemenea, face posibilă învățarea (Soledispa Rivera, San Andrés Soledispa & Soledispa Pin, 2020).

Pasul 8, oferă suport - și să primească - de la grupurile lor de colegi: strâns legat de pasul anterior, un mecanism prin care liderii - în special cei care se află în poziții de conducere pentru prima dată - pot primi sprijin de la alții care înțeleg situația lor. menține entuziasmul ridicat și evită descurajarea și uzura pe termen lung. De aici și importanța implicării și formării unor grupuri de lideri adolescenți, nu individual, ci colectiv.



Co-funded by
the European Union

CAPITOLUL 3: MENTENANȚA IMPLICĂRII ȘI A MOTIVAȚIEI



„Oamenii sunt în mod natural automotivați, curioși și interesați, dar trebuie să existe condițiile potrivite pentru a fi motivați intrinsec”.

(Deci & Ryan, 2008).

Motivația este un proces intern care influențează comportamentul uman, capabil să influențeze oamenii să realizeze o anumită acțiune. Conform dovezilor teoretice, există două tipuri principale de motivație - intrinsecă și extrinsecă:

- **Intrinsec:** o acțiune care se desfășoară pentru că este interesantă sau plăcută (Ryan & Deci, 2000). Cu alte cuvinte, o persoană este considerată a fi intrinsec motivată atunci când desfășoară o acțiune pentru că este de fapt interesată de aceasta sau pentru că simte satisfacție din cauza comportamentului.
- **Extrinsec:** comportamentul efectuat pentru a obține un anumit rezultat este motivat extrinsec. Aceasta înseamnă că un individ este motivat extrinsec atunci când acționează pentru a realiza ceva (Ryan & Deci, 2000).

De exemplu, un elev care suferă consecințe pentru că a picat un test de evaluare va lucra probabil pentru a evita un scor negativ la următoarea evaluare. În acest caz, munca depusă de elev va fi motivată de faptul că nu dorește să sufere consecințele (motivație extrinsecă). Cu alte cuvinte, atunci când o acțiune este motivată extrinsec, aceasta poate fi realizată având în vedere diverși factori, cum ar fi recompense/pedepse și aprobare/validare din partea altora (Ryan & Deci, 2000).

Cu toate acestea, este important de menționat că orice comportament poate fi motivat atât de variabile intrinseci, cât și extrinseci, iar un individ poate fi motivat și de contextul în care se află (Usher & Kober, 2012).

Acestea fiind spuse, este posibil să evidențiem mai mulți **factori/variabile** care pot influența implicarea și motivația adolescenților.

O **relație pozitivă cu educatorii și/sau formatorii** este un bun predictor al dezvoltării motivației la adolescenți, determinându-i să mențină un interes mai mare în realizarea activităților propuse (Usher & Kober, 2012).

Unele studii au arătat că **validarea pozitivă a performanței adolescenților** crește motivația lor intrinsecă. Pe de altă parte, ei au arătat că feedback-ul negativ scade motivația intrinsecă (Deci & Cascio, 1972).

Alte studii au arătat că **promovarea de către educatori a autonomiei adolescenților** și luarea de pauze în timpul sarcinilor ajută la creșterea motivației acestora (Deci, Nezlek, & Shein man, 1981; Ryan & Grolnick, 1986).

Faptul că **indivizii cred că au capacitatea** de a îndeplini o anumită sarcină, se simt în control asupra acelei sarcini și au un anumit interes pentru ea, probabil că îi va face să se simtă mai motivați să o ducă la îndeplinire.

Dacă adolescenții **sunt recompensați** pentru realizarea unei anumite acțiuni, cu siguranță vor fi mai interesați și mai motivați atunci când îndeplinesc sarcini (Bandura, 1996; Dweck, 2010; Murray, 2011; Pintrich, 2003; Ryan & Deci, 2000; Seifert, 2004) .

În plus, s-a dovedit că **stabilirea unor condiții/obiective realiste** contribuie și la menținerea motivației tinerilor participanți (Usher & Kober, 2012).

Implicarea în proiecte, abordarea problemelor sociale, utilizarea metodelor care **promovează creativitatea și perseverența** pot fi toate strategii care mențin adolescenții implicați (Usher & Kober, 2012).

Un alt factor la fel de important în implicarea și motivarea adolescenților este rolul familiei acestora. Cu alte cuvinte, promovarea de noi experiențe și rezolvarea de probleme de către părinți poate fi o contribuție esențială la dezvoltarea motivației la acești indivizi (Usher & Kober, 2012).

În sfârșit, o altă variabilă foarte importantă care influențează implicarea adolescenților în activități este dacă aceștia sunt sau nu motivați să învețe. S-a dovedit că atunci când adolescenții sunt interesați de învățare, ei devin mult mai implicați în activități (Guo, 2018).

Având în vedere toate cele de mai sus, iată câteva strategii practice care ajută la menținerea motivației în rândul adolescenților de către un educator/facilitator de adulți, în timpul activităților de învățare:

- **Oferirea unui mediu de lucru bun** va stimula bunăstarea, productivitatea și creșterea. Este înrădăcinată în a avea bune practici de lucru, valori identificabile, o atmosferă de susținere și o cultură a încrederii și a respectului, printre toate.
- **Încurajarea participării și curiozității** și, în același timp, menținând accentul pe progres, mai degrabă decât pe scoruri. Această mentalitate de creștere îi împinge pe adolescenți să se provoace continuu și să reflecte asupra îmbunătățirii lor. Chiar și micile îmbunătățiri și succese pot ajuta la stimularea motivației unui cursant.
- **Oferirea de autenticitate și consolidare a încrederii și stimei de sine** a adolescenților, prin acțiuni precum eliminarea lentă a sprijinului, întărirea pozitivă și oportunitățile de a primi sprijin pe parcurs, îi va menține la un nivel de provocare optim pe măsură ce se îmbunătățesc.

- **Comunicarea eficientă este esențială:** facilitează schimbul de idei, întrebări și informații esențiale pentru învățare. Ascultarea opiniilor adolescenților în timpul activităților, de exemplu, este crucială pentru menținerea motivației.
- **Comunicați clar obiectivele activităților și prezentați obiective provocatoare în mod optim.** De exemplu, diferențierea sarcinilor astfel încât acestea să fie provocatoare în mod corespunzător permite adolescenților să mențină implicarea optimă. De asemenea, foarte importantă este contextualizarea și fundamentarea aplicabilității subiectelor și activităților prezentate în viața actuală (și viitoare). Viața lor.
- Prin **integrarea instrumentelor și strategiilor TIC în activitățile de învățare**, educatorii pot crea un mediu de învățare mai antrenant, eficient și mai accesibil pentru toți, precum și învățarea personalizată, accesul la o lume a informațiilor și încurajarea colaborării și comunicării.

Concluzia, motivația, așa cum sugerează și numele, este ceea ce ne „mișcă”. Acesta este motivul pentru care facem orice. În primul rând, motivația este o orientare către învățare. Prin urmare, influențează cât de probabil sunt adolescenții să renunțe sau să avanseze și cât de atentă va fi reflecția lor asupra învățării lor.

Cu siguranță, beneficiile motivației sunt vizibile în modul în care ne trăim viața. Deoarece răspundem în mod constant la schimbările din mediul nostru, avem nevoie de motivație pentru a lua măsuri corective în fața circumstanțelor fluctuante. Motivația este o resursă vitală care ne permite să ne adaptăm, să funcționăm productiv și să menținem bunăstarea în fața unui flux în continuă schimbare de oportunități și amenințări.

Adolescenții, profund implicați într-un proces de creștere, trebuie să învețe cum să lucreze/să-și mărească motivația, deoarece le va permite să-și schimbe comportamentul, să-și dezvolte competențe, să fie creativi, să-și stabilească obiective, să crească interesele, să facă planuri, să dezvolte talente și să stimuleze. logodnă. Și continuă să crești.

*„Destinul nu este o chestiune de întâmplare; este o chestiune de alegere.
Nu este un lucru de așteptat, este un lucru de realizat”.*

William Jennings Bryan



Co-funded by
the European Union

CAPITOLUL 4: PRACTICI BUNE





INTRODUCERE

Potrivit Organizației Națiunilor Unite pentru Alimentație și Agricultură (FAO), „o bună practică este o experiență pozitivă care a fost testată și replicată în diferite contexte și, prin urmare, poate fi recomandată ca model”. Scopul documentării și împărtășirii bunelor practici este de a permite diferitelor organizații/entități sau țări să învețe din propriile experiențe și, de asemenea, din experiența celorlalți - adică pot fi experiențe la nivel local, național, european sau chiar global. Prin aceste cunoștințe se pot desfășura acțiuni concrete și se pot consolida capacitățile acestora de a răspunde mai eficient la diferitele schimbări care pot apărea în vremurile actuale.

Din acest motiv, și concret într-un proiect ca acesta, consorțiul a găsit îmbogățitor să adauge acestui Ghid metodologic un capitol în care să găsească mai multe proiecte sau sisteme de bune practici dezvoltate în țările care compun consorțiul (Spania, Portugalia și România), exemple de implicare a adolescenților în proiecte, de împuternicire și, de asemenea, de formare a acestor tineri pentru a deveni lideri și catalizatori ai schimbărilor pozitive.



„Dialog cu tinerii”



CONTEXT ȘI OBIECTIVE:

„Diálogo con la Juventud” este o inițiativă a Uniunii Europene care promovează participarea tinerilor la dezvoltarea politică, socială, economică și culturală la toate nivelurile teritoriale, de la local la european. De asemenea, încurajează dezbaterile între tineri și factorii de decizie pentru proiectarea, implementarea, monitorizarea și evaluarea politicilor publice care au impact asupra tineretului. În acest fel, tinerii sunt puși în centru, având în vedere rolul predominant, un rol de conducere, pentru a-și face vocea auzită.

ACTIVITĂȚI:

În 2023-2024, programul Dialog ajunge la cea de-a 10-a ediție. Un nou ciclu de program este organizat la fiecare 18 luni și fiecare - pe baza rezultatelor ciclurilor anterioare - ar trebui să aibă, de preferință, o prioritate tematică care este legată de Obiectivele europene de tineret.

Acest program funcționează la 3 niveluri: european, național, regional și local.

Programul are grupuri de tineri voluntari în fiecare comunitate autonomă a Spaniei (numite „Ambasade”) care desfășoară diferite tipuri de activități în care colectează opiniile altor tineri din mediul lor despre problemele fiecărui ciclu și le transmit către reprezentanți politici la nivel local, regional sau de stat. Aceasta este o modalitate de a oferi tinerilor o voce, permițându-le să-și dezvolte abilitățile de conducere și de luare a deciziilor, printre altele, precum și de a le împuternici, contribuind în același timp la îmbunătățirea politicilor publice în general care îi afectează pe tineri.

SITE WEB: <https://dialogojuventud.cje.org/>

„Esfera Joven” („Sfera tânără”)

CONTEXT:

„Esfera Joven” este programul de participare a tinerilor al Fundației Marianao și oferă tinerilor cu vârste cuprinse între 14 și 25 de ani spații de întâlnire, relații și, de asemenea, formare pentru a se împuternici și a conduce inițiative care le îmbunătățesc contextul.

Programul le permite tinerilor să promoveze inițiative pentru transformarea socială și îmbunătățirea comunității lor, cu autonomie și libertate. Rezultatul final este constituirea unor colective de tineri voluntari, care se organizează pentru a dezvolta proiecte sociale care să se întărească și să revină în comunitate.

OBIECTIVE:

Întărirea țesutului asociativ al comunității și a angajamentului social al acesteia, conectând și personalizând experiențele educaționale și participative ale adolescenților și tinerilor, ținând cont de diversitatea acestora, prin participare și leadership al tinerilor. Pentru a face adolescenții și tinerii înșiși să decidă și să-și construiască propriul proces de învățare.

- Toate acestea se realizează într-o abordare organizată și colectivă de proces, cu răspunsuri inovatoare la provocările sociale care apar în mediu, dezvoltându-și proiectele sociale în ton cu motivațiile și interesele lor și în concordanță cu nevoile, agenții și resursele cartierului în care tinerii trăiesc.
- Cele 3 axe cheie ale proiectului sunt:
 1. Educație în participare (în interiorul și în afara clasei școlare);
 2. Însotire, sprijin și îndrumare în dezvoltarea de proiecte sociale pentru adolescenți;
 3. Cogestionarea punctului local de referință pentru tineret în comunitate.

ACTIVITĂȚI - INSTRUIRE PENTRU CONDUCERI DE TINERI:

- Spațiul pentru tineret: spațiul pentru tineret, deschis după-amiaza de luni până vineri și accesibil în mod gratuit oricărui tânăr între 15 și 25 de ani, este un spațiu de referință și un punct de întâlnire pentru numeroase activități participative pe care le desfășoară diferite grupuri de tineri, în comunitate. Se numește Lokal9 și acest spațiu permite întâlniri, petrecere a timpului liber și îndrumare în tot ceea ce ar putea avea nevoie tinerii.

