

**Autoare**  
Elena Anghel  
Diana Vasile

**Coordonatoare proiect**  
Alina Chiriac  
**Coordonare design și realizare desene**  
Camelia Stanciu

# OPTIMIZAREA PERSONALĂ A ADOLESCENTELOR DIN CENTRELE DE PLASAMENT



2004

## **Centrul Parteneriat pentru Egalitate - CPE**

2004

e-mail: [info@cpe.ro](mailto:info@cpe.ro)

[www.cpe.ro](http://www.cpe.ro)

Acest ghid este destinat psihologilor și asistenților sociali care lucrează cu adolescente vulnerabile la traficul cu femei. El a apărut în cadrul proiectului "Educarea tinerelor din Centrele de Plasament în vederea diminuării gradului de vulnerabilitate la traficul cu femei" inițiat de Centrul Parteneriat pentru Egalitate - CPE, implementat cu sprijinul Direcțiilor de Protecție a Copilului din Iași, Vaslui, Satu Mare, precum și cele din sectoarele 1, 2 și 3 din București.

©2004 **CPE**

Copyright-ul pentru acest ghid aparține Centrului Parteneriat pentru Egalitate. Reproducerea parțială sau integrală prin orice mijloace (electronice, mecanice, fotocopiare, înregistrare) a oricărui material din această publicație este strict interzisă în scopuri comerciale, fiind supusă prevederilor legii drepturilor de autor și drepturilor conexe. Textele sunt concepute în scopuri educative, acestea putând fi reproduse doar în condițiile menționării sursei.

# CUPRINS

<b>ARGUMENT</b>	5
<b>PRIMA PARTE</b>	
Traficul cu ființe umane	7
Evidențierea elementelor de vulnerabilitate psihologică la traficul cu femei a adolescentelor din Centrele de Plasament	12
Rolul psihologului în prevenirea fenomenului de trafic cu femei	17
Grupul de optimizare personală pentru adolescente	17
Ghid etic pentru consilierii care lucrează cu grupul de adolescente	18
Caracteristicile unui consilier eficient în grupul de optimizare personală pentru adolescente	19
Caracteristicile grupului de optimizare personală pentru adolescentele din Centrele de Plasament	21
<b>A DOUA PARTE</b>	
Organizarea grupului de optimizare personală pentru adolescentele din Centrele de Plasament - ghid de lucru	29
Câteva cuvinte la început de drum	29
<b>Prima întâlnire</b>	
Hai să facem cunoștință!	30
Dansul grupului	31
Simbolul meu preferat	32
<b>A doua întâlnire</b>	
Încurcă și descurcă	33
Șirul buclucaș	34
Teatrul sentimentelor	35
<b>A treia întâlnire</b>	
Invitație la dans	36
Bun găsit, copil interior!	37
<b>A patra întâlnire</b>	
Vorbește-mi fără grijă!	39
<b>A cincea întâlnire</b>	
Știu să spun ceea ce simt	41
Criticul și protectorul meu interior	42
<b>A șasea întâlnire</b>	
O clipă de libertate	44
Îmi doresc, voi reuși!	45

<b>A șaptea întâlnire</b>	
Știu să fiu categorică!	47
Puterea gândului	48
Sita de cuvinte	50
<b>A opta întâlnire</b>	
Pot să iau o decizie înțeleaptă	52
Pași de urmat	54
<b>A noua întâlnire</b>	
Totul e posibil	55
<b>A zecea întâlnire</b>	
Mâna mea cea valoroasă	57
<b>A unsprezecea întâlnire</b>	
Sala oglinzilor	59
Mesaj către mine	60
<b>A douăsprezecea întâlnire</b>	
Tabloul personal	61
<b>BIBLIOGRAFIE</b>	63
<b>AUTOARE</b>	65

# ARGUMENT

Acest ghid este un material destinat psihologilor și asistenților sociali care lucrează cu adolescentele din Centrele de Plasament cu risc crescut de vulnerabilitate la traficul cu femei.

Necesitatea acestui tip de ghid se impune ca urmare a faptului că fenomenul traficului cu femei a cunoscut o amploare semnificativă în întreaga lume, cu precădere în țările sud-est europene.

Studiile și cercetările efectuate în vederea surprinderii gradului de vulnerabilitate la traficul cu ființe umane a diferitelor categorii de populații au arătat că adolescentele din Centrele de Plasament se încadrează în grupa celor cu risc crescut de vulnerabilitate la acest fenomen.

Fetele aflate în Centrele de Plasament trec prin nenumărate situații de viață traumatizante. Majoritatea provin din familii cu nivel educațional scăzut, cu posibilități de realizare financiară foarte reduse și adeseori sunt victimele unor abuzuri și violențe intrafamiliale. De aceea aceste adolescente manifestă o puternică labilitate emoțională, trăiesc puternice sentimente de abandon, respingere, izolare și de cele mai multe ori au o stimă de sine scăzută și se autodepreciază. Nevoia de acceptare și valorizare este extrem de mare ceea ce le face dependente emoțional de persoanele care se arată a fi "binevoitoare" cu ele. În aceste condiții posibilitatea ca aceste fete să fie traficate este foarte mare.

În același timp, confruntându-se cu o multitudine de probleme emoționale, adolescentele din Centrele de Plasament sunt deschise la inițiativele psihologilor și asistenților sociali de a discuta despre trăirile lor și de a afla ce pot face ca să le fie bine. Rolul celor doi profesioniști amintiți mai sus este extrem de mare în astfel de situații deoarece ei sunt percepuți de fete ca niște stâlpi ai existenței lor, având încredere în ei și fiind dependente de ei. Dar cei doi trebuie să lucreze cu aceste fete astfel încât să le ajute să devină independente și să poată lua singure decizii bune pentru ele. Pe lângă consilierea individuală, psihologii și asistenții sociali pot folosi și strategiile consilierii de grup sau a grupului centrat pe dezvoltare personală în lucrul cu fetele din centre.

Având o perspectivă mai largă asupra mai multor factori de risc care ar putea influența negativ viața acestor adolescente, cum ar fi consumul de droguri, traficul cu persoane, sexul neprotejat etc., specialiștii pot organiza grupuri de întâlnire pentru adolescente, centrate pe oferirea de informații despre acești factori de risc. Pentru a crește receptivitatea la astfel de informații recomandăm ca fiind absolut necesară organizarea mai întâi a unor grupuri de optimizare personală care să faciliteze adolescentelor rezolvarea unor probleme de natură psihologică și dobândirea unor mai bune abilități de inserție socială.

Ghidul de față propune un astfel de modul de dezvoltare personală pentru adolescente și este destinat psihologilor și asistenților sociali din centrele de plasament. Este primul ghid din România care oferă un model de structurare a unui grup de dezvoltare personală pentru adolescentele din centrele de plasament, adaptat nevoilor psihologice reale ale acestora. Este un modul de dezvoltare personală centrat însă pe scăderea gradului de vulnerabilitate la traficul cu persoane al acestor fete.

Elaborarea lui are la bază un studiu realizat pe un lot de 50 de adolescente cu vârsta cuprinsă între 14 și 18 ani din centre de plasament și licee. Studiul a urmărit conturarea unui profil psihologic al acestor fete în vederea surprinderii elementelor de vulnerabilitate la traficul cu persoane.