- Participarea la clasă: echipa de dinamizare a Fundației Marianao intră în sălile de 3 și 4 ESO ale Școlii Gimnaziale Marianao pentru a desfășura 4 ateliere pentru a introduce elevii în lumea participării și a-i implica în îmbunătățirea mediului lor. Formarea culminează cu o experiență practică care are un impact direct asupra școlii și care este concepută, condusă și promovată chiar de către tineri.
- Curs de dinamizare a tinerilor: un curs teoretic-practic de 20 de ore în care un grup de tineri cu vârste între 15 și 25 de ani descoperă mediul din jur, analizează cum este acesta și principalele nevoi sociale pe care le are, pentru a proiecta apoi o intervenție. acțiune care are un impact social pozitiv asupra uneia dintre provocările identificate.
- Incubatorul de Tineret -Centrul de dezvoltare a proiectelor de tineret: tinerii organizați care sunt interesați să conducă acțiuni sau proiecte de îmbunătățire a mediului lor au la dispoziție în Incubatorul de Tineret suportul tehnic și resursele necesare pentru a-și dezvolta preocupările.

Site Web: <https://www.marianao.org/es/que-hacemos/participacion-y-comunidad/esfera-joven/>

PORTUGALIA



CENTRE SOS - Centre organizate școlare

CONTEXT:

Proiectul se referă la prevenirea și combaterea violenței împotriva copiilor (VAC) în contextul pandemiei de COVID 19 sau al unor situații de urgență similare. Pandemia a limitat oportunitățile copiilor de a accesa servicii de sprijin care i-ar ajuta atunci când se simt amenințați sau se confruntă cu violență. Acest proiect are ambiția de a contribui la depășirea acestei probleme propunând noi modalități prin care copiii să fie informați, să sesizeze, să caute sprijin în cazurile de violență.

OBIECTIVE:

Întărirea mecanismelor de depistare precoce, raportare și sprijinire (potențiale) victime prin înființarea de centre SOS în 9 școli și 2 cluburi sportive pentru copii, care vor avea un impact pozitiv asupra a 1400 de copii.

Pentru a îmbunătăți capacitatea a 140 de părți interesate și profesioniști relevanți de a detecta și de a răspunde la VAC.

ACTIVITĂȚI:

Înființarea de centre SOS în fiecare dintre școlile sau cluburile sportive cu care colaborează partenerii de proiect, care să includă educatori instruiți, consilieri școlari și lideri de tineret. Centrele au oferit instruire copiilor/adolescenților, au organizat inițiative de conștientizare cu privire la subiecte, au creat oportunități pentru ca copiii să aibă acces la proceduri și protocoale de raportare a violenței.

FORMARE PENTRU LIDEREI DE TINERI:

Scopul a fost instruirea liderilor de tineret aleși în modul de lucru în echipă; să-și împărtășească experiența și să-și îndrume colegii în dobândirea de cunoștințe și abilități specifice; să recunoască violența și diferitele ei manifestări; să caute ajutor și să ofere sprijin în cazurile de violență.

FORMARE PENTRU LIDERII TINERI: CUM?

Înainte de training, au avut loc întâlniri cu directorii fiecărei școli, pentru a încadra proiectul SOS Centres și activitățile acestuia și pentru a identifica profesioniștii care ar putea face parte din personalul care va constitui aceste centre.

După aceste 2 întâlniri s-a luat contact cu reprezentanții personalului selectat din fiecare școală, pentru a discuta despre profilul elevilor de care ar trebui să se țină cont pentru selectarea elevilor pentru formarea Youth Leaders.

Elevii din fiecare școală au fost apoi selectați pentru a integra echipa de tineret a fiecărui centru SOS și au participat la training timp de 2 zile. În scopuri de evaluare, participanții completează Chestionarul 1 înainte de instruire și Chestionarul 2 după instruire. La sfârșitul proiectului, tinerii completează Chestionarul 3.

În timpul sesiunilor participanții au fost foarte participativi și implicați în toate activitățile. Una dintre activitățile prezentate a fost identificarea abilităților pe care un lider de tineret în școală ar trebui să le aibă:

Să fie de susținere	Bun ascultător	Respectuos	Să știe să vorbești cu oamenii	Să fie de ajutor
Să fie răbdător	Să fie responsabil	Să aibă gândire critică	Să afle cum să ghideze și să fie un lider	Să fie încrezător în tine
Să fie creativ	Să fie prietenos	Să fie cuprinzător	Să fie deschis la minte	Să fie de încredere
Să fie calm	Să fie discret	Să fie atent la nevoile altora	Să fie angajat	Să sigure confidențialitatea
Să știe să-i apere și să-i protejeze pe ceilalți				

ACTIVITĂȚI ALE LIDERILOR DE TINERI:

Au fost apoi puse în practică multe activități, pornind de la ideile liderilor de tineret:

Întâlniri regulate (bază săptămânală) cu managerii de proiect și cu personalul fiecărei școli selectate pentru proiect (profesori, personal nedidactic).

- Promovarea acțiunilor de diseminare în toate clasele școlii (anii 5-9).
- Promovarea sesiunilor de conștientizare pentru anul 7.
- Crearea și promovarea rețelelor sociale (pagina de site, Instagram).
- Publicarea concursului de design „Fă-te prezent” și ca membri ai juriului.
- Crearea de materiale informative (e-mail și chestionar de raportare a situațiilor de violență) și diseminare (video, muzică, poezie).

SITE WEB: https://rostosolidario.pt/sos_centres/

CERCETAȘI



CONTEXT:

Ca o introducere în a fi cercetaș, poți viziona un videoclip (link: <https://www.youtube.com/watch?v=lgH2fxxODdA>) despre fundamentele cercetășiei: o mișcare mondială de educație non-formală care îi ajută pe tineri să fie ei mai buni, sprijinindu-i pe măsură ce se dezvoltă în toate fațetele vieții, astfel încât să poată deveni cetățeni constructivi în comunitățile lor.

Conceput pentru membri de toate vârstele, **Metodologia Cercetașilor** implică tinerii într-un program relevant de auto-dezvoltare și progres personal. Îi pune pe tineri în centru, indiferent de vârstă și este aventuros, distractiv, provocator și incluziv. În toate etapele, activitățile și evenimentele sunt dezvoltate de tineri în parteneriat cu adulți pentru a-i sprijini. Indiferent de vârsta lor, tinerii membrii se vor simți împuterniciți și capabili să contribuie la programul pe care îl experimentează.

SISTEMUL ECHIPEI:

Sistemul de echipă este o modalitate de a folosi această tendință naturală pentru a oferi: un mediu în care tinerii se bucură de a fi; să canalizeze influența substanțială pe care o au colegii unul asupra celuilalt într-o direcție constructivă; relații care se dezvoltă ca urmare a unei multitudini de aventuri împărtășite; un cod comun de viață (Legea cercetașilor) cu multe câștiguri din viața și munca împreună.

Prin urmare, fiecare echipă este o structură socială organizată și un sistem democratic de autoguvernare bazat pe legea cercetașilor, care își organizează viața ca grup și decid asupra. De asemenea, își organizează și desfășoară activități în care fiecare tânăr are o responsabilitate specifică care contribuie la viața și bunăstarea echipei.

„Liderul conduce prin modelul de urmat”.

În fiecare dintre echipe, unul dintre tinerii cercetași este recunoscut de către ceilalți a fi liderul grupului, apoi își asumă un rol general de coordonare cu sarcini multiple (de exemplu, să convoace întâlniri cu ceilalți membri, pentru a se asigura că fiecare membru) are posibilitatea de a lua parte la decizii și de a se implica pe deplin în viața patrulei).

„Între ei se creează legături naturale datorită timpului petrecut împreună”.

EDUCAȚIA DE LA PERSOANĂ LA PERSOANĂ:

Educația de la persoană la persoană este unul dintre secretele succesului Metodologiei Scouting, cu multe beneficii pentru băieți și fete:

- Un puternic sentiment de apartenență și de a fi apreciat.
- Cercetașii se cunosc între ei cu punctele lor tari și slăbiciuni.
- Cercetașii cresc să le pese unul de celălalt și să conteze unul pe celălalt.
- Fiecare cercetaș caută aprobarea celorlalți, îmbunătățind astfel atitudinile și comportamentul.

Fiecare cercetaș este stimulat să joace rolul său în a-și face posibile experiențele.

Prin dezvoltarea și utilizarea talentelor și abilităților lor pentru succesul echipei.

Drept urmare, cercetașii dezvoltă relații constructive cu alți tineri și adulți, bazate pe încredere reciprocă, care se întăresc în timp ca urmare a tuturor aventurilor împărtășite împreună.

SITE WEB: <https://www.scout.org/>





„MENTORING LIFE: Valuri mici în marele ocean al schimbării”



CONTEXT:

Scopul acestui proiect a fost creșterea ratei de implicare activă a tinerilor în schimbări durabile, care privesc atât independența și luarea deciziilor în viața independentă, cât și rezolvarea problemelor la nivelul comunității în care trăiesc.

OBIECTIVE:

Creșterea capacității de implicare a 1000 de tineri din 5 țări europene (România, Italia, Spania, Portugalia și Polonia) în schimbări durabile la nivel personal și social, prin dezvoltarea:

- Gândire critică și rezolvare de probleme.
 - Stil de viață sănătos.
 - Planificarea traseului educațional și profesional, în cadrul unui proces de mentorat cu durata de 6 luni.
 - Creșterea calității activităților de mentorat și orientare pentru tineri, prin formarea a 50 de lucrători de tineret din 5 țări europene în implementarea programelor de schimbare durabilă și prin dezvoltarea unei metodologii inovatoare de schimbare și dezvoltarea abilităților de gândire critică, stil de viață sănătos și planificare a carierei pentru tineri. .
- Creșterea capacității a 5 organizații europene (Gamma Institute din România, Compacting din Portugalia, CEIPES din Italia, ASPAYM Castilla y León din Spania și IAiRS din Polonia) de a oferi activități cu un nivel ridicat de calitate, adresate lucrătorilor de tineret (prin mentorat inovator). metodologie) și tineri (prin programul schimbărilor durabile), în contextul schimbării modului de organizare a activităților pentru tineri.

ACTIVITĂȚI:

Proiectul a fost implementat în perioada februarie 2022 – ianuarie 2024 și a avut 3 rezultate care s-au concentrat pe ambele direcții - adolescenți, tineri și lucrători de tineret.

Metodologia principală a fost în cascadă, astfel încât membrii echipei au pregătit lucrători de tineret pentru a fi mentori, iar mentorii au făcut grupuri mici de mentorat (10 tineri/grup), abordând cele 3 dimensiuni: stil de viață sănătos, gândire critică și planificare a carierei.

După încheierea grupelor, unii dintre tineri au devenit promotori ai acestor dimensiuni, creând câteva tutoriale video în care să ofere sfaturi și trucuri pentru viață altor tineri.

Principalele rezultate au fost:

- „Ghidul Mentorului de Tineri”: este un manual al cărui scop principal este de a îmbunătăți capacitatea lucrătorilor de tineret de a ghida tinerii atunci când doresc să implementeze o schimbare, fie în propria lor viață, fie să rezolve o problemă la nivelul comunității locale. În contextul actual, mai ales în timpul și după pandemia de Covid-19, lucrătorii de tineret din cele 5 organizații sunt destul de confuzi și reticenți în a organiza activități pentru tineri. Motivul principal este că nu știu să abordeze tinerii în noul context în care socializarea nu mai este o prioritate, tinerii sunt mult mai anxioși, și-au pierdut motivația și sunt mai ales dezamăgiți de faptul că schimbarea la nivelul societății nu este unul provizoriu, ci pare a fi prelungit.
- „Small waves of change-Toolkit pentru dezvoltarea personală a tinerilor”: este un program de dezvoltare personală în cascadă, care a pornit de la nevoia identificată la nivelul celor 5 comunități locale ale partenerilor – având un ghid concret, cu exemple clare și transmis în un mesaj apropiat și accesibil, în același timp atractiv pentru tineri. Mentorii au oferit îndrumări în schimbări pe 3 subiecte: gândire critică și rezolvarea problemelor comunității, stil de viață sănătos și planificare a carierei. Programul conține exerciții pentru 21 de zile consecutive - conform cercetărilor în neuroștiință, creierul nostru are nevoie de 21 de zile consecutive de efort voluntar pentru a construi o nouă rețea neuronală. Mentorii au acces la exercițiile de la personalul proiectului și le implementează, primind feedback și oferind sprijin apropiat tinerilor din grupul lor.

- „Setul de instrumente video „Change Life”: își propune să faciliteze integrarea schimbării pe cele 3 niveluri abordate de proiect - gândire critică, stil de viață sănătos și planificare a carierei, folosind limbajul predominant și stilul de învățare al tinerilor - tutoriale video. tutoriale, lucrătorii de tineret, care au devenit mentori și cu ajutorul unor tineri voluntari, au filmat câteva tutoriale pentru a explica altora programul și pașii de urmat sunt disponibile acum site-ul proiectului și pe un canal de Youtube, fiind difuzat și pe rețelele de socializare.
- **SITE:** <https://www.gammaprojects.ro/mentoring-life>

„Schimbă povestea! Schimbarea vine de la TINE(RI)!”