**Autoarele**



# Traficul cu ființe umane

## Repere privind fenomenul de trafic cu ființe umane

Traficul cu ființe umane este o încălcare flagrantă a drepturilor omului, care în ultima perioadă a crescut în severitate și amplitudine. În fiecare an mii de persoane, majoritatea femei sunt traficate din, către și prin țările din Europa de Sud-Est și sunt ținute în condiții asemănătoare formelor de sclavie. Deși numărul exact al persoanelor traficate nu este cunoscut datorită naturii clandestine a acestui fenomen, se estimează a fi destul de mare în urma contactelor cu persoanele salvate/recuperate.<sup>1</sup>

## Drepturi fundamentale încălcate în cazul femeilor traficate

- Art. 1** Toate ființele umane se nasc libere și egale în drepturi...
- Art. 3** Orice persoană are dreptul la viață, la libertate și la securitatea persoanei sale.
- Art. 4** Nimeni nu va fi ținut în sclavie, nici în servitute; sclavajul și comerțul cu sclavi sunt interzise sub toate formele lor.

Comisia Națiunilor Unite pentru Drepturile Omului consideră că traficul cu ființe umane reprezintă o formă modernă de sclavie. Femeile traficate sunt folosite ca ținte pentru violuri, abuzuri fizice și psihice și chiar tortură.<sup>2</sup>

Organizația pentru Securitate și Cooperare în Europa a aprobat, prin decizia ministerială de la Viena din anul 2000, o **definiție extensivă** a traficului cu ființe umane. Acesta înseamnă: "recrutarea, transportul, transferul, deportarea sau primirea de persoane în scopul exploatării, cu ajutorul amenințării sau utilizării forței sau altor forme de coerciție, a răpirii, a fraudei, a furtului, a abuzului de putere sau a poziției de vulnerabilitate, a primirii sau oferirii de plăți sau beneficii pentru a obține acordul persoanei asupra căreia se va avea astfel control."<sup>3</sup>

Traficul cu ființe umane constă în transformarea unei persoane în marfă, fără știrea sau consimțământul acesteia. Putem vorbi despre trafic cu femei când:

- "o persoană de sex femeiesc este recrutată de una sau mai multe persoane cu promisiunea de a găsi un loc de muncă plătit în afara granițelor țării și angajamentul de a transporta respectiva persoană în țara sau regiunea în care se află locul de muncă;
- persoana traficată consimte să fie parte a acestui aranjament pe baza unor informații inițiale pe care le consideră suficiente pentru a accepta contractul (scris sau verbal);
- evenimentele legate de executarea acestui contract implică o filieră organizată de transport care se extinde pe teritoriul mai multor țări;
- persoana traficată este ajutată să treacă legal sau ilegal una sau mai multe frontiere naționale și este transformată în marfă independent de voința sa (una sau mai multe vânzări și cumpărări au loc pe teritoriile statelor de pe traseu);
- informațiile inițiale se dovedesc a fi false, iar la destinație (care poate fi alta decât cea specificată în contract) persoana traficată este constrânsă de situația în care se află sau direct de persoanele care o dețin în posesie (prin vânzare - cumpărare) să presteze o muncă la care victima nu consimte sau să presteze o muncă la care victima consimte fără însă a primi o plată în schimb sau primind o plată modică (pentru care nu există acceptul victimei)."<sup>4</sup>

<sup>1</sup> OSCE, *Combating trafficking in human beings*, www.osce.org/odihr/attf/25]une 2003.

<sup>2</sup> WINROCK INTERNATIONAL, Putting Ideas to Work, *Prevention of Domestic Violence and Trafficking in Humans, Training Manual*, Ukraine, 2001.

<sup>3</sup> OSCE, *Combating trafficking in human beings*, www.osce.org/odihr/attf/25]une2003.

## Factorii care facilitează fenomenul de trafic cu femei<sup>4</sup>

Acești factori sunt complecși și interdependenți. De aceea ei variază în funcție de regiunea și contextul în care se produce. Totuși se pot face generalizări care ajută la înțelegerea acestei forme de sclavie. Cele mai cunoscute motive pentru traficarea femeilor sunt sărăcia și inegalitatea de șanse cu care se confruntă femeile în raport cu bărbații (accesul la un loc de muncă, promovarea în poziții ierarhice superioare, condițiile de salarizare și concediu, etc.) care persistă în multe din țările sud-europene.

Din punctul nostru de vedere, factorii de risc ai acestui fenomen pot fi împărțiți în trei mari categorii:

1. factori de ordin social-economic;
2. factori de ordin politic;
3. factori de ordin psihologic, abordați în mod special în cadrul acestui manual.

Dintre factorii de ordin **social-economic**, pot fi enumerați:

- sărăcia;
- lipsa locurilor de muncă;
- salarizare necorespunzătoare;
- condiții precare de locuit;
- lipsa familiei sau familii dezorganizate;
- lipsa rețelei sociale de suport;
- fenomene asociate aglomerărilor urbane.

Din categoria factorilor de ordin **politic**, pot fi amintiți următorii:

- carențe în programele de asistență socială;
- carențe în implementarea legislației privind combaterea traficului cu ființe umane.

Factorii de ordin **psihologic**, considerați de noi ca fiind relevanți, sunt următorii:

- idealizarea oportunităților profesionale și personale oferite de Occident;
- identificarea cu persoane care sunt cunoscute ca fiind de succes;
- dorința de afirmare, de independență, nevoia de a-și demonstra că își pot depăși condiția socio-economică prezentă, indiferent de riscurile implicate;
- vulnerabilitate emoțională datorată unor abuzuri fizice și psihice suferite în copilărie și adolescență anterior momentului traficării;
- imaturitate emoțională caracterizată prin nevoi crescute de afecțiune și apartenență;
- imaturitate cognitivă, caracterizată prin diferite tipuri de credințe precum: persoanele "drăguțe" sunt și bine intenționate; adulții știu ce este bine pentru mine; în străinătate am șanse mult mai mari; cei care au stat "acolo" știu mai bine și mă pot ajuta; "aici" nu am nici o șansă.

Luați individual, nici unul dintre acești factori menționați mai sus nu determină fenomenul de trafic. Doar persoanele care sunt vulnerabile vor fi afectate de acțiunea acestora. Pe de altă parte, acțiunea concomitentă și pe o mai mare perioadă de timp a acestor factori poate determina creșterea gradului de vulnerabilitate al unei persoane de a deveni victimă a traficului. Redăm mai jos câteva elemente de clarificare a conceptului de vulnerabilitate la traficul de persoane.

<sup>4</sup> Lăzăroiu, Sebastian, *Trafic de femei - o perspectivă sociologică*, Sociologia Românească, 2000.

<sup>5</sup> Referințe bibliografice: UNFPA (United Nations Population Fund), FNUAP (Fonds des Nations Unies Pour la Population), *Trafficking in women, Girls and Boys, Key Issues for Population and Development Programmes*; Background paper for the Consultative Meeting on Trafficking in Women and Children, Bratislava, Slovak Republic: 2 - 4 October, 2002.