CONTEXT:

Acesta este un proiect implementat de Institutul Gamma din Iasi, iar scopul principal este cresterea nivelului de implicare a copiilor si tinerilor in constientizarea si implicarea in rezolvarea problemelor stringente cu care se confrunta. În acest proiect, ne referim în mod specific la problema violenței și a agresiunii în mediul școlar. Scopul proiectului este dezvoltarea unui model de intervenție pentru copii și tineri, în rezolvarea diferitelor probleme din propria comunitate prin derularea unei campanii de informare și prevenire a fenomenului de bullying. Informațiile care s-au realizat în cascadă, cei mai mari au învățat să-i informeze pe cei mai tineri, în legătură cu o anumită problemă din comunitate. Acest obiectiv presupune creșterea nivelului de implicare a elevilor în rezolvarea propriilor probleme în societate.

OBIECTIVE:

- Instruire a cel puțin 300 de elevi și tineri privind combaterea violenței și bullying-ului în mediul școlar. Acest obiectiv se referă la creșterea gradului de implicare a elevilor din municipiul Iași în reducerea nivelului de violență și comportamente de agresiune în mediul școlar, pe parcursul celor 10 luni de instruire și informare.
- Dezvoltarea unui sistem în cascada de implicare a tinerilor în rezolvarea unei probleme specifice cu care se confruntă. Acest obiectiv se referă la creșterea gradului de conștientizare și informare a cel puțin 300 de elevi din clasele I-XII din municipiul Iași cu privire la modul în care pot organiza campanii în cascadă pentru a rezolva o problemă specifică cu care se confruntă (în acest caz aplicată bullying-ului), pe o perioadă de 10 luni.

ACTIVITĂȚI:

Proiectul a fost implementat în perioada aprilie 2018 – aprilie 2019, iar după finalizarea sa a apărut o broșură pentru lucrători de tineret și consilieri școlari, dar și promotori anti-bullying, cu activități specifice pe care le pot implementa pe grupuri de copii și adolescenți, începând de la 7 ani până la 23 de ani, bineînțeles cu adaptări, care sunt detaliate în trusa de instrumente pentru activități.

Metodologia principală a activităților proiectului a fost una în cascadă, în care elevii au pregătit adolescenți din liceu, cei de la liceu i-au pregătit pe elevi la gimnaziu, iar cei de la gimnaziu i-au pregătit pe cei din școala primară. În acest caz, au fost implicate toate vârstele, iar elevii nu numai că au învățat cum să iasă din situațiile de bullying, ci au devenit și promotori ai strategiilor anti-bullying în comunitatea lor locală.

Scopul metodologiei a fost dezvoltarea unui model de intervenție pentru copii și tineri, în rezolvarea problemelor din propria comunitate prin desfășurarea unei campanii de informare și prevenire a fenomenului bullying. Acest obiectiv a condus la creșterea angajamentului studenților în rezolvarea propriilor probleme în societate.

Proiectul „Schimbați povestea! Schimbarea vine de la TU(th)!” metodologie: din fiecare unitate de învățământ au participat câte 2 grupe de elevi, iar pentru fiecare grupă de elevi, 3 au susținut ateliere, ajutându-se reciproc, în echipă. Scopul lor a fost de a stimula copiii și adolescenții să asimileze informațiile primite, să devină conștienți de acestea și să le aplice în viața de zi cu zi, încorporând noi comportamente constructive și un mod de gândire care să-i ajute să construiască relații interpersonale funcționale.

Astfel, primul atelier a avut ca scop stabilirea unei relații de cunoaștere reciprocă între formatori și elevi și introducerea conceptului de bullying precum și a modului în care acesta se manifestă în mediul lor școlar. Informațiile referitoare la fenomenul bullying au fost susținute de o activitate, „Găsește mingea!”, prin care elevii au înțeles implicațiile și efectele emoționale ale acțiunilor agresive asupra copiilor. Al doilea atelier a continuat informarea despre bullying și a subliniat o manifestare mai frecventă a agresiunii non-fizice și anume, cyberbullying-ul, urmată de o activitate prin care tinerii au dorit să conștientizeze modul în care agresiunea emoțională îi afectează. Au fost discutate și metodele de reziliență și adaptabilitate la grup, pe care le folosesc conștient sau nu, pentru a fi acceptate. În ultimul workshop a fost explicată metoda de intervenție în situații de bullying prin ruperea triunghiului victimă-martor-agresor, iar tinerii au avut ocazia să aplice informațiile primite și să folosească acest tip de intervenție într-o situație problematică propusă de ei. Condiția de a învăța și înțelege noi informații este aplicarea acesteia într-o situație reală. Așa s-a demonstrat și faptul că atelierele au avut impactul dorit asupra elevilor, susținut de fapt de implicarea ulterioară a acestor tineri în promovarea anti-bullying în mediul școlar.



Co-funded by
the European Union

CAPITOLUL 5: SCHIMB ȘCOLAR ÎN SPANIA





AGENDA

	JOI 1 OCTOMBRIE	MIERCURI 2 OCTOMBRIE	MARȚI 3 OCTOMBRIE	VINERI 4 OCTOMBRIE	SĂMBĂȚĂ 5 OCTOMBRIE
9:30 - 10:00	Bun venit și icebreakers	Sesiunea 5: <ul style="list-style-type: none"> • Energizer • Chestionare inițiale și teoria jocurilor de noroc • 3 echipe transnaționale pregătesc activități 	Sesiunea 9: <ul style="list-style-type: none"> • Energizant • Teoria jocurilor • 3 echipe transnaționale pregătesc activități 	Sesiunea 11: <ul style="list-style-type: none"> • Energizer • Teoria ciberdependentei • 3 echipe transnaționale creează activități 	Sesiunea 15: <ul style="list-style-type: none"> • Energizer • Plan de acțiune • Prezentări Planuri de acțiune
10:00-11:00	Sesiunea 1: Cunoașterea				
11:00-11:20	Pauza de cafea	Pauza de cafea	Pauza de cafea	Pauza de cafea	Pauza de cafea
11:20-12:50	Sesiunea 2: <ul style="list-style-type: none"> • Activități de team building • Planuri pentru săptămână 	Sesiunea 6: toate ET prezintă activitățile	Sesiunea 10: toate ET prezintă activitățile	Sesiunea 12: <ul style="list-style-type: none"> • toți ET-urile prezintă activitățile • Chestionare finale 	Sesiunea 16: Evaluare (Chestionare de satisfacție, concluzii...)
13:00-15:30	Pauza de masa	Pauza de masa	Pauza de masa	Pauza de masa	Pauza de masa
15:30-16:30	Sesiunea 3: Leadership I	Sesiunea 7: <ul style="list-style-type: none"> • Energizer • Teoria rețelelor sociale • 3 echipe transnaționale pregătesc activități 	Vizită la Ponferrada	Sesiunea 13: „Temă comună”: Situația dependentelor în fiecare țară	Ceremonia finală
16:30-16:40	Pauza de cafea	Pauza de cafea		Pauza de cafea	Pauza de cafea
16:40-17:40	Sesiunea 4: Leadership II + Crearea de grupuri	Sesiunea 8: toate ET prezintă activitățile		Sesiunea 14: Explicarea Planului de Acțiune	

ACTIVITĂȚI DEZVOLTATE

30 septembrie 2024 - Ziua sosirii

A fost ziua sosirii tuturor participanților la schimbul școlar. Participanții (adolescenți și profesioniști) au venit din locurile lor de origine. Unii dintre ei, cu scopul de a reduce cât mai mult impactul ecologic, au ajuns cu transportul în comun și cu trenul (transportul cu cel mai mic impact CO2).

Întrucât sosirea a fost eșalonată, s-a profitat de ocazie pentru a cunoaște facilitățile și a le ușura adolescenților să cunoască spațiile.

1 octombrie 2024 - Ziua 1

Am început ziua cu un bun venit oficial, care a fost făcut de Fed. Don Bosco. Scopul a fost să începem cu crearea unei atmosfere bune, a unei coeziuni de grup care să ne ajute să creștem. Din acest motiv, s-a prezentat agenda, s-au explicat obiectivele acestui schimb și s-a reamintit ceea ce s-a făcut până acum, punându-se mereu accentul pe protagoniști: adolescenții. Ei înșiși s-au ocupat de primele acțiuni cu repercusiuni, precum primul selfie oficial.



Au urmat activități de cunoaștere: în rândul adolescenților, la care au participat și profesioniștii, având în față câteva zile de conviețuire. Aceste momente au fost importante pentru a crea atmosfera dorită. Aceste activități au fost conduse de toate entitățile.

După prânz, am lucrat la conducere. Organizațiile Rosto Solidario, Scoala Primara Lorelay și Gamma Institute s-au ocupat de desfășurarea unor sesiuni de transmitere a conceptului de leadership adolescenților participanți, aleși pentru o serie de caracteristici pe care aceștia le-au demonstrat în etapele anterioare ale proiectului, în special în faza de testare. În plus, s-au oferit strategii pentru a vedea ce înseamnă să fii un bun lider și un bun ambasador al „Metodologiei Addict to You”.



Odată finalizate conținuturile practice și mai mult legate de obiectivele proiectului, s-au desfășurat acțiuni cu scopul de a reuni grupul, formând rețele personale, oferind idei pentru buna funcționare a activităților propuse...

2 octombrie 2024 - Ziua 2

Această zi a fost folosită pentru a face un prim test care a măsurat cunoștințele anterioare despre dependențele la care s-a lucrat pe parcursul proiectului. Un test reflectorizant și important pentru a îmbunătăți toate dimensiunile proiectului.

După test, am lucrat în mod special la Dependența de Jocuri de noroc. Au fost conținuturi teoretice, precedate de jocuri de activare (ceva ce se va repeta în toate sesiunile, pentru a activa trupul și mintea). După acestea, adolescenții au fost împărțiți în grupuri internaționale și au lucrat la unele dintre activitățile testate în lunile precedente. Scopul a fost de a împuternici, de a acționa ca ambasadori, precum și de a îmbunătăți ceea ce fusese planificat.

Sesiunile s-au încheiat cu o prezentare de către diferitele grupuri de adolescenți a ceea ce au lucrat.



După prânz s-a repetat această structură și am lucrat la dependența de Social Media. De data aceasta grupele au fost naționale. Totuși, obiectivele și această lucrare au avut aceleași scopuri: împuternicirea, revizuirea activităților, îmbunătățirea practicilor anterioare.

În această a doua zi am putut vedea importanța coeziunii de grup la adolescenți, precum și caracteristicile pe care adolescenții înșiși le pun în joc. În plus, în timp ce împărtășeau experiențe în țările lor respective, au apărut noi idei pentru implementarea viitoare.

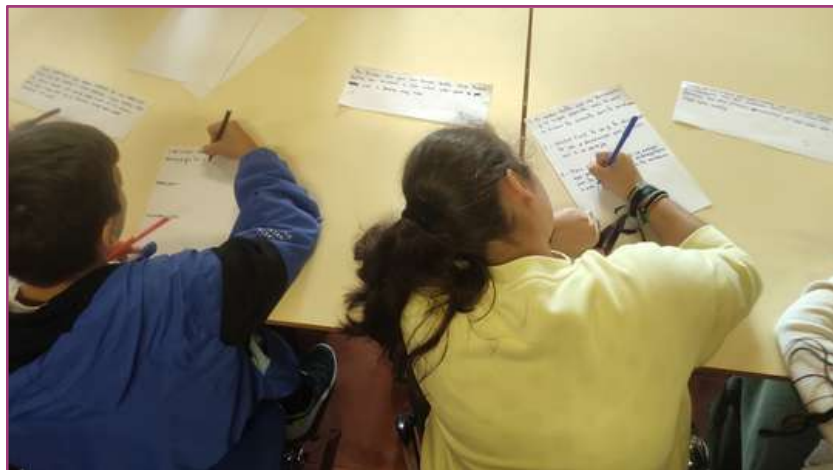


La încheierea sesiunilor specifice, programul social a continuat, oferind activități de agrement și timp liber educațional. În plus, după cină, echipa de adolescenți portughezi și-a prezentat țara restului colegilor.



3 octombrie 2024 - Ziua 3

Dependența care a fost lucrată în această zi a fost Dependența de Jocuri Video. Am repetat același ton de lucru în echipă, de data aceasta transnațional. O oportunitate de a continua colectarea de îmbunătățiri, împuternicirea și îmbunătățirea proiectului și a „Metodologiei Addict to You”.



Ziua aceea a fost specială pentru că, după ce am lucrat în grupuri și am împărțit, am mers la Ponferrada, un oraș istoric de lângă Cubillos del Sil. Această activitate se încadrează în cadrul coeziunii de grup și al respectării ritmurilor adaptate adolescenților. Aceasta a servit pentru a împărtăși cultura locală cu participanții români și portughezi și, de asemenea, pentru a răsplăti atitudinea excelentă manifestată de adolescenți.