## ## Conceptul de vulnerabilitate

Vulnerabilitatea este un concept complex, dificil de cuprins într-o definiție strictă. Ea se referă și la aspecte mai complexe ale securității și sentimentului de siguranță al unei persoane, legate de supraviețuire, siguranță personală, încredere în sine, resurse personale, percepții subiective ale oamenilor, a ceea ce cred ei că înseamnă să fii vulnerabil sau rezilient.

În plus, s-a dovedit a fi dificil să se identifice indicatori universal valabili pentru vulnerabilitate. Cu toate acestea, oferim câteva puncte de reper pentru a stabili, fără a avea pretenția de exhaustivitate, factorii de risc și vulnerabilitatea față de traficul de persoane.

Vulnerabilitatea poate fi privită sub mai multe aspecte. "Într-un anumit sens, ea poate însemna deschidere; ea poate fi o stare emoțională în care persoana se simte descoperită, fără apărare. Dintr-un alt punct de vedere, vulnerabilitatea poate fi văzută ca o stare dezirabilă, ca semn al unei adaptări sănătoase. De exemplu, persoana "nu are nimic de ascuns" și de aceea trăiește fără bariere și roluri sociale "normale".

Dintr-o altă perspectivă însă vulnerabilitatea este percepută ca un comportament de asumare a unui risc. De exemplu, o persoană care insistă din naivitate să se confrunte cu un șef necinstit sau cu un atacator înarmat este considerată vulnerabilă.

Perspectiva care ne interesează pe noi ne oferă un alt aspect al vulnerabilității: **persoana este expusă la situații de risc sau rănire fără să aibă conștiința faptului că poate să facă față unor asemenea pericole**. Acest aspect se relevă în situația celor care se află în relații cu persoane dominante și agresive. Tinerii care au trăit în familii cu părinți abuzivi, fizic și emoțional, precum și cei care au avut condiții însecurizante de trai sunt considerați ca având un grad înalt de vulnerabilitate."<sup>6</sup>

Francis Macnab (2000)<sup>7</sup> vorbește despre mai mulți factori care vulnerabilizează persoana la diferite evenimente stresante și traumatizante. Adaptând acești factori la fenomenul de trafic, putem afirma că printre cei mai importanți factori de natură psiho-socială care pot vulnerabiliza adolescențele la fenomenul de trafic de persoane sunt:

- **Apartenența la o familie dezorganizată și cu o slabă coeziune** - persoanele care nu păstrează legătura strânsă cu familia de origine (părinți, bunici, alte rude) sunt cu risc crescut de vulnerabilitate la trafic, deoarece sentimentul de apartenență la grupul familial se reduce considerabil.
- **Proveniența/apartenența dintr-o/la o familie în care părinții își abuzează copiii** - fetele care au fost supuse unor abuzuri fizice, psihice, sexuale, economice au o labilitate emoțională extrem de mare ceea ce le predispune la a fi o pradă ușoară pentru traficanți.
- **Situația economico-financiară precară a familiei** - mai multe studii subliniază ca factor de risc pentru vulnerabilitatea psihică traiul într-o familie săracă. Adolescența poate spera ca prin plecarea în străinătate să se ajute pe sine, dar și pe părinți.
- **Instituționalizarea** - vulnerabilitatea adolescentelor la traficul cu ființe umane se manifestă în mod deosebit mai ales atunci când ele își termină școala și trebuie să plece din Centrele de Plasament și când sunt nevoite să se întrețină singure. Nevoile lor de siguranță, de stabilitate și afecțiune sunt puse în astfel de situații în pericol din punctul lor de vedere. În aceste condiții gradul lor de anxietate crește în fața noului și le face mai disponibile pentru acceptarea unor propuneri de locuri de muncă și locuință venite din partea unor persoane mai mult sau mai puțin investite de ele care par a satisface rapid nevoile lor fundamentale, enumerate mai sus. În felul acesta ele pot deveni ținte ușoare pentru traficanți.

---

<sup>6</sup> *Dictionary of counselling*, London, 1994, p. 206.

<sup>7</sup> Macnab, F., *Traumas of Life and Their Treatment*, Spectrum Publication, Melbourne, 2000.

### • **Imaturitatea emoțională accentuată**

Datorită dependenței de anumite persoane (părinți, prieteni, tutori, educatori etc.), unele persoane pot rămâne imature emoțional și la vârste înaintate. La adolescente, această imaturitate este frecventă și relativ normală, ceea ce le face pe acestea mai vulnerabile la fenomenul de trafic cu femei decât alte categorii de vârstă.

### • **Carențele afective**

Persoanele care nu au fost susținute emoțional de către părinți sau alte persoane vor avea nevoie permanent să li se ofere iubire, atenție, grijă. De aceea ele devin vulnerabile în fața oricărui om care se arată drăguț, iubitor și grijuliu, deoarece asociază acest lucru cu încrederea în acea persoană. Din acest punct de vedere, tinerele fete instituționalizate prezintă un grad de risc crescut.

### • **Stima de sine scăzută**

Adolescentele care nu se valorizează suficient, nu au încredere în propriile resurse sau nu își conștientizează aceste resurse devin vulnerabile la trafic deoarece vor avea tendința să crediteze recrutorul care îi oferă iluzia valorii personale.

### • **Nivelul scăzut de educație**

Este ușor de intuit faptul că deficitul de informație ca și lipsa abilităților de căutare, identificare, analiză și interpretare a unor informații sporește gradul de vulnerabilitate la trafic a tinerelor fete.

### • **Existența unui model de succes**

Pentru tinerele vulnerabile, modelul de succes al unei persoane care a emigrat contribuie la creșterea disponibilității de a pleca în străinătate, uneori chiar fără a cunoaște personal acest model. Acest fapt determină manifestarea cu o și mai mare intensitate a mirajului străinătății și creșterea încrederii în recrutor și în relatările acestuia.

### • **Proiectarea succesului în străinătate**

Tinerele vulnerabile leagă reușita lor în viață de spațiul idealizat al străinătății, datorită lipsei de informație obiectivă referitoare la condițiile de viață din străinătate și nevoii profunde de a crede într-un mit: "Aici nu îmi e bine. Cu siguranță există un loc mai bun pentru mine".

## ## **Problematika traficului de ființe umane în România**

Dintr-o cercetare bazată pe studii de caz ale unor victime ale traficului de ființe umane din trei state membre ale Uniunii Europene, realizată în anul 2001 de Comisia Comunităților Europene, aflăm că 40% din persoanele traficate la noi în țară sunt tinere minore hotărâte să părăsească țara cu speranța că "dincolo", în Occident, va fi mai bine. Și tot un procent de 40% dintre ele intră în contact cu un traficant prin intermediul unui "prieten" având la bază unul dintre următoarele motive: obținerea banilor pentru satisfacerea unor nevoi primare pentru întreținerea familiei sau pentru o viață mai bună. Un număr mai mic de fete au motive precum: nevoia de aventură, speranța găsirii unui loc de muncă, sau pur și simplu o fac din nevoia de a fi în centrul atenției unei anumite persoane.<sup>8</sup>

În România "riscul cel mai mare de atragere în traficul de persoane îl prezintă fetele care:

- au vârsta cuprinsă între 15 și 18 ani;
- provin din zone relativ sărace din Moldova și Muntenia (40%), din orașe mai mari;

<sup>8</sup> [www.rodedraad.nl/documenten/Hippokrates.pdf](http://www.rodedraad.nl/documenten/Hippokrates.pdf)

- au făcut parte din medii sau familii în care au suferit diverse abuzuri;
- au un nivel de educație scăzut, aparțin unui context informațional slab, nu au experiență de viață;
- doresc să obțină o independență materială;
- își asumă cu ușurință riscul deciziei de plecare în străinătate de care leagă posibila lor realizare."<sup>9</sup>

Aceste cercetări redau mai mult caracteristicile sociale ale persoanelor traficate și mai puțin pe cele de ordin psihologic. De aceea considerăm că ar fi foarte util să se dezvolte o serie de cercetări mai aprofundate care să evidențieze caracteristicile psihologice ale persoanelor traficate, cât și elementele de vulnerabilitate ale diferitelor tipuri de persoane care ar putea deveni victime ale traficului de ființe umane.