Odată terminată această activitate finală, echipa de adulți s-a întâlnit special pentru a evalua (pozitiv) ceea ce s-a lucrat până acum și pentru a revizui conținuturile viitoare.

Ziua s-a încheiat cu prezentarea grupului de adolescenți români care și-au prezentat țara, obiceiurile, cultura.



4 octombrie 2024 - Ziua 4

În această zi am lucrat la Dependența Cibernetică. S-a remarcat că era ziua numărul 4 și că grupul a funcționat foarte bine: adolescenții s-au dovedit a fi adevărați lideri, ascultând pe alții, lucrând în echipă... Mai mult, terminând deja de a se ocupa de dependențele lucrate în proiect, au susținut un test pentru a măsura cunoștințele dobândite până acum.



După prânz, munca a continuat cu o imagine a situației actuale a dependențelor comportamentale din țările consorțiului. O activitate dinamică care a făcut posibilă împărtășirea situației din fiecare țară, precum și reflectarea și generarea de idei noi.

În cele din urmă, a fost timp ca grupurile naționale să înceapă să lucreze la un plan de lucru pentru adolescenți, în vederea implementării metodologiei în contextele lor. Nu a fost suficient timp pentru a termina planurile. Din acest motiv, și prin consens, s-a decis să se aloce mai mult timp în sesiunile din ziua următoare.





Ziua s-a încheiat cu grupul de adolescenți spanioli care au prezentat cultura și tradițiile țării gazdă.



5 octombrie 2024 - Ziua 5

Agenda zilei a fost ușor ajustată, deoarece grupurile aveau nevoie de mai mult timp pentru a lucra la planurile lor. Toată lumea a fost de acord cu această schimbare și a fost implementată, făcând-o o lecție de leadership și consens.



După ce toate grupurile și-au terminat planurile realiste de viitor, a fost prezentat restului de grup, care au putut să pună întrebări și să rezolve îndoielile cu privire la modul în care colegii lor ambasadori aveau să o facă.

Această prezentare a fost urmată de alte două activități: prima a fost un chestionar de satisfacție pentru adulți și adolescenți, condus de entitatea responsabilă de calitatea proiectului, Lorelay.

Ulterior, a fost timp pentru o ceremonie, care a fost aproape sfârșitul proiectului. În ea, în afară de recunoașterea mării lucrări depuse, a servit la ascultarea impresiilor protagoniștilor schimbului și ai proiectului: adolescenții. Ei au evaluat, în limba lor, în felul lor, ceea ce au trăit în aceste zile, în timpul proiectului și au împărtășit tot ce pot da de la ei înșiși. De asemenea, situații personale în legătură cu dependențele fără substanțe. A fost un moment festiv, dar și de reflexie și de ascultare, întrucât a fost marcant.

După încheierea informală, au continuat activitățile care au îmbunătățit indirect abilitățile de conducere ale adolescenților. În cele din urmă, pentru a încheia ultima seară, fiecare grup s-a organizat după cum a dorit, unindu-se, jucându-se, vorbind...





EVALUAREA CUNOȘTIȚELOR TINERILOR AMBASADORI DESPRE DEPENDENȚELE COMPORTAMENTALE ÎNAINTE ȘI DUPĂ SCHIMB

Intenția schimbului școlar a fost de a oferi ambasadorilor instrumentele necesare pentru prevenirea dependențelor comportamentale prin împuternicire și educație între colegi. Prin urmare, la începutul și la sfârșitul Schimbului școlar, fiecare ambasador școlar a completat un chestionar de cunoștințe despre Dependența Comportamentală, astfel încât să fie posibil să-și evalueze nivelul de dobândire a cunoștințelor prin sesiunile de Schimb școlar.

În acest document va fi prezentată o analiză a rezultatelor obținute.

A. Nivelul de cunoștințe despre dependențele comportamentale:

Pentru fiecare dependență (Adicția Cibernetică, Adicția de Jocuri/Jocuri video, Adicția de Social Media și Adicția de jocuri de noroc), ambasadorii au fost întrebați despre nivelul lor actual de cunoștințe.

După cum se observă din Tabelul 1, adolescenții își măresc percepția asupra cunoștințelor cu privire la toate dependențele, deoarece majoritatea și-au evaluat pozitiv răspunsul după Schimbul școlar:

- Dependența cibernetică: înainte de schimb, 47% au evaluat între 1 și 3 și după acest număr a scăzut la doar 14%
- Dependență de jocuri/jocuri video: înainte de schimb, doar 52% dintre participanți au evaluat între 4 și 6, iar acest procent a crescut la 79% după antrenament
- Dependența de social media: după training, doar 6% dintre participanți au evaluat nivelul 3 de cunoștințe și 94% și-au perceput nivelul de cunoștințe între 4 și 6
- Dependența de jocuri de noroc: dacă înainte de schimb 60% dintre participanți prezentau niveluri de cunoștințe între 1 și 3, după schimb 75% și-au perceput cunoștințele între nivelurile 4 și 6.

Într-o rată de la 1 la 6 (fiind 1 „Niciunul” și 6 „Mult”), care este nivelul tău actual de cunoștințe despre...	1		2		3		4		5		6	
	Înainte	După	Înainte	După	Înainte	După	Înainte	După	Înainte	După	Înainte	După
Dependența cibernetică	6%	0%	0%	0%	41%	14%	18%	43%	29%	43%	6%	0%
Dependența de jocuri / jocuri video	0%	0%	24%	12,5%	24%	12,5%	29%	25%	24%	25%	0%	25%
Dependența de social media	0%	0%	0%	0%	12%	6%	41%	19%	29%	44%	18%	31%
Dependența de jocuri de noroc	24%	0%	12%	19%	24%	6%	12%	31%	24%	25%	6%	19%

Tabelul 1. Nivelul de cunoștințe despre dependențele comportamentale înainte și după schimb

B. Capacitatea de a da definiții despre dependențe:

În chestionar, participanții au fost rugați, de asemenea, între și după schimb, să dea scurte definiții ale fiecărei dependențe.

Doar în Adicția Cibernetică a fost evidentă o schimbare a definițiilor după schimb.

În celelalte cazuri (dependența de jocuri/jocuri video, dependența de social media și dependența de jocuri de noroc) am ajuns la concluzia că participanții, chiar înainte de schimb, aveau ideea corectă a ceea ce înseamnă dependențele. Așadar, vom prezenta rezultatele referitoare la acele dependențe pentru ambele momente împreună.

B.1. Dependența cibernetică:

Înainte de schimb, participanții au avut unele probleme în a distinge dependența cibernetică de alte dependențe comportamentale. Prin urmare, apar mai multe definiții, și anume:

- Confuzie cu alte dependențe, cum ar fi dependența de social media, dependența de jocuri/jocuri video și dependența de jocuri de noroc - „Dependența de dispozitive tehnologice, rețele sociale și internet”; „Când ești dependent de un joc”; „Problemă cu dispozitivele electronice, atât cu jocurile video, cât și cu telefoanele”; „Include jocurile de noroc care te fac să pierzi bani și relații de prieteni și de familie”; „Te face să pierzi bani” și „Când o persoană plătește mult pentru un joc”.
- Mai mult legat de utilizarea dispozitivelor tehnologice - „Incapacitatea de a nu mai folosi tehnologia”; „Când cineva nu poate fi departe de tehnologie, dorind mereu să fie online”; „Dependența de lumea virtuală și utilizarea internetului (inclusiv mobil, computer etc.)” sau „Dependență de telefoane, laptopuri, tablete”.

- Pe baza simptomelor medicale și/sau psihologice – „Este un tipar de comportament care implică o dorință disfuncțională de utilizare pentru perioade lungi de timp, nereglementat și excesiv, care poate avea ca rezultat daune psihosociale și funcționale semnificative” sau „O problemă mentală a cuiva care nu pot scăpa ușor de el și devine viața lor (internetul)”.

După schimb, aproape fiecare participant a dat definiția corectă a Dependentei Cibernetice, concentrându-se pe dependența de internet sau dispozitive online.

Câteva exemple ale acestor definiții sunt „Adicția Cibernetică este dependentul de telefonul mobil sau de orice tip de tehnologie care te afectează în viața ta”; „Dependența cibernetică este o acțiune compulsivă de a rămâne pe internet prea mult timp și nu se poate opri” sau „Dependența de internet este un tipar de comportament care implică o dorință disfuncțională de a folosi pe perioade lungi de timp, nereglementată și excesivă, care poate avea ca rezultat tulburări psihosociale și funcționale semnificative”.

Doar 2 studenți s-au concentrat mai mult pe consecințele dependenței decât să dea o definiție.

B.2. Dependența de jocuri/jocuri video:

În ceea ce privește dependența de jocuri / jocuri video, participanților le-a fost mai ușor să dea definiția corectă, chiar înainte de schimbul școlar, deoarece denumirea dependenței orientează definiția. Prin urmare, participanții, înainte și după schimb...

- Au dat definiții generale ale dependenței de jocuri ca fiind „incapacitatea unei persoane de a-și controla obiceiul de a se juca, online sau offline, ceea ce are ca rezultat un impact negativ asupra funcționării zilnice, inclusiv responsabilitățile personale, sociale, educaționale și profesionale” sau „incapacitatea de a nu mai juca jocuri video.”.
- S-au concentrat în principal pe pierderea controlului legată de această dependență: „Când nu controlezi cât timp petreci jucând și cum îți afectează viața”; „Când cineva nu se poate opri din a juca jocuri video, nu contează unde, nici când, joacă mereu jocuri video”; „Te face să uiți de lucrurile importante”; „Când tot ce vrei să faci este să te joci și să te joci, te gândești doar la asta și preferi să te joci decât să faci alte lucruri”; „Oricât de multe teme ai de făcut, indiferent de pentru câte examene trebuie să studiezi și în schimb joci jocuri video” sau „Se caracterizează prin incapacitatea unui individ de a-și controla obiceiul de a juca, online sau offline, rezultând în un impact negativ asupra funcționării lor zilnice, inclusiv asupra responsabilităților personale, sociale, educaționale și ocupaționale”.

B.3. Dependența de social media:

Ca dependența de jocuri/jocuri video, participanții au putut defini corect dependența de social media înainte de antrenament. În acest caz, nu am văzut multe diferențe în definițiile date în ambele momente (înainte și după). Iată câteva exemple de definiții adunate în ambele momente:

- Definiții generale: „Dependența de social media se caracterizează prin utilizarea excesivă și compulsivă a platformelor online, ceea ce duce la o dependență care dăunează bunăstării emoționale, sociale și chiar fizice. Dorința constantă de a verifica notificările, like-urile și share-urile se poate transforma într-un cerc vicios greu de spart”; „Utilizarea excesivă și necontrolată a rețelelor sociale”; „Dependența de social media este dependența de aplicațiile de social media”; „Incapacitatea de a nu mai folosi aplicații precum Instagram, Facebook și Twitter”; „Întotdeauna postezi și îți pasă de aprecieri” sau „Este atunci când cineva este obsedat de aplicații precum Instagram, Facebook, Twitter”.
- Definiții care s-au concentrat pe timpul petrecut pe social media: „Ești pe social media toată ziua”; „Trebuie să fii conectat la Instagram, Tik Tok... în orice moment” sau „Înseamnă că ești pe rețelele sociale toată ziua, încarci totul despre tine pentru a obține aprobare și aprecieri”.
- Definiții care s-au concentrat pe consecințe: „Dependența de social media este o dependență care poate fi dăunătoare în viața ta, deoarece face rău sănătății tale și provoacă lucruri precum izolarea socială, privarea de somn și lucruri rele în viață”; „Nu poți rămâne fără ea”; „Pierzi mult timp liber”; „Te simți rău dacă nu primești aprecieri, retweeturi sau vizualizări”; „Preferând să comunicăm cu prietenii și familia prin intermediul rețelelor sociale mai degrabă decât față în față” și „Inventezi și arăți o viață care nu este a ta și în care ești în ea în fiecare zi”.

B.4. Dependența de jocuri de noroc:

În ceea ce privește jocurile de noroc, vor fi prezentate și exemple de definiții care au fost date înainte și după schimbul școlar, întrucât nu au existat multe schimbări între definiții între aceste momente:

- Definiții generale: „Dependența de jocuri de noroc și pariuri”; „Încredere pe jocurile care implică jocuri de noroc și riscuri”; „Când cineva pariază pe bani și se întâmplă mereu așa pentru că vrea să câștige din ce în ce mai mulți bani”; „Incapacitatea de a se opri din a mai juca jocuri precum poker” sau „Joc în cazinouri sau online”.
- Definiții care s-au concentrat pe consecințe: „Poate fi prejudiciabil în viața ta, deoarece îți schimbă viața în rău, cum ar fi să stai departe de familia și prietenii tăi”; „Când jocurile de noroc domină viața persoanei și îi determină să rateze angajamentele sociale, profesionale și familiale” sau „Pierzi bani ușor”.
- Definițiile care s-au concentrat pe aspectul norocos al acestei dependențe: „Nu te poți opri pentru că mereu îți spui că vei mai încerca o dată, poate ai noroc”.