Noi ne-am gândit să oferim un studiu care ar putea fi util tuturor celor interesați de prevenirea fenomenului de trafic la noi în țară, cu precădere în rândurile adolescenților. Astfel, prezentăm în continuare cercetarea realizată împreună cu un alt psiholog, în cursul anului trecut.

---

<sup>9</sup> Bălan, Chirițescu, Mihai, Teșileanu, *"Participarea școlii la prevenirea și combaterea traficului de ființe umane"*, Biroul din București al Organizației Internaționale pentru Migrație (OIM).

# Evidențierea elementelor de vulnerabilitate psihologică la traficul cu femei a adolescentelor din Centrele de Plasament din România<sup>10</sup>

Cercetarea realizată de noi, în perioada aprilie - iunie 2003, a urmărit surprinderea profilului psihologic al adolescentelor din Centrele de Plasament în vederea construirii modulului de optimizare și dezvoltare personală a acestora, modul care constituie subiectul principal al acestei cărți. Acest modul este destinat, după cum am mai afirmat, psihologilor și asistenților sociali în scopul acordării de servicii de consiliere psihologică fetelor din centrele de plasament.

Conturarea profilului psihologic al fetelor din centrele de plasament a constituit obiectivul specific al cercetării noastre pentru a surprinde elementele de vulnerabilitate la trafic ale adolescentelor.

## Metodologia cercetării

Subiecții cercetării au fost 50 de adolescente cu vârsta cuprinsă între 14 și 18 ani, selectate din 5 centre de plasament din București (Centrul de Plasament "Sfânta Maria", Sector 1, Centru de Primire "Pinocchio", Sector 1, Centrul de Plasament "Sfântul Pavel și Petru", Sector 1, Centrul de Plasament "Lizuca", Sector 2, Centrul de Plasament "Sfântul Nicolae", Sector 3) Au fost alese ca subiecți fete care nu prezintă un handicap intelectual major și care nu au o istorie psihiatrică. Păstrând aceste criterii, selecția a fost aleatoare. Ca lot martor au fost selectate 65 de adolescente din Colegiul Național "Spiru Haret", după aceleași criterii.

Metodele de cercetare folosite de noi au fost:

- Testul "Desenați o persoană";
- Testul Arborelui;
- Testul Familiei;
- Testul Szondi.

De asemenea, fiecărui subiect din grupul țintă i s-au notat date anamnestice vizând situația familială, nivelul de educație și istoricul lor clinic.

Ipoteza de la care am pornit a fost aceea că personalitatea fetelor instituționalizate prezintă într-o măsură semnificativ mai mare anumite tendințe dezadaptative la nivelul imaginii de sine, controlului emoțional și relațiilor interpersonale care le-ar putea crește vulnerabilitatea la traficul de persoane în comparație cu fetele neinstituționalizate (grupul de control).

## Prezentarea și interpretarea rezultatelor

Din datele de anamneză ale celor 50 de adolescente din centrele de plasament au reieșit următoarele:

1. un procent de 50% din fete provin din familii monoparentale de tip matern, cu tată absent (decedat sau demisionar care nu mai păstrează legătura cu ele);
2. un procent de 30% din fetele investigate sunt abandonate de familiile lor și nu mai țin legătura cu nici unul dintre părinți;
3. 10% dintre adolescente provin din familii care din motive financiare se află în imposibilitatea de a întreține toți copiii și aleg ca unii dintre aceștia să fie crescuți în centrele din plasament;
4. 10% dintre fete ajung în centrele de plasament din alte motive.

<sup>10</sup> Lector univ. drd., MD, Diana Vasile, Profesor psiholog drd., MD, Elena Anghel, Psiholog drd. Nicolae Dumitrașcu, București, 2003.

Toate fetele provin din familii cu nivel educațional scăzut, care cunosc efectele sărăciei, posibilitățile de realizare financiară fiind extrem de reduse.

Tot din investigațiile de tip anamnetic aflăm că modelele parentale pe care fetele le au sunt de tip tradițional în care rolul principal al femeii este de a naște și crește copii, iar rolul bărbatului este acela de a se ocupa de situația economică a familiei. Aceste modele parentale tradiționale sunt negative deoarece tatăl este adeseori violent verbal și fizic, alcoolic, iar femeia este extrem de submisivă, capabilă să îndure toate nedreptățile soțului până când, în cele din urmă, alege să fugă din familie, sau se îmbolnăvește fizic și psihic, fapt ce explică abandonurile de tip matern urmate apoi de cele de tip patern, sau existența și a unor familii monoparentale de tip patern.

**Analiza profilelor și a datelor obținute în urma aplicării testului "Desenați o persoană"** ne-a permis surprinderea unor elemente de personalitate definitorii pentru adolescentele din centrele de plasament.

1. Informația generală oferită de figurile desenate este aceea că există o tendință de identificare a adolescentelor cu persoane mult mai mici ca vârstă cronologică sau mult mai mari, care au de obicei dublul vârstei fetelor investigate. Aceste tendințe pot fi explicate prin nevoia puternică de afecțiune de tip parental, mai ales de tip matern, ca urmare a carențelor afective pe care acestea le au. De asemenea, în mod compensator ele se identifică cu persoane mature, care le-ar putea fi mamă sau tată, din nevoia de protecție, securitate, suport, ele aflându-se în imposibilitatea de a se descurca singure, de a fi autonome. De altfel, tot ca informație de ansamblu, din analiza desenelor reiese faptul că 95% dintre fetele investigate sunt extrem de dependente emoțional. Din această cauză gradul de vulnerabilitate la traficul de ființe umane este extrem de crescut, existând riscul de atașare nediscriminativă.

2. 75% din fete au o bună identitate de sex-rol în timp ce 25% trăiesc conflicte interioare provocate de confuzia privitoare la asumarea identității de sex-rol. Feminitatea asumată de ele este extrem de pasivă, model impus de o existență în mare parte plină de suferințe, dar și transmis transgenerațional. O astfel de identitate crește riscul ca istoria lor familială de viață să se repete datorită puternicei "loialități familiale" inconștiente. Sunt așadar șanse foarte mari ca în viața de cuplu și nu numai să fie tipul de femeie obedientă, expusă riscului de a fi violată, abuzată verbal și fizic. Confuzia în asumarea identității de sex-rol crește și ea foarte mult gradul de vulnerabilitate la trafic.

3. Mai mult de trei sferturi din desenele analizate denotă faptul că fetele trăiesc puternice tensiuni datorate problemelor de imagine corporală. Acestea apar ca urmare a tipului de feminitate asumată, sau în curs de asumare. Femeia este importantă, acceptată și dorită de un bărbat în măsura în care este "un bibelou de porțelan". O femeie trebuie să fie frumoasă, obedientă pentru a fi iubită, pentru a fi acceptată, pentru a nu fi respinsă (teama de respingere fiind una din anxietățile de fond ale acestor fete). Deci o femeie nu trebuie să fie impulsivă, să-și exteriorizeze emoțiile și nu trebuie să fie agresivă (teama de agresiune și de nonacceptare le determină să-și reprime puternic agresivitatea). Toate aceste tendințe sunt bine ținute sub control, ceea ce creează un grad de tensiune intrapsihică extrem de ridicat, cu riscul de a fi descărcată exploziv.

4. Aceste fete au o foarte mare nevoie de contact, de relație. "O relație prietenoasă" care să fie reparatorie pentru trauma cauzată în urma abandonului. Acest lucru le face vulnerabile la orice promisiune făcută de "o persoană drăguță", "care știe să le respecte", condiții facilitatoare pentru o persoană rău intenționată care va beneficia apoi de tot sprijinul dependenței emoționale a fetelor în atingerea scopurilor sale (95% din fete au această nevoie de contact, de atenție și nu de critică, de respingere).

5. La peste 80% din desenele analizate reiese lipsa de autonomie a fetelor prezente în centrele de plasament, asociată cu lipsa de maturitate emoțională, de dependență emoțională. Doar în 5% din desene este exprimată ambivalența în legătură cu dorința de independență. Riscul de a deveni femei "adezive" este așadar foarte mare.

**Interpretarea desenelor obținute în urma aplicării Testului Arborelui** ne-a permis desprinderea următoarelor concluzii:

1. Dependența emoțională a fetelor transpare și în acest test, ea fiind sesizată la 94% din profile.
2. Sentimentele de abandon, respingere, izolare apar la peste 50% din profile ca și dorința de negare a trecutului, de desprindere de acesta și de rupere a oricărei legături cu "rădăcinile", legături ce par a fi extrem de dureroase. Apare pericolul de refugiu în fantezie sau de accentuare a stărilor de depresie, fapt ce le va crește vulnerabilitatea la orice "soluție salvatoare" care le-ar putea schimba viața. Și asta cu atât mai mult cu cât la 48% din profilele analizate apare existența a cel puțin unei traume puternice în viața fetelor investigate.
3. Tot din acest test reiese faptul că fetele din centrele de plasament au o legătură superficială cu familia lor de origine, fapt observat și în analiza datelor anamnestice. Acest tip de relație le creează sentimente puternice de insecuritate de unde și gradul crescut de instabilitate emoțională al acestora.
4. Nevoia de a se face remarcate, de a fi plăcute poate fi observată și din interpretarea acestui test, nevoie care crește adolescențelor vulnerabilitatea la orice tip de ofertă emoțională pozitivă, reală sau nu. De asemenea nevoia "de a da bine" le determină să-și controleze foarte bine tensiunile și tendințele agresive.
5. S-a observat că la peste 75% din fete există o forță interioară aspirațională puternică care dacă ar fi conștientizată le-ar putea ajuta să depășească într-un mod pozitiv impasul existențial în care se află.
6. Identitatea Eu-lui este suficient de clară pentru 80% din fete și constituie un potențial important pentru un eventual demers terapeutic, de dezvoltare și optimizare personală. Există și tendințe de supraestimare a propriului Eu din nevoia de compensare a vulnerabilităților.

**Analiza desenelor obținute ca urmare a aplicării Testului Familiei** ne-a furnizat următoarele informații:

1. În toate desenele se poate observa o regresie a fetelor la stadiul de copil care dorește să primească dragostea și protecția necondiționată a familiei sale.
2. Nevoia de unitate și stabilitate familială, ca și cea de iubire sunt extrem de mari la 90% dintre adolescente. Un procent mare de fete desenează familia ideală, în care toți membrii sunt fericiți, iar relațiile dintre aceștia se bazează pe iubire și respect. Carențele emoționale sunt atât de mari, încât majoritatea fetelor devin foarte vulnerabile la a nu pierde nici o persoană care le-ar putea "ajuta" să-și împlinească visul.
3. Gradul de vulnerabilitate la astfel de persoane crește și mai mult în cazul în care ofertantul este bărbat. Din desene reiese faptul că personajele de sex masculin sunt foarte valorizate, existând și o nevoie puternică de confirmare paternă (tatăl este cel mai fericit din familie, într-un singur desen tatăl este absent și în 70% din desene lipsește copilul fată, fiind prezent copilul băiat). Acest fenomen poate avea mai multe explicații. Pe de o parte fetele se află la vârsta adolescenței, la vârsta descoperirii și asumării identității de sex-rol când tatăl are un rol extrem de important în confirmarea feminității, iar pe de altă parte în multe dintre familiile de origine ale fetelor, familii cu mai mulți copii au fost opriți acasă băieții și date în centre de plasament fetele, ceea ce pentru ele ar putea însemna "că să fii păstrat și iubit trebuie să fii băiat." De asemenea, familiile dorite de fete sunt de tip tradițional în care bărbatul este puternic investit, fiind considerat "stâlpul casei", autoritatea supremă. El este cel care aduce bani în casă și cel de care depinde fericirea familiei, motiv pentru care 95% din fete visează să se căsătorească cu un bărbat drăguț, cu suflet bun, care să le iubească, să le respecte și care să aibă bani.

4. Dependența emoțională și riscul de a cădea pradă oricărei tentații care ar putea satisface mai mult sau mai puțin nevoile emoționale ale fetelor se desprind și din analiza profilelor acestui test. Deschiderea nediscriminativă, vulnerabilitatea la acroșajul emoțional dublată de cea "neajutorare învățată" (preluată prin identificare cu modelul matern) ne îndreptățesc să afirmăm că o dată prinse în jocul "tranzacțiilor murdare" al unor persoane rău intenționate, fetele se vor desprinde foarte greu de acesta chiar în condiții de mare suferință (victima atașată de agresor ca urmare a beneficiilor emoționale secundare).

5. Nevoia de "a da bine" pentru a fi acceptate și iubite reiese și din acest test datorită preocupării excesive pentru desenarea hainelor și a accesoriilor feminine (cercei, inele, podoabe, poșete). Aceasta echivalează cu o profundă preocupare în legătură cu propria corporalitate, cu nevoia de reprimare a sexualității (vezi absența unor elemente corporale specific feminine) și de control al tensiunilor interioare (a căror existență se face prezentă le peste 90% din fete, vezi rigiditatea corporală și zâmbetele forțate).

Pentru un plus de certitudine și pentru o mai mare acuratețe a informației privind personalitatea fetelor din grupul țintă al cercetării am utilizat și testul pulsionilor (Szondi) realizând o analiză comparativă a profilelor pulsionale pe un grup martor constituit din adolescente de liceu neinstituționalizate. Au fost calculate frecvențele procentuale pentru fiecare factor al testului apoi s-au comparat cu cele calculate pe grupul țintă.