C. Consecințele dependenței în viața unei persoane:

De asemenea, participanții au fost rugați să descrie care sunt, de părere, consecințele fiecărei dependențe în viața unei persoane.

Și la acest nivel, participanții au dezvăluit cunoștințe anterioare despre conținutul abordat în schimb.

Consecințele identificate de participanți pentru fiecare adicție vor fi, prin urmare, descrise în Tabelul 2, indiferent dacă au fost furnizate înainte sau după schimb. Consecințele au fost grupate în trei mari categorii: legate de sănătate (fizică sau psihică); în ceea ce privește viața personală și în dimensiunile sociale/academice.



	DEPENDENȚA CIBERNETICĂ	DEPENDENȚA DE JOCURI/JOCURI VIDEO	DEPENDENȚA DE REȚELELE SOCIALE	DEPENDENȚA DE JOCURI DE NOROC
CONSECINȚE LEGATE DE SĂNĂTATE (FIZIC ȘI MENTAL)	Privarea de somn	Privarea de somn / epuizare	Privarea de somn	Privarea de somn
	Obiceiuri alimentare modificate	Obiceiuri alimentare modificate	Obiceiuri alimentare modificate	Obiceiuri alimentare modificate
	Dureri de cap	Dureri de cap	Dureri de cap	Dureri de cap
	Vederea poate fi afectată (purtarea de ochelari de vedere)	Neglijarea sănătății personale	Vederea ar putea fi afectată	Stresul constant și comportamentul compulsiv asociat cu jocurile de noroc pot avea efecte negative asupra sănătății, cum ar fi problemele cardiace
	Anxietate, depresie, iritabilitate	Anxietate, depresie, stimă de sine scăzută, comportament agresiv și obsesie pentru corp	Pierderea controlului, depresie, anxietate	Posibil abuz de substanțe interzise (alcool și droguri)
		Posibil abuz de substanțe interzise		
CONSECINȚE PRIVIND VIAȚA PERSONALĂ	Programarea de modificări la telefon	Rutina zilnică este schimbată	Devine obsedat într-o lume ireală	Se gândește doar la pariuri și jocuri de noroc / la obsesia de a continua să parieze la jocuri de noroc
	Pierderea Banilor	Pierderea controlului asupra managementului financiar	Persoana începe să-și urască fața și corpul din cauza Photoshop-ului de pe internet	Pierderea controlului în managementul financiar
	Nu are grijă de sine / Nu-i pasă de sine	Nepreocupați de propria persoană	Încetează să le pese de ei înșiși și pierd iubirea de sine.	Falimentul / pierderea casei / pierderea bunurilor de valoare
	Întreruperea obiceiurilor de igienă		A minți despre timpul petrecut online, atât cu alți oameni, cât și față de propria persoană	
CONSECINȚE ÎN DIMENSIUNI SOCIALE/ ACADEMICE	Izolarea socială / Pierderea interesului pentru socializare / Deteriorarea relațiilor / Detașarea de viața reală și relațiile de familie	Izolarea socială / a sta departe de familie și prieteni	Mai puțină interacțiune personală / Izolare socială / Crează o „viață” în rețelele sociale care nu este cu adevărat reală	Izolarea socială / A sta departe de familie și prieteni
	Performanță școlară proastă	Performanță academică sau profesională slabă	Performanță redusă în școală / Neglijarea responsabilităților școlare	Performanță academică sau profesională slabă

Tabelul 2. Consecințele dependenței în viața unei persoane

D. Acțiuni de prevenire:

În cele din urmă, participanții au fost rugați să descrie câteva acțiuni/activități de prevenire despre care cred că ar putea fi aplicate adolescenților ca ei, pentru fiecare dependență.

Analiza răspunsurilor lor a arătat perspective foarte asemănătoare înainte și după antrenament și idei comune pentru cele patru dependențe.

Prin urmare, răspunsurile au fost grupate în diferite categorii de prevenire/intervenție și anume:

D.1. Să crească gradul de conștientizare:

- Educație pe această temă (dependențe comportamentale), predarea nu numai a ce este și ce face, ci și cum să fie depistate semnele și recunoscute; consecințele și modul de oprire.
- Să se folosească activități/jocuri educaționale/filme pentru a arăta pericolul acestor dependențe și pentru a-l preveni.
- Să se informeze și să se facă prevenție de la o vârstă fragedă.
- Să se organizeze discuții cu profesioniști despre comportamentele lor.
- Să vorbească cu persoane cu dependențe severe, pentru a vedea ce impact ar putea avea dependența cibernetică asupra vieții lor.

D.2. Să facă diferite activități:

- Încercarea de a socializa mai mult (față în față): să iasă mai mult cu prietenii pe stradă sau să meargă la plimbare cu un membru al familiei.
- Făcând alte activități care distrează (activități distractive), acoperă timpul și nu mai apare plictiseala.
- Mai mult exercițiu / Să facă sport.
- Activități în aer liber (fără dispozitive tehnologice/internet).
- Să câștige bani dintr-o bursă.
- Să ajute oamenii (Voluntariat).

D.3. Să existe Reguli pentru timpul (sau banii) petrecut online:

- Pentru a ține evidența timpului în care persoana este pe telefonul mobil, cum ar fi setarea alarmelor, setarea limitelor pentru aplicații, limitarea timpului pentru utilizarea ecranului, ... astfel încât să se știe cât timpul de conectare la internet.
- Un anumit timp stabilit pentru a juca.
- Să nu se folosească telefonul mobil când nu este nevoie.
- Autocontrol al dependenței de jocuri/jocuri video și al dependenței de jocuri de noroc.
- Crearea unei sume țintă de bani de cheltuit: de exemplu, pentru o lună puteți paria doar 10 EUR.

D.4. Să fie restricționată/interzisă utilizarea:

- Nicio conexiune la internet.
- Să nu se mai joace jocuri video.
- Să fie dezinstalate toate rețelele sociale.
- Fără jocuri de noroc sau pariuri bazate pe jocuri pe șansă.
- A se lua telefonul.
- Să fie închise toate magazinele și barurile de jocuri de noroc.

Concluzie:

Tinerii ambasadori ai proiectului care au participat la acest schimb au fost aleși pe baza atitudinilor, abilităților și cunoștințelor de care au demonstrat în timpul fazei de instruire și testare în fiecare țară. În acest fel, vorbim despre participanții care aveau deja instrumentele și cunoștințele potrivite despre diferitele dependențe înainte de acest schimb școlar.

Prin urmare, rezultatele obținute în chestionare înainte și după schimb nu prezintă diferențe foarte semnificative. Totuși, schimbul a fost extrem de important pentru consolidarea cunoștințelor și, mai ales, pentru ca tinerii să își exerseze abilitățile de conducere și de lucru în echipă, care depășesc evaluarea cunoștințelor teoretice despre dependențe.

EVALUAREA FINALĂ A SCHIMBULUI SCOLAR

STUDENȚI

La încheierea experienței lor de mobilitate, adolescenții participanți au completat un chestionar pentru a-și împărtăși impresiile și a evalua activitățile. Feedback-ul lor a evidențiat impactul pozitiv al programului asupra învățării, dezvoltării personale și conștientizării culturale.

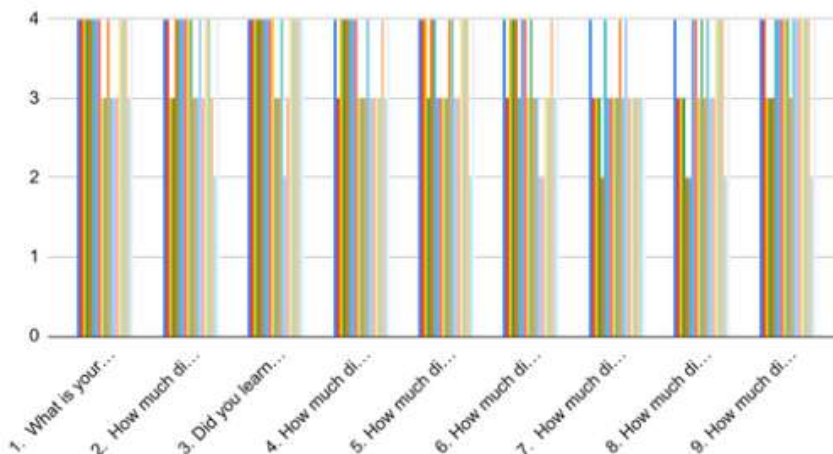
Elevii și-au exprimat un nivel ridicat de plăcere cu toate activitățile desfășurate în timpul schimbului. Ei au apreciat amestecul atent de elemente teoretice și practice, care nu numai că au făcut sesiunile captivante, ci și au aprofundat înțelegerea subiectelor abordate. Mulți au remarcat că oportunitatea de a coordona activ unele dintre activități le-a permis să-și dezvolte abilitățile de conducere și organizare, sporindu-și și mai mult experiența.

Un rezultat semnificativ a fost recunoașterea de către studenți a contribuției programului la lărgirea orizontului lor cultural. Prin interacțiuni și activități comune, ei au raportat că au câștigat o mai bună înțelegere a altor culturi și țări, pe care le-au considerat un plus valoros pentru creșterea lor personală.

Cu toate acestea, studenții au oferit și feedback constructiv: și-au exprimat dorința de a avea mai mult timp pentru a socializa și a se angaja în activități în aer liber, despre care au simțit că le-ar fi îmbogățit și mai mult experiența prin stimularea conexiunilor mai puternice între participanți.

În general, participanții au descris experiența ca fiind extrem de benefică. Aceștia și-au exprimat în unanimitate interesul de a participa la programe similare în viitor, subliniind impresia pozitivă și de durată pe care mobilitatea a avut-o asupra lor.

School Ambassadors - pupils



ADULȚI

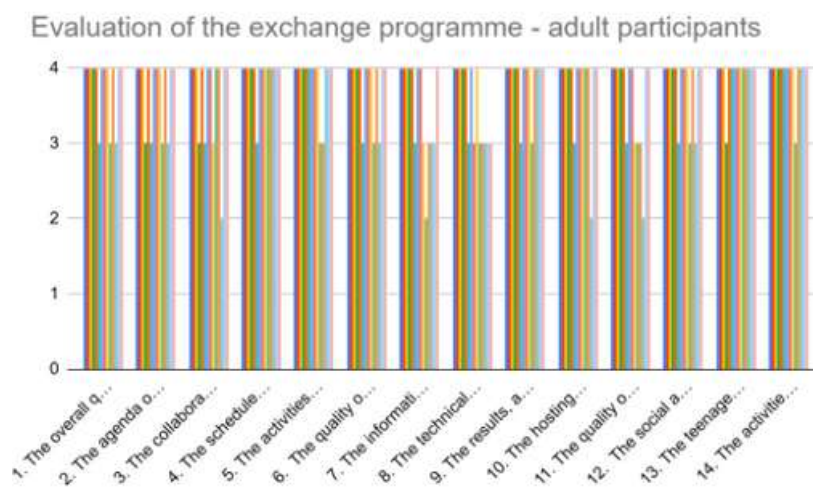
Educătorii adulți participanți au oferit feedback pozitiv, subliniind calitatea generală și eficacitatea programului de schimb. Ei au afirmat că experiența și-a îndeplinit scopurile și obiectivele propuse, oferind o oportunitate de învățare completă și de impact.

Participanții au remarcat că sesiunile au acoperit cu succes toate temele propuse, echilibrând eficient aspectele teoretice și practice. Această abordare cuprinzătoare a fost lăudată pentru că a abordat nevoile și așteptările participanților, asigurând o explorare amănunțită a subiectelor la îndemână.

Colaborarea dintre organizațiile partenere a fost un alt punct cheie. Adulții au apreciat eficiența și coordonarea perfectă între parteneri, care au contribuit semnificativ la succesul programului.

În plus, Fundația ASPAYM Castilla y León, în calitate de instituție gazdă, a primit mari laude pentru sprijinul acordat. Participanții au evaluat logistica, materialele și asistența oferite ca fiind bune până la foarte bune, subliniind rolul acestor elemente în crearea unei experiențe fluide și productive.

Pe scurt, adulții au considerat mobilitatea ca pe un efort de succes care și-a atins pe deplin obiectivele. Impresiile lor pozitive subliniază valoarea programului și eficacitatea acestuia în stimularea colaborării, a partajării cunoștințelor și a creșterii profesionale.