### **Profilul psihologic rezultat sugerează următoarele interpretări:**

1. Fetele din centrele de plasament prezintă într-o măsură semnificativă o suprainvestire a nevoii de tandrețe, de senzualitate și erotism orientat asupra unui obiect concret. Este vorba de un fel de tandrețe infantilă, de o dorință intensă de a fi mângâiate și ocrotite ca niște copii. Această tendință (prezentă la 64% din fetele din grupul țintă, față de doar 35% din grupul de control) poate constitui un punct major de vulnerabilitate în ceea ce privește seducția sexuală. Ea se datorează fără doar și poate unor curenți afective primare (lipsa unor legături emoționale timpurii cu mama), ceea ce poate duce la un comportament de căutare avidă de stimuli afectogeni mai mult sau mai puțin cu semnificație erotică (cult narcisist = dorința de găteală, de podoabe). Prin contrast, fetele din grupul de control prezintă (la test) într-o proporție semnificativ mai mare (25% versus 6%), o reacție care indică o mai bună capacitate de elaborare și desexualizare a libidoului, orientându-l spre scopuri non-sexuale. Este o reacție care sugerează o formă de tandrețe mai sofisticată, eventual mai intelectualizată, ce poate servi ca mecanism de apărare împotriva tentațiilor erotice inerente la această vârstă.

2. În ceea ce privește orientarea activ-pasiv, fetele din grupul-țintă dau într-o proporție superioară (40% versus 25%) o reacție care implică adoptarea mai facilă a unui rol pasiv, submisiv, eventual de victimă și o tendință de a accepta mai ușor suferința, dar și autoritatea și agresivitatea exercitate din exterior asupra lor. Prin contrast, fetele din grupul de control au mai frecvent o reacție care denotă o atitudine mai voluntară și asertivă și mai multă inițiativă în rezolvarea problemelor. Aceste date sugerează prezența mai consistentă în rândul fetelor din centrele de plasament a unui model comportamental de tipul "neajutorării învățate", model impus de o existență în mare parte plină de suferințe și eșecuri, de abuzuri la care au fost supuse și de la care nu s-au putut sustrage. Acest model poate implica o atitudine mai pasivă și obedientă, în baza faptului că eforturile de a-și schimba condiția sunt de prisos și că nu le rămâne decât să accepte ceea ce li se întâmplă.

4. Același lucru se poate spune despre modul de exprimare a emoțiilor în general. Astfel, nu apar diferențe semnificative statistic între cele două grupuri în ceea ce privește controlul exprimării emoțiilor mai tandre. Reacția dominantă în ambele grupuri (54% în grupul țintă, 57% în grupul de control) indică dorința de a-și ascunde emoțiile, podoare, jena, cenzură exterioară puternică, protecție exagerată a intimității lor, exprimare conformistă a emoțiilor, mai ales a celor care țin de sexualitatea lor exacerbată. Erotismul lor este astfel blocat ca exprimare și se poate converti ușor într-o lume imaginară, ireală, plină de fantasmă și reverii.

5. În ceea ce privește atitudinea pe care o iau față de propriile dorințe, la test predomină o reacție care sugerează tendința de a-și nega și reprima trebuințele, de unde poate rezulta o stare de inhibiție și de negativism critic auto-distructiv. Aceeași reacție predomină și la adolescentele neinstituționalizate (62% la ambele grupuri). La fetele din grupul țintă, această reacție indică tendința de a-și reprima nevoia lor imperioasă de tandrețe și erotism, ceea ce nu face decât să-i sporească tensiunea.

6. La fetele din grupul țintă apare semnificativ mai des o reacție (36% versus 20%) ce indică incapacitatea de a-și conștientiza propriile trebuințe sau probleme, deci un deficit de introspecție. Persoanele care dau o astfel de reacție își resimt trebuințele sub forma unei tensiuni difuze, iritante, fără să le poată verbaliza, mentaliza și deci fără să poată planifica satisfacerea lor prin comportamente mai elaborate. Ca atare, trebuințele respective se manifestă adesea sub o formă mai primitivă în comportament. Această naivitate vizavi de sine face ca astfel de persoane să adopte ușor un mecanism de apărare de genul externalizării sau proiecției, în sensul că responsabilitatea propriilor acte sau chiar emoții este atribuită altora: "Din cauza ta eu....".

Referindu-ne strict la fetele instituționalizate, și anume la trebuința lor intensă de afecțiune menționată mai sus, un alt aspect al proiecției este dat de faptul că această trebuință poate fi proiectată ușor asupra altor persoane astfel încât, la nivel imaginar, ele sunt asimilate rapid rolului de "mamă" sau altui rol parental "ocrotitor". Un astfel de mecanism reprezintă o sursă majoră de vulnerabilitate la manipulare de către alții, care pot specula "foamea" lor afectivă conform propriilor interese.

7. Stilul de relaționare cu obiectele lumii exterioare este marcat de o căutare avidă și dezordonată de noi și noi obiecte sau centre de interes pe care să le investească, să le câștige. Această tendință este semnificativ mai mare în rândul fetelor din grupul țintă (56% versus 40%). Este o reacție care sugerează și o orientare concretă a intereselor, un contact dispersat cu lumea, instabilitate relațională, dorința de continuă schimbare și valorizarea stimulului cel mai ușor de atins.

8. A doua caracteristică a relațiilor lor obiectuale este dată de o reacție care predomină semnificativ la grupul țintă (34% versus 15%): apetit devorator față de obiecte, tendința de a privi lumea ca pe un obiect de "consum", febrilitate în a-și procura plăcere, incapacitatea de a amâna satisfacerea acestei dorințe, comportamente orale mai mult sau mai puțin dependente, impulsivitate, slabă toleranță la frustrare.

**În concluzie:** profilul lor psihologic sugerează o regresie la rolul de copil care dorește intens tandrețe și mângâiere, dar simte că nu-și poate satisface această dorință și atunci încearcă să o reprime, să o ascundă pudic de ochii celorlalți și adesea de proprii ochi, proiectând-o asupra lor (creându-și astfel un orizont naiv de așteptări) și căutând avid și dezordonat relații pe care să le consume febril pentru a compensa iluzoriu starea de insatisfacție cauzată de deprivarea lor emoțională.

Subliniem încă o dată elementele care le fac **vulnerabile la manipulare** în general și la traficul sexual în particular: foamea lor afectivă, atitudinea mai curând pasivă și conformistă față de autoritate, conștiința conformistă de grup, naivitatea vizavi de sine și de ceilalți, dorința de nou și atracția pentru ceea ce pare ușor de atins (inclusiv câștiguri financiare imediate), dorința de a obține cât mai repede o satisfacție din relațiile obiectuale.

Analiza datelor obținute ne-a permis identificarea și unor resurse interioare care ar putea fi folosite pentru prevenirea vulnerabilității la trafic:

- aspirațiile lor de sex-rol care merg în direcția unei identificări normale, chiar dezirabile cu o imagine de femeie
  - mamă pot fi folosite și convertite, în cadrul unui proces terapeutic, în niște tendințe mai asertive și mai adecvate contextului socio-economic actual, deblocându-se în acest fel resursele personale de "a face față lumii", specifice femeii moderne;
- faptul că sunt mai obediente le poate face să accepte, variante mai constructive de viață cu condiția să fie incluse într-un program de intervenție psihologică. Având în vedere dorința lor intensă de afecțiune, estimăm că pot lega o relație strânsă cu un terapeut sau consilier, adică pot transfera asupra lui imaginea parentală



dorită chiar dacă este de așteptat ca ele să se deschidă mai greu sufletește la început (nevoia de a-și ascunde emoțiile sau intimitatea de ochii străinilor din teama de a nu fi rănite);

- vulnerabilitatea interioară ridicată a fetelor poate fi un factor facilitator de complianță terapeutică care să spargă modelul comportamental actual.<sup>11</sup>

## Rolul psihologului în prevenirea fenomenului de trafic cu femei

Psihologul joacă un rol foarte important în acțiunile de combatere a fenomenului de trafic cu femei, datorită posibilităților lui de intervenție în educație, consiliere și psihoterapie.

Educația se referă la activitatea de informare cu privire la fenomenul traficului cu femei. Ea se poate face în școli, centre de plasament sau alte instituții care au în centrul preocupărilor lor adolescenții, mass-media. Datorită caracteristicilor de vârstă, considerăm ca fiind eficiente metodele activ - participative (exercițiul, problematizarea, jocul de rol, studiul de caz, dezbateră etc.), iar ca mijloace cele audio-vizuale.

Consilierea presupune, pe lângă informare, activități de clarificare și optimizare personală care să ducă la scăderea gradului de vulnerabilitate al adolescentelor la acest fenomen. Ea poate fi individuală sau de grup. Consilierea nu trebuie însă să fie confundată cu psihoterapia, care constă în modificarea profundă a structurii personalității persoanelor care apelează la psihoterapeut.

Ghidul nostru este destinat în special celor care desfășoară activități de consiliere în centrele de plasament, dar el poate fi util tuturor celor care lucrează cu adolescenți în orice altă instituție.

## Grupul de optimizare personală pentru adolescente

### ++ De ce să organizăm un grup de dezvoltare umană/optimizare personală pentru adolescente?

Cercetările arată că cel mai mare risc de atragere în traficul cu ființe umane îl au adolescentele cu vârsta cuprinsă între **15 și 18 ani** (OSCE, OIMA).

Consilierea și educația sunt activități interdependente, implicate în prevenirea fenomenului de trafic cu femei.

Nu este suficient numai să informezi o adolescentă despre ce înseamnă, cum se realizează și care ar putea fi posibilele implicații ale traficului cu femei. Informația poate trece doar pe la urechea acesteia dacă ea nu este pregătită psihologic să o recepteze și să o utilizeze în folosul ei. Explorarea și rezolvarea problemelor emoționale și dobândirea unor comportamente asertive în grupul de dezvoltare personală, va permite adolescentelor să înțeleagă motivul pentru care trebuie să acorde o mare atenție informației despre fenomenul traficului cu ființe umane, să descopere care ar putea fi vulnerabilitățile lor în fața acestuia și cum ar putea reduce riscul de a fi angrenate într-o situație de trafic cu ființe umane. Numai în astfel de condiții activitatea de informare va fi eficientă.

Prin grupul de optimizare personală pe care îl propunem în acest ghid dorim să reducem doar vulnerabilitatea psihologică la traficul cu ființe umane a adolescentelor din centrele de plasament. Avem tot timpul în vedere faptul că vulnerabilitatea este determinată de mai multe categorii de factori, nu doar psihologici, asupra cărora nu acționăm în grupul de optimizare deoarece nu intră în competența noastră.

<sup>11</sup> Mulțumim celor care ne-au ajutat la realizarea acestei cercetări, psihologilor și asistenților sociali: Laura Bulgaru, Mircea Toplean, Veronica Bărlădeanu, Marina Velica, ca și studenților de la Universitatea din București, Facultatea de Psihologie și Științe ale Educației, Daniela Pârvu, Denisa Dumitru, Raluca Rozalia Cherata, Ramona Maria Sporiș, Daniela Văduva.

# Ghid etic pentru consilierii care lucrează cu grupuri de adolescente<sup>12</sup>



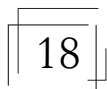
Considerăm că cele mai importante responsabilități ale consilierului sunt:

- să informeze membrele grupului înaintea începerii activității de grup în legătură cu scopurile grupului, calificarea sa și procedurile folosite;
- să selecteze persoanele pentru grup în funcție de compatibilitatea între nevoile lor și scopurile grupului, încercând să evite selecția acelor adolescente care ar putea împiedica procesele de grup sau a căror stare ar putea fi influențată negativ de experiența de grup;
- să protejeze membrele grupului, definindu-le clar ce înseamnă confidențialitatea și explicându-le de ce este ea importantă;
- să explice cât mai realist posibil, ce servicii pot fi sau nu furnizate în cadrul grupului pe care îl conduce;
- să ofere informații despre tipurile de activități în care membrele grupului vor fi implicate;
- să evidențieze posibilitatea apariției unor schimbări în viața de zi cu zi a adolescentelor ca urmare a participării lor la grup;
- să spună adolescentelor că participarea la grup este voluntară și pot renunța oricând la ea;
- să informeze participantele dacă întâlnirile de grup vor fi înregistrate și în ce scop vor fi folosite aceste înregistrări;
- să protejeze membrele grupului de orice fel de intimidare, inclusiv fizică, și de alte presiuni provenite din partea altor membre ale grupului;
- să nu impună membrilor grupului propriile nevoi, principii sau valori;
- să asigure fiecare membră că are dreptul să dispună de resursele grupului prin minimalizarea barierelor din interiorul acestuia și prin monopolizarea timpului;
- să se abțină de la orice legătură nepotrivită cu membrele grupului pe parcursul desfășurării acestuia;
- să creeze condițiile ca, într-un timp eficient, participantele să își câștige independența în raport cu grupul și consilierul;
- să folosească doar tehnicile în care a primit drept de practică, iar în cazul în care folosește procedee noi, să o facă doar cu supervizare;
- să interzică orice consum de alcool sau alte droguri, înaintea sau în timpul ședințelor de grup;
- să le ajute pe adolescente să își atingă scopurile personale propuse în cadrul activităților de grup;
- să acorde consultații individuale la cerere, atât între ședințele de grup, cât și după terminarea acestora, membrilor participante.

Respectarea tuturor acestor responsabilități va permite consilierului ce conduce un grup de optimizare personală să sporească gradul de coeziune al grupului, gradul de implicare și de deschidere al fiecărei participante, precum și nivelul încrederii în sine în ceea ce privește evoluția personală.

---

<sup>12</sup> Corey, Gerald, *Groups-Process and Practice*, Brooks/Cole Publishing, Corey, L., Company, Monterey, California, 1988.



# Caracteristicile unui consilier eficient în grupul de optimizare personală pentru adolescente<sup>13</sup>

*\*\*\* Consilierul este liderul formal al grupului de adolescente. Este de la sine înțeles că rolul lui este extrem de important. Care sunt, însă, acele caracteristici ale acestui lider, menite să asigure desfășurarea cu succes a activităților de grup și implicit atingerea obiectivelor propuse? \*\*\**

## **O bună cunoaștere de sine**

Este fundamentală pentru un lider de grup și mai ales pentru un consilier al cărui rol este de a-i ajuta pe alții să se cunoască mai bine pentru a putea evolua.