Co-funded by
the European Union

BIBLIOGRAFIE



BIBLIOGRAFIE

CAPITOLUL 1: IDENTIFICAREA CONDUCĂTORILOR ADOLESCENȚI

- Cluburile de băieți și fete din America. (2023). Creșterea unui lider: 10 abilități de leadership pe care copiii să le dezvolte. Disponibil pe: <https://www.bgca.org/news-stories/2023/August/raising-a-leader-10-leadership-skills-for-kids-to-develop/>
- Hall, S. (2018). Cum să identifici liderii studenților. Disponibil pe: <https://thinkorange.com/blog/identifying-student-leaders/>
- Tackett, J.L.; Reardon, K.W.; Rapid, N.J.; Johnson, L.; Kang, S.K.; Lang, J.W.B.; Oswald, F.L. (2023) Înțelegerea liderilor de mâine: nevoia de a studia leadershipul în adolescență. *Perspect Psychol Sci.* 18(4):829-842. Disponibil pe: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36350711/>

CAPITOLUL 2: IMPLICAREA CONDUCĂTORILOR ADOLESCENȚI

- Aguilar Talero, C. R. (2021). Managementul conflictelor școlare: instruirea liderilor pentru a gestiona empatia ca mediere în soluționarea conflictelor. Universitatea Pedagogică și Tehnologică din Columbia. Disponibil pe: <https://repositorio.uptc.edu.co/handle/001/9041>
- Balón Vera, J. E. (2023). Participarea cetățenilor și proiecte sociale. Cazul U.E Școala Salinas Innova a cantonului Salinas, 2022. *La Libertad. UPSE, Matrix. Facultatea de Științe Sociale și Sănătății.* Disponibil pe: <https://repositorio.upse.edu.ec/handle/46000/9094>
- Carpena, A. (2016). Educație emoțională pentru o societate empatică. Editura Desclee.
- Catalina-García, B., López de Ayala López, M. C. și Martín Nieto, R. (2018). Rețelele sociale și participarea politică și civică a tinerilor. O revizuire a dezbaterii despre cetățenia digitală. *Comunicarea Doxa. Revista interdisciplinară de studii de comunicare și științe sociale,* (27), 81–97. Disponibil pe: <https://revistascientificas.uspceu.com/doxacomunicacion/article/view/656/1234>

- Cuadros Rodríguez, J. A.; Arias García, S. & Valencia Arias, A. (2015). Comunicarea publică ca strategie de ghidare în procesele de participare cetățenească a tinerilor. *Revista Encuentros, Universitatea Autonomă din Caraibe*, 13 (1), pp. 111-122. Disponibil pe: http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S1692-58582015000100009&script=sci_arttext
- Fernández Alatorre, A. C. (2014). Formarea cetățenilor: Tineret și acțiune socială. *REDIE* [online], vol.16, n.1, pp.29-42. Disponibil pe: https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S1607-40412014000100003&script=sci_arttext
- Fernández-Barba, F. & Heredia-Escorza, Y. (2018). Dezvoltarea competenței de conducere la adolescenții din orașul Tijuana. *Business Perspective*, 5(2), 37-5. Disponibil pe: <https://revistas.ceipa.edu.co/index.php/perspectiva-empresarial/article/view/153/130>
- Fuentes, J. L., Vazquez, M. & Maldonado, M. V. (2020). Participarea tinerilor în mediul social: studiu comparativ între Spania, Argentina și Brazilia. *FahrenHouse*, (2), 69-90. Disponibil pe: https://ri.conicet.gov.ar/bitstream/handle/11336/193173/CONICET_Digital_Nro.471713cd-531f-4be5-a692-9ab4aea4ec32_L.pdf?sequence=5&isAllowed=y
- Girao del Olmo, S. (2020). Participarea celor mai tineri în contexte educaționale non-formale: o propunere de centre de zi pentru copii și adolescenți din Comunitatea Autonomă Cantabria. *Universitatea din Cantabria*. Disponibil pe: <https://repositorio.unican.es/xmlui/handle/10902/19532>
- Goleman, D. (2016). Inteligența emoțională. *Kairos*.
- Gonçalves-de Freitas, M. (2004). Adolescenții ca agenți ai schimbării sociale: câteva reflecții pentru psihologii sociali comunitari. *Psykhe (Iacov)*, 13(2), 131-142. Disponibil pe: https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=s0718-22282004000200010&script=sci_arttext
- González, N. & Rada, N. (2017) Strategii pentru împuternicirea liderilor de transformare a tinerilor. *Revista de Științe Sociale*, voi. XXIII, nr. 1. Disponibil pe: <https://www.redalyc.org/journal/280/28056725008/html/>
- Leiva Sandoval, P. (2012). Modificări ale referințelor pentru construirea proiectelor de viață a tinerilor. *Tendențe și provocări*, voi. 17, 1. Disponibil pe: <https://ciencia.lasalle.edu.co/te/vol17/iss1/9/>
- Palomera, R., Briones, E., & Gómez-Linares, A. (2019). Formare în valori și competențe socio-emoționale pentru profesori după un deceniu de inovație. *Praxis & Knowledge*, 10(24), 93-117. Disponibil pe: <https://doi.org/10.19053/22160159.v10.n25.2019.9116>
- Ramírez Valera, F. (2019). Participarea tinerilor în mediul comunitar. *Civilize* [online], vol.19, n.37, pp.95-102. Disponibil pe: http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S1657-89532019000200095&script=sci_arttext

- Soledispa Rivera, A. M., San Andrés Soledispa, E. J. și Soledispa Pin, R. A. (2020). Motivația și influența ei asupra performanței academice a studenților din învățământul superior de bază: Motivația studenților. Revista științifică Sinapsis, 3(18). Disponibil pe: <https://www.itsup.edu.ec/myjournal/index.php/sinapsis/article/view/431>

CAPITOLUL 3: MENȚINEREA, IMPLICAREA ȘI MOTIVAREA

- Bandura, A. (1996). Teoria cognitivă socială a dezvoltării umane. În T. Husen & T. N. Postlethwaite (Eds.), Enciclopedia Internațională a Educației (ed. a doua, pp. 5513-5518). Oxford: Pergamon Press.
- Deci, E. & Cascio, W. (1972). Schimbări în motivația intrinsecă în funcție de feedback negativ și amenințări. Disponibil pe: https://www.researchgate.net/publication/234620112_Changes_in_Intrinsic_Motivation_as_A_Function_of_Negative_Feedback_and_Threats
- Deci, E., Nezlek, J. & Sheinman, L. (1981). Caracteristicile recompensatorului și motivația intrinsecă a recompensatorului. Journal of Personality and Social Psychology, 40, 1–10. Disponibil pe: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.40.1.1>
- Dweck, C. (2010). Mentalități și educație echitabilă. Conducerea principală, 10(5), 26-29.
- Guo, Y. (2018). Influența motivației autonome academice asupra angajamentului de învățare și satisfacției de viață la adolescenți: rolul de mediator al satisfacției nevoilor psihologice de bază. Journal of Education and Learning, 7(4), 254-261. Disponibil pe: <https://doi:10.5539/ijel.v8n5p254>
- Murray, A. (2011). Filosofia elementară Montessori reflectă teoriile actuale ale motivației. Viața Montessori, 23(1), 22-33.
- Pintrich, P. (2003). O perspectivă a științei motivaționale asupra rolului motivației elevilor în contextele de învățare și predare. Journal of Educational Psychology, 95(4), 667-686. Disponibil pe: <https://doi.org/10.1037/0022-0663.95.4.667>
- Psihologie pozitivă (2019). Importanța vitală și beneficiile motivației. Disponibil pe: <https://positivepsychology.com/benefits-motivation/#hero-single>
- Ryan, R. & Grolnick, W. (1986). Origini și pioni în clasă: auto-raportare și evaluări proiective ale diferențelor individuale în percepțiile copiilor. Journal of Personality and Social Psychology, 50, 550–558. Disponibil pe: <https://doi:10.1037/0022-3514.50.3.550>

- Ryan, R. & Deci, E. (2000). Motivații intrinseci și extrinseci: definiții clasice și direcții noi. Psihologie educațională contemporană, 25, 54-67. Disponibil pe: <https://doi:10.1006/ceps.1999.1020>
- Ryan, R. & Deci, E. (2000). Teoria autodeterminării și facilitarea motivației intrinseci, a dezvoltării sociale și a bunăstării. American Psychologist, 55(1), 68-78. Disponibil pe: https://selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/2000_RyanDeci_SDT.pdf
- Seifert, T. (2004). Înțelegerea motivației elevilor. Cercetare educațională, (46)2, 137-149. Disponibil pe: <https://doi:10.1080/0013188042000222421>
- Centrul de educație. (2020). Rolul motivației în învățare. Disponibil pe: <https://theeducationhub.org.nz/motivation/>
- Usher, A. & Kober, N. (2012). Motivația elevilor: o piesă trecută cu vederea a reformei școlare. Centrul pentru Politica Educațională. Disponibil pe: <https://files.eric.ed.gov/fulltext/ED532666.pdf>



CAPITOLUL 4: BUNE PRACTICI

SPANIA

- „Dialog cu tinerii”: <https://dialogojuventud.cje.org>
- „Esfera Joven”: <https://www.marianao.org/es/que-hacemos/participacion-y-comunidad/esfera-joven/>

PORTUGALIA

- Centre SOS (Centre organizate școlare): https://rostosolidario.pt/sos_centres/
- Cercetași: <https://www.scout.org/>

ROMÂNIA

- „Mentoring Life: Mici valori în marele ocean al schimbării”: <https://www.gammaprojects.ro/mentoring-life>



Co-funded by
the European Union

ANEXE



ANEXA 1: PREZENTĂRI UTILIZATE ÎN PERIOADA SCHIMBULUI SCOLAR

Sesiunea 1: Bun venit

1

School Exchange in Cubillos, Spain
30th September – 6th October, 2024

Project number: 2020-1-ES01-KA226-SCH-101061477

2

Cubillos del Sil

- Welcome
- Bienvenidos
- Bun venit
- Bem-vindo

3

Cubillos del Sil

- What's your name?
- ¿Cómo te llamas?
- Cum vă numiți?
- Como te chamas?

4

What is this?

- Addict to you project
- School exchange
- Ambassadors
- Behavioural addictions

5

Addict to you

- Project with 6 Partners

6

Addict to you

- THE GOALS
- 1. To train educators
- 2. To train adolescent leaders
- 3. To development of inclusive activities

7

Addict to you

- THE GOALS
- 1. To Innovate
- 2. To Reduce effects of behavioural addictions
- 3. To create educational resources

8

What have we done?

- A research
- Designing a methodology
- Testing of the methodology (April – May)

9

Thanks!

- Gracias
- Mulțumesc
- Obrigado

10

And now?

- This school exchange
- Agenda
- Trabalho em equipa
- Învățarea
- Empoderamiento

11

AGENDA

DATE	ACTIVITY	LOCATION	TIME
30th Sep	Arrival	Cubillos del Sil	18:00
1st Oct	Orientation	Cubillos del Sil	09:00
2nd Oct	Workshop	Cubillos del Sil	10:00
3rd Oct	Workshop	Cubillos del Sil	10:00
4th Oct	Workshop	Cubillos del Sil	10:00
5th Oct	Workshop	Cubillos del Sil	10:00
6th Oct	Departure	Cubillos del Sil	18:00

12

Work

- You are Ambassadors
- You will be the best Ambassadors of the project

13

Learning

- More about Behavioural addictions
- In a fun way 😊
- How to be leaders
- New cultures

14

Create

- New activities
- Future plans
- A great international team

15

Ready?

- Estão prontos?
- Sunteți pregătiți?
- Listas?

16

Simple favour?

- Addict to you - Erasmus Plus project
- addicttoyou_erasmusplusproject (instagram)

17

LET'S GO!

- ¡VAMOS!
- VAMOS LÁ!
- SĂ MERGEM!

I hope that I have been able to respect the Romanian and Portuguese language. I am sure you will learn a lot!

18

Let it start!

Sesiunile 3 și 4: Leadership I și II

Youth Exchange
Cubillos del Sil – SP
1st – 5th oct

1

Project number: 2023-1-DE01-KA220-SCH-000087473

2

Leadership 1

Project number: 2023-1-DE01-KA220-SCH-000087473

Leadership 3

Leadership 4

- Did you spot the leaders in these situations?
- What did the Ant Leader do?
- Did you notice the Crab Leader was the smallest of the group?

What makes a Leader?
Who can be a Leader?

Leadership 5

Let's ask people, shall we?

What is Leadership?

Leadership 6

- It's a good question!
- Responsibility & Integrity & Vision.
- Someone you aspire to be like.
- Leadership doesn't come from above.
- It's the energy pushing you up!
- (Someone) who inspires confidence in someone to get something done.

Leadership 7

- It's not just about you, it's about them: the team!
- It's important for generations to have people ahead that say "ah ah!"
- Someone who is willing to fight.
- Someone with an eye to humanity's problems.
- Someone who tries to make a difference.
- I believe anyone can.

Leadership 8

- When you watch people doing great things and you get inspired
- You want to talk to them
- Learn from them and do the same or even better
- Is about changing people's lives for the better.

Leadership 9

You are here!
You are Embassadors to this project.
You are potential Leaders, did you know?

Let's see the Leaders you are all hiding inside!

Leadership 10

Activities to promote Leadership skills:

- A1 - The fist
- A2 - Profiling

Sesiunea 5: Chestionar inițial pentru a măsura dobândirea de cunoștințe de către participant și Teoria dependenței de jocuri de noroc

Initial Questionnaire about Behavioural Addictions **1**

School Exchange in Cubilles, Spain
30th September – 6th October, 2024

Project number: 2022-1-ES01-MA220-SCH-00083470

Initial Questionnaire about Behavioural Addictions **2**

QUESTIONNAIRE IN ENGLISH
<https://forms.gle/3V9V3QV83L4m7>

QUESTIONNAIRE IN ROMANIAN
<https://forms.gle/3V9V3QV83L4m7>

Initial Questionnaire about Behavioural Addictions **3**

QUESTIONNAIRE IN PORTUGUESE
<https://forms.gle/3V9V3QV83L4m7>

QUESTIONNAIRE IN SPANISH
<https://forms.gle/3V9V3QV83L4m7>

Thank you for your attention! **4**

GAMBLING Addiction to betting **1**

Project number: 2022-1-ES01-MA220-SCH-00087470

INTRODUCTION **2**

- It is not always easy and clear to define gambling and gaming, separately.
- The way gaming and gambling come together highlights the potential for harm: a **double risk**.
- However, official finding indicates **online gambling and gaming addictions are different disorders**, both in terms of their clinical presentations and users' profiles.

GAMING VS GAMBLING

DEFINITION **3**

DEFINITION **4**

Gambling: Is all about betting or staking money where the outcome is uncertain. It's based either wholly on chance or on some combination of skill and chance.

For example:

- rolling a dice or playing roulette has a completely random outcome
- betting on a horse race may involve some skill, but chance is a big component of the outcome

Gambling covers more than a trip to the casino or an illicit poker game – it includes lotteries, online poker, and sports betting, and there's a debate over whether it also includes daily fantasy sports leagues...

DEFINITION **5**

HIDDEN DANGERS:

- Competition**, very problematic.
- Collaboration**, players feel they belong to a group of friends.
- The "Almost win" situations**, what motivates the players to keep on playing... until they get it.
- Flow experience**, video games are built on the idea that any player can improve and step up (as long as he/she keeps on playing).

SYMPTOMS **6**

ADDITION SIGNS

- Constant preoccupation with gambling.
- When gambling is not possible: feel sadness, anxiety, irritability, emptiness.
- The need to spend more time gambling to satisfy the urge.
- Inability to reduce playing / unsuccessful attempts to quit gambling.
- Lossing interest in previously enjoyed activities because of gambling.

SYMPTOMS **7**

ADDITION SIGNS

- Continuation or escalation of gambling despite negative consequences: family, job, school, relationships.
- Deceiving family members or others about the amount of time spent on gambling.
- The use of gambling to relieve negative moods, such as guilt or hopelessness.

A diagnosis of IGD requires experiencing five or more of these symptoms **within a year**.

(This ignores a significant population at high risk of dependence, which makes it impossible for early intervention.)

CONTEXT **8**

FAMILY & COMMUNITY

- Inconsistency of parental discipline
- Poor parental monitoring
- Poor interfamilial relationships
- Family conflicts
- Academic difficulties
- Low educational level
- Regular and early contact with game contexts

THE CYCLE **9**

RECREATIONAL PLAYER

- Play on leisure time
- Play for fun
- No consequence resulting from their behaviour
- It is a pleasant and trouble-free activity to pass the time.

THE CYCLE **10**

PROBLEMATIC PLAYER

- The user still has control in behaviour
- and more ability to set limits and regulate their use

- The user may benefit from some sort of reduction in their gambling behaviour
- but they are unlikely to accept a treatment

THE CYCLE **11**

ADDICTED PLAYER

- Loss of control, obsession, compulsiveness
- Corruption of values and principles
- Cognitive distortions that reduces reality and will.
- Huge loss of control and abstinence
- Illegal activities
- Feelings of guilt
- Denial of problems
- An exaggerated sense of power and control

GAMBLING **12**

GROUP WORK TO PREPARE THE ACTIVITIES

- "1 bet" -
- "Reality show" - Portugal
- "Roleplay" -

Sesiunea 6:

Activități despre dependențe comportamentale (jocuri de noroc)

1

Session 6: activities about Behavioural Addictions

School Exchange in Cubillos, Spain
30th September – 6th October, 2024

Created by addict.ro team
Project number: 101015181/ACC3-2024/0001471

2

ACTIVITY "ROLEPLAY ABOUT GAMBLING"

OBJECTIVES:

- To discover the knowledge (and stereotypes) that participants have about Gambling.

TIME: about 30-40 min

DEVELOPMENT:

- The participants will be divided in 3 groups and each group will be given some random sentences and they will have to debate and decide which type of player/gambler they think they are.
- Later, the facilitator will explain the correct characteristics of each of the 3 types of players/gamblers to the participants. Then, he/she will ask for some volunteers to act out the behavior, if they want, on each type of player/gambler.

3

ACTIVITY "ROLEPLAY ABOUT GAMBLING"

DEBRIEFING:

- What are the main factors that make a player go from one stage to another?
- Do you know someone who has crossed the line? How did it affect their surroundings?
- How do you realize that the person has changed their behavior?

Share your thoughts about Gambling' stages before and after doing this activity.

4

Thank you for your attention!

Sesiunea 7: Teoria dependenței de social media

1

Social Media Addiction

10/10/2024
Add the Music

2

What is Social Media

- Internet-based online media that allows people to interact
- Facebook
- Twitter
- Instagram
- WhatsApp
- Snapchat
- Wikipedia
- YouTube

3

What type of Social Media do you use more/prefer?

4

Definition

Social media is a web-based service that allows individuals, communities and organisations to collaborate, connect, interact, and create communities.

5

Why/for what do you use Social Media?

6

How much do you use Social Media/day?

7

Social media addiction

- spending more time on the internet
- feeling the desire to be directly connected to the internet once they get home
- receiving complaints from family members and friends about too much time on the internet
- failed attempts to reduce internet usage

8

Prevalence

- 34% of adolescents "constantly connected" to the internet
- 52% "feeling addicted" to their phones
- 95% of 12-17-year-old teenagers are now online
- 22% of teenagers use their preferred social media sites more than 10 times per day
- 39% of the world's population are mobile social media users

9

Symptoms of Social Media addiction

What are their behaviour? Choose how you think they behave!

10

How do they behave?

11

How does Social media addiction affect us?

- may change sleeping and waking habits
- depression and anxiety
- mental health issues like tension, anxiety and depression
- negatively influences the interpersonal relations
- inability to concentrate on academic studies, in adolescents, stress, anger and adaptation problems
- anxiety, depression, sleep problems, and low self respect
- a negative effect on self-esteem and life satisfaction

12

What can we do to prevent it?

13

Let's play!

Thank you!

Sesiunea 8:

Activități despre dependențe comportamentale (rețele sociale)

1

Session 8: activities about Behavioural Addictions

School Exchange in Cubilloa, Spain
30th September – 6th October, 2024

Project number: 10101-1-ES-1-ADDIC-2021-100081474

2 ACTIVITY "SCREENTIME"

OBJECTIVES:

- To understand the "position" on a recreational to addictive scale.
- To compare each individual result with peers and reflect on how the group influences themselves and others to spend time online.

TIME: about 1 hour.

DEVELOPMENT:

- Each participant will present his/her screentime from their mobile phone (that is, their average screen time and also the apps they use). In case they don't have a mobile phone, they can just calculate it.
- On a board, it will be prepared a scale from 0 to 24 hours. According to the results from the screentime, each participant will write his/her place in the scale.

3 ACTIVITY "SCREENTIME"

DEBRIEFING:

It will be presented "The equation", where each person will subtract from 24 hours her/his daily routine (the obtained number should be higher than the screentime):

$$ST = 24 H - (\text{sleep} + \text{school/work} + \text{extracurricular activities} + \text{meals} + \text{socializing})$$

- Are you surprised by the time you spend on social media?
- How could you change your time spent on social media with another activity?
- What or who could help you?

4

Thank you for your attention!

Sesiunea 9: Teoria dependenței de jocuri (tulburarea jocurilor pe internet)

1

GAMING

Internet Gaming Disorder - IDG

Addiction to videogames

Project number: 10101-1-ES-1-ADDIC-2021-100081474

2 DEFINITION

The National

3 DEFINITION

GAMING – IDG – Internet Gaming Disorder

Players look for chance but doesn't involve money.
Players seek interaction, success, and progression to differentiated levels.
Players seek to their skills.
Favours the establishment of bonds, cooperation, competition and affective, including feelings of belonging (EICAD 2016)

↓

... Internet gaming disorder is a condition in need of further investigation (APA 2013)
... gaming disorder is a mental disorder (11 – ICD 2022)

4 THE CYCLE

This progression begins in the occasional and recreational player/gambler who is, in fact, the majority of the population.
From this general population, there are some players who begin to have problems with their game behaviour, which can be more or less serious, culminating in addicts, who often lose control and systematically change their old priorities

Recreational → Addicted → Problematic

5 GAMING

GROUP WORK to PREPARE THE ACTIVITIES

- "What would they do?" -
- "One step ahead"
- CREATION of NEW activity -

Sesiunea 10: Activități despre dependențe comportamentale (jocuri)

1

Session 10: activities about Behavioural Addictions

School Exchange in Cubillos, Spain
30th September – 6th October, 2024

2

ACTIVITY "WHAT WOULD THEY DO?"

OBJECTIVES:

- To increase the number of decisions and critical thinking.
- To increase the awareness of the members of the system.

TIME: about 30min

DEVELOPMENT:

- Each participant will think individually of 3 people or fictitious characters that he/she admires (or just famous people he/she likes).
- Then, each participant will be given some specific situations and each person should consider how he/she 3 people/characters chosen would solve the situations. What options will they consider for each problem? How will they approach the different situations?

3

ACTIVITY "WHAT WOULD THEY DO?"

DEBRIEFING:

- Did you find it easy or difficult to put yourself in the shoes of the characters or people you chose?
- Have you come up with more solutions to problems by putting yourself in the shoes of other people, or on the contrary, by thinking like yourself?
- Have you seen any problems similar to those proposed in your real life? Do you know if it has happened to anyone around you?
- What would you say, explain or recommend to each of the people involved in each one of the problems?

4

Thank you for your attention!

Sesiunea 11: Teoria Dependentei Cibernetice

1

Session 11: Cyberaddiction Theory

School Exchange in Cubillos, Spain
30th September – 6th October, 2024

2

Energizer!

"How the king died?":

We all will stand in a circle and the facilitator will announce: "The king of Blabuchi has died; does anyone know how it happened?" Each participant will give an answer, accompanied by a mime; for example, if someone says that the king died of poison, they should gesture as if they drank or ate something poisoned. Then the next person in the circle gives their own answer with a corresponding mime and repeats the previous participant's phrase and gesture. The sound continues in this way, until all participants have answered and mimed how the king of Blabuchi died.

3

Index

- What is "Cyberaddiction"?
- Different facets of Cyberaddiction
- Signs and symptoms of possible Cyberaddiction
- Consequences of Cyberaddiction
- Prevention of Cyberaddiction

4

What is "Cyberaddiction"?

- Cyberaddiction is defined by Daske (2006) as "the loss of control over the rational use of the Internet".
- Arab and Dlez (2015) describe cyberaddiction as "Behavior pattern characterized by loss of control over internet use. This behavior leads to isolation and neglect of social relations, academic activities, recreational activities, health and personal hygiene".

5

Different facets of Cyberaddiction

Cyberaddiction is also known as Internet Addiction Disorder (IAD) and can have different facets such as the following:

- Internet addiction: for example, addiction to online shopping, social networks, blogs, chats and online auctions, among others.
- Mobile phone addiction: devices used to access the internet and social networks at all times.
- Computer addiction: this encompasses not only cyberaddiction through computer use, but also the use of computers in general, in an uncontrolled way.

6

Signs and symptoms of possible Cyberaddiction

- Sleep deprivation (less than 5 hours)
- Alteration of eating habits
- Neglecting other important activities, such as family contact, social relations or studying
- Thinking about the network at the Internet use constantly, even when the person is not connected

7

- Irritability or high nervousness when faced with the possibility of not being able to connect to the Internet.
- Unsuccessful attempts to reduce the amount of time spent online.
- Feeling absent, restless and aggressive when the person is taken off the computer or mobile phone.
- Increased secrecy and concealment of their activities on the Internet.

8

- Lying about the actual time that the addictions is connected to the Internet.
- Social isolation
- Lower academic performance

9

Consequences of Cyberaddiction

- Consequences at the physiological level: being distracted while walking, jogging or cycling and have an accident; decrease in food intake and in sleep time; headaches, tiredness, dry eyes or visual fatigue, etc.
- Consequences at the psychological level: irritability, low mood, feelings of emptiness; emotional alterations, absence of coping skills; risk of suffering depressive symptoms; etc.

10

- Consequences at the academic level: decrease in academic performance; weaker working memory; lower sustained attention; greater impulsivity, etc.
- Consequences at the psychosocial level: arguments and alterations at home, abandonment of routine activities such as hygiene habits, social isolation, etc.

11

Prevention of Cyberaddiction

The best form of treatment is preventive.