**Consilierul poate dobândi o bună cunoaștere de sine dacă parcurge demersurile unui proces de analiză personală în cadrul unui grup specific sau individual, în spațiul unui cabinet de consultanță psihologică.**

## **Prezența**

Se referă la capacitatea consilierului de a fi prezent nu numai fizic în grupul de adolescente, ci mai ales emoțional și cognitiv. Adolescente sunt foarte mult impulsionate în procesul de explorare de către acei consilieri care rezonază emoțional la bucuriile și durerile lor, fiind capabili să le însoțească în procesul de explorare a stărilor lor emoționale, uneori conflictuale.

Liderii grupului se pot implica emoțional în grup conștientizând și acceptând propriile reacții emoționale. Aceasta nu înseamnă că ei trebuie să vorbească în cadrul întâlnirilor de grup de situații din viața lor care le-au provocat supărare sau bucurie. Acceptarea propriilor reacții emoționale facilitează manifestarea compasiunii și empatiei consilierului în raport cu membrii grupului. El trebuie să aibă, în același timp, conștiința deosebirii între propria sa experiență și experiența adolescentelor din grup. Astfel, prezența sa în grup va fi adecvată și eficientă.

## **Deschiderea și empatia**

Deschiderea consilierului în raport cu sine dar și cu ceilalți facilitează comunicarea autentică în grupul de optimizare personală.

## **Deschiderea liderului determină deschidere la membrele grupului**

Empatia are în vedere capacitatea consilierului de a înțelege și rezona emoțional cu membrele grupului.

## **Curajul**

- de acceptare a propriei vulnerabilități;
- de confruntare cu altul;
- de a acționa în concordanță cu propriile principii;
- de a fi în contact cu propriile emoții;
- de a fi direct și sincer cu membrii grupului;
- de a admite greșelile de percepție.

## **Dorința de a modela și puterea personală**

Prin comportamentul lor, liderii de grup pot determina formarea unor norme de grup cum ar fi: deschiderea, acceptarea celorlalți, seriozitatea scopurilor propuse etc. Acest lucru se întâmplă atunci când consilierul ueză de

<sup>13</sup> Adaptat după Corey, Gerald, *Groups-Process and Practice*, Brooks/Cole Publishing, Corey, L., Company, Monterey, California, 1988.

poziția sa de lider și promovează, prin exemplu personal, anumite tipuri de atitudini și comportamente la care adolescențele aderă datorită fenomenului de contagiune.

Puterea personală se referă la forța și dinamica personalității conducătorului de grup. Consilierul are această calitate atunci când știe cine este, ce dorește și-și cunoaște resursele care l-ar putea ajuta să se transforme, lucru posibil numai dacă acesta are o minimă analiză personală.

Puterea personală implică, așadar, încrederea în sine a consilierului. Adolescențele observă cu mare ușurință faptul că liderul lor de grup știe ce face și atunci încrederea în posibilele valențe curative ale grupului de optimizare umană crește.

Puterea exemplului personal acționează ca un reper vital pentru adolescențele aflate într-o perioadă de transformări intense cu atât mai mult cu cât ea provine de la consilierul/a grupului.

### **Disponibilitatea de a-i ajuta pe alții**

Este o caracteristică esențială a consilierului care lucrează cu grupul de adolescente. A fi disponibil înseamnă a fi capabil să ascuți, să oferi suport emoțional, să fii creativ, să fii alături de celălalt și să-l ajuți în procesul de explorare personală.

Un consilier de grup poate lucra eficient numai atunci când este disponibil emoțional să facă acest lucru. Atunci când este indisponibil trebuie să-și asume responsabilitatea amânării susținerii întâlnirilor de grup.

### **Simțul umorului**

Capacitatea de a vedea dimensiunea umoristică a condiției umane este foarte importantă mai ales pentru un consilier care lucrează cu adolescențele ce se află la vârsta trăirii cu o maximă intensitate a conflictelor interioare.

### **Inventivitate**

Capacitatea de a fi creativ în mod spontan este cea mai importantă caracteristică a unui lider de grup pentru adolescente. Rutina nu este deloc pe placul acestei categorii de vârstă, care are nevoie permanent de ceva nou pentru a-și putea testa limitele. Așadar, pentru a facilita adolescențelor creșterea personală, consilierul trebuie să renunțe la tehnicile obișnuite și să descopere noi modalități de a aborda grupul.

### **Deschiderea către noi experiențe**

Personalitatea unui consilier este în mare parte determinată de experiența sa în ceea ce privește diferitele dimensiuni ale vieții. O săracă experiență de viață limitează capacitatea de înțelegere a consilierului în raport cu lumea psihologică a clienților săi, care implică diferite valori conturate în anumite experiențe de viață.

Sunt capabili consilierii care nu au cunoscut niciodată singurătatea, angoasa sau bucuria să înțeleagă clienții care trăiesc aceste stări? Pot empatiza consilierii care au dus o viață liniștită cu clienții care au avut o viață dramatică? Bineînțeles. Este imposibil ca un consilier să fi trecut prin toate experiențele de viață prin care au trecut clienții săi. Dar el trebuie să vină în întâmpinarea sau să fie deschis la experiențele de viață ale acestora.

### **Vigoare**

Un lider de grup are nevoie atât de forță fizică cât și de forță psihologică mai ales când are de-a face cu un grup de adolescente. El trebuie să fie activ, atent și foarte creativ pe parcursul întregii întâlniri de grup. Asta înseamnă că un consilier trebuie să fie conștient de propriile sale disponibilități energetice și să dispună de mecanisme de încărcare și rulare eficientă a acesteia.

### **Încrederea în eficiența proceselor de grup**

Un consilier care nu crede în forța transformativă a proceselor de grup reușește, cu succes, să transmită neîncrederea sa membrilor participanți. Efectul poate fi compromiterea atingerii obiectivelor propuse sau destrămarea grupului.

# Caracteristicile grupului de optimizare personală pentru adolescentele din Centrele de Plasament

## ++ Ce este grupul de optimizare personală?

Grupul de optimizare este centrat pe dezvoltarea personală a fiecărui participant. Inițial a fost creat pentru acei oameni care vor să învețe să comunice mai bine cu ceilalți, având conștiința valorilor și emoțiilor personale. Membrii grupului aveau posibilitatea de a interacționa aici și acum unii cu alții și de a descoperi noi strategii de comunicare partenerială.

În prezent un astfel de grup oferă participanților posibilitatea de a se cunoaște mai bine pe sine, de a-și descoperi resursele personale și de a le valorifica în interacțiunea cu ceilalți astfel încât aceasta să fie productivă pentru fiecare.

Pentru adolescenții care se află la vârsta descoperirii de sine, a dobândirii propriei independențe, un astfel de grup nu poate decât să le vină în ajutor. El le deschide drumul pentru creionarea unei personalități adaptate cerințelor sistemului social, oferindu-le în felul acesta echilibrul psihologic.

Din cercetările prezentate deja se știe că adolescentele din centrele de plasament, ca și cele care provin din medii sociale defavorizate, au un grad sporit de vulnerabilitate la traficul cu ființe umane. De aceea putem vorbi despre necesitatea unei intervenții de optimizare personală/dezvoltare umană la această categorie de fete în vederea creșterii rezistenței la influențele nefaste ale fenomenului de trafic.

## ++ De ce un grup de optimizare umană pentru aceste adolescente?

Un astfel de grup oferă