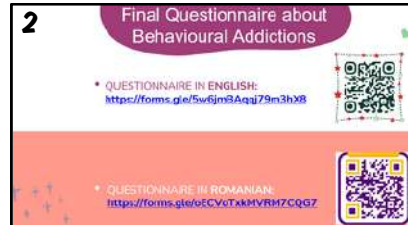
Some recommendations:

- Educate from childhood on self-regulation of immediate pleasure and frustration tolerance.
- Educate on the appropriate and controlled use of the Internet and ICTs.
- Regulate the time of use of technologies.
- Encourage the development of other healthy leisure activities offline.
- Encourage face-to-face social contacts.
- Avoid compulsive use of the Internet, such as not constantly checking e-mail or not replying to messages immediately.

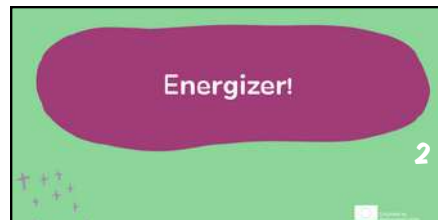
12

Thank you for your attention!

Sesiunea 12: Chestionar final pentru a măsura dobândirea de cunoștințe de către participant



Sesiunea 13: „Teren comun” (Situția dependențelor în fiecare țară)



Sesiunea 14: Planuri de acțiune pentru ambasadorii școlilor



ANEXA 2: CHESTIONARE DE EVALUARE UTILIZATE ÎN PENTRU SCHIMB ȘCOLAR

Chestionar pentru măsurarea dobândirii cunoștințelor

Pentru a măsura dobândirea de cunoștințe de către tinerii participanți la Schimbul școlar (adică „Ambasadorii de școală Addict to you”), consorțiul a grupat cele 4 chestionare de dobândire a competențelor concepute în cadrul acestui proiect (1 per dependență) într-o singură formă. Acest formular a primit răspuns de către tinerii participanți în prima zi a Schimbului, înainte de începerea sesiunilor, și imediat după încheierea sesiunilor, în ultima zi. În acest fel, am putut compara răspunsurile și măsura învățarea participanților în timpul Schimbului școlar.

Chestionarul a fost următorul:

Dependența cibernetică:

1. Pe o scară de la 1 la 6 (1 fiind „Niciunul” și 6 „Mult”), care este nivelul tău actual de cunoștințe despre Dependența Cibernetică?

1 2 3 4 5 6

2. Descrie mai jos în cel mult 2 - 3 rânduri conceptul de „Dependență Cibernetică”:

3. Ți-a fost ușor să dai o definiție pentru „Dependența Cibernetică”?

Da Nu

4. Te rugăm, din următoarea listă, selectează semnele și simptomele care crezi că sunt legate de Dependența Cibernetică:

- Contact crescut cu prietenii.
- Modificarea obiceiurilor alimentare.
- Creșterea timpului de somn.
- Preocuparea cu utilizarea internetului.
- Privarea de somn.
- Contact crescut cu familia/rudele.
- Izolarea socială.

5. Descrie care crezi că pot fi consecințele Dependentei Cibernetice în viața unei persoane:

6. Crezi că consecințele Dependentei Cibernetice pot fi aceleași la toți oamenii?

Da Nu

7. Te rugăm să explici pe scurt răspunsul tău la întrebarea anterioară (nr.6):

8. Descrie câteva acțiuni/activități de prevenire despre care crezi că ar putea fi aplicate adolescenților ca tine. În cazul în care nu cunoști nicio acțiune/activitate, ce ai face pentru a preveni Dependența Cibernetică?

Dependența de jocuri/jocuri video

1. Pe o scară de la 1 la 6 (1 fiind „Niciunul” și 6 „Mult”), care este nivelul tău actual de cunoștințe despre Gaming (jocuri/jocuri video)?

1 2 3 4 5 6

2. Descrie mai jos în cel mult 2 - 3 rânduri conceptul de „dependență de jocuri/jocuri video”:

3. Ți-a fost ușor să dai o definiție pentru „Gaming”?

Da Nu

4. Te rugăm, din următoarea listă, selectează semnele și simptomele care crezi că sunt legate de dependența de jocuri/jocuri video:

- Mai mult control în managementul financiar.
- Performanță academică slabă.
- Posibil abuz de alcool, tutun sau alte droguri.
- Pierderea controlului în managementul financiar.
- Creșterea timpului de somn.
- Preocuparea cu jocurile.
- Performanță academică îmbunătățită.
- Privarea de somn.
- Contact crescut cu familia/prietenii.
- Izolarea socială.

5. Descrie care crezi că pot fi consecințele dependenței de jocuri/jocuri video în viața unei persoane:

6. Crezi că consecințele dependenței de jocuri/jocuri video pot fi aceleași la toți oamenii?

- Da Nu

7. Te rugăm să explici pe scurt răspunsul tău la întrebarea anterioară (nr.6):

8. Descrie câteva acțiuni/activități de prevenire care crezi că ar putea fi aplicate adolescenților ca tine. În cazul în care nu cunoști nicio acțiune/activitate, ce ai face pentru a preveni jocurile?

Dependența de social media

1. Pe o scară de la 1 la 6 (1 fiind „Niciuna” și 6 „Mult”), care este nivelul tău actual de cunoștințe despre dependența de Social Media?

- 1 2 3 4 5 6

2. Descrie mai jos în cel mult 2 - 3 rânduri conceptul de „dependență de social media”:

3. Ți-a fost ușor să dai o definiție a „dependenței de social media”?

Da Nu

4. Te rugăm, din următoarea listă, selectează semnele și simptomele care crezi că sunt legate de dependența de Social Media:

- Mințit despre timpul petrecut online.
- O concentrare mai bună în studiile academice.
- Izolarea de prieteni și familie.
- Creșterea timpului de somn.
- Frica de a pierde.
- Mai mult contact cu familia/prietenii în viața reală.
- Neglijarea responsabilităților școlare.
- Privarea de somn.

5. Descrie care crezi că pot fi consecințele dependenței de social media în viața unei persoane:

6. Crezi că consecințele dependenței de Social Media pot fi aceleași la toți oamenii?

Da Nu

7. Te rugăm să explici pe scurt răspunsul tău la întrebarea anterioară (nr.6):

8. Descrie câteva acțiuni/activități de prevenire despre care crezi că ar putea fi aplicate adolescenților ca tine. În cazul în care nu cunoști nicio acțiune/activitate, ce ai face pentru a preveni dependența de Social Media?

Dependența de jocuri de noroc

1. Într-o scară de la 1 la 6 (1 fiind „Niciunul” și 6 „Mult”), care este nivelul tău actual de cunoștințe despre jocuri de noroc?

- 1 2 3 4 5 6

2. Descrie mai jos în cel mult 2 - 3 rânduri conceptul de „jocuri de noroc”:

3. Ți-a fost ușor să dai o definiție pentru „jocuri de noroc”?

- Da Nu

4. Te rugăm, din următoarea listă, selectează semnele și simptomele care crezi că sunt legate de jocurile de noroc:

- Mai mult control în managementul financiar.
- Performanță academică slabă.
- Posibil abuz de alcool, tutun sau alte droguri.
- Pierderea controlului în managementul financiar.
- Creșterea timpului de somn.
- Preocuparea cu jocurile de noroc.
- Performanță academică îmbunătățită.
- Privarea de somn.
- Contact crescut cu familia/prietenii.
- Izolarea socială.

5. Descrie care crezi că pot fi consecințele jocurilor de noroc în viața unei persoane:

6. Crezi că consecințele jocurilor de noroc pot fi aceleași la toți oamenii?

- Da Nu

7. Te rugăm să explici pe scurt răspunsul tău la întrebarea anterioară (nr.6):

8. **Describe câteva acțiuni/activități de prevenire despre care crezi că ar putea fi aplicate adolescenților ca tine. În cazul în care nu cunoști nicio acțiune/activitate, ce ai face pentru a preveni Jocurile de noroc?**

Chestionar pentru măsurarea satisfacției participanților

La finalul sesiunilor de lucru, în ultima zi a Schimbului Școlar din Spania, participanții au răspuns la un chestionar privind satisfacția față de Schimbul la care au luat parte - profesioniști, pe de o parte, și tineri, pe de altă parte.

Cele 2 chestionare utilizate au fost următoarele:

Addict to you - Sondaj de satisfacție „Ambasadorii școlii” (adolescenți)

1. **Care este scorul tău general în această săptămână (1 fiind „Foarte rău” și 4 „Excelent”)?**

1 2 3 4

2. **Cât de mult ți-au plăcut activitățile de a te cunoaște în prima zi (1 fiind „deloc” și 4 „foarte mult”)?**

1 2 3 4

3. **Ai învățat cel puțin 3 idei teoretice principale (ce este, cum se manifestă, ce putem face) despre fiecare dependentă (1 fiind „Nu am învățat nimic” și 4 „Știu cel puțin 3 idei despre fiecare”)?**

1 2 3 4

4. **Cât de mult ți-a plăcut să coordonezi activități (1 fiind „Nu mi-a plăcut deloc” și 4 „Mi-a plăcut foarte mult”)?**

1 2 3 4

5. **Cât de mult ați participat activ la activitățile coordonate de ceilalți parteneri (1 fiind „Nu am participat” și 4 „Am fost foarte activ”)?**

1 2 3 4

6. Cât de mult ai contribuit la realizarea planului de acțiune (1 fiind „Nu mult” și 4 „Am fost foarte activ”)?

1 2 3 4

7. Cât de mult ți-ai îmbunătățit cunoștințele despre alte culturi (1 fiind „Nu am găsit nimic nou” și 4 „Știu mai multe despre fiecare țară acum”)?

1 2 3 4

8. Cât de mult ai socializat cu ceilalți adolescenți din țările partenerilor (1 fiind „Nu am vorbit cu ei” și 4 „Mi-am făcut prieteni”)?

1 2 3 4

9. Cât de mult ți-a plăcut timpul liber și activitățile (1 fiind „Nu mi-au plăcut deloc” și 4 „M-am distrat foarte mult”)?

1 2 3 4

10. Ai dori să repeți experiența?

Da Nu

11. Lasă-ne impresia ta generală la sfârșitul acestui proiect și mobilitate.

Addict to you - Sondaj de satisfacție (adulți)

1. Calitatea generală a Reuniunii Ambasadorilor Școlii a fost (1 fiind „Foarte slab” și 4 „Excelent”):

1 2 3 4

2. Ordinea de zi a întâlnirii a fost (1 fiind „Foarte neclar” și 4 „Foarte clar”):

1 2 3 4

3. Colaborarea dintre parteneri a fost evidentă încă de la început (1 fiind „Sunt în dezacord total” și 4 „Sunt absolut de acord”):

1 2 3 4

4. Programul săptămânii a acoperit toate temele necesare în proiect (1 fiind „Sunt în dezacord total” și 4 „Sunt absolut de acord”):

1 2 3 4

5. Activitățile din fiecare sesiune au avut abordări teoretice și practice, adaptate vârstei participanților (1 fiind „Sunt în dezacord total” și 4 „Sunt absolut de acord”):

1 2 3 4

6. 1 fiind „Foarte slab” și 4 fiind „Excelent”, calitatea pregătirii (lecturi de fundal, prezentare etc.) de către participanți a fost:

1 2 3 4

7. Informațiile pe care le-ai primit înainte de întâlnire, menite să faciliteze participarea la întâlnire, au fost (1 fiind „Insuficient și neclar” și 4 fiind „Foarte clar și complet”):

1 2 3 4

8. Echipamentul tehnic utilizat în timpul întâlnirii a fost (1 fiind „Foarte nesatisfăcător” și 4 „Foarte satisfăcător”):

1 2 3 4

9. Rezultatele, scopurile și obiectivele atinse la finalul întâlnirii au fost (1 fiind „Foarte nesatisfăcător” și 4 „Foarte satisfăcător”):

1 2 3 4

10. Instituția gazdă a oferit tot sprijinul necesar pentru buna organizare a întâlnirii (1 fiind „Sunt în dezacord total” și 4 „Sunt absolut de acord”):

1 2 3 4

11. Calitatea diferitelor aspecte logistice a fost (1 fiind „Foarte nesatisfăcător” și 4 „Foarte satisfăcător”):

1 2 3 4

12. Activitățile sociale organizate în perioada săptămânii au fost (1 fiind „Foarte slab” și 4 „Excelent”):

1 2 3 4

13. Adolescenții au fost implicați activ (1 fiind „Sunt în dezacord total” și 4 „Sunt absolut de acord”):

1 2 3 4

14. Activitățile au îndeplinit așteptările cu privire la scopul acestei mobilități (fiind 1 „Sunt în dezacord total” și 4 „Sunt absolut de acord”):

1 2 3 4

15. Aveți alte sugestii sau comentarii?



„Ghid metodologic - Addict to You” © 2023 de Federación de Centros Juveniles Don Bosco de Castilla y León este licențiat sub CC BY-NC-SA 4.0

 CC BY-NC-SA 4.0



Co-funded by
the European Union

PROJECT NUMBER:
2022-1-ES01-KA220-SCH-000087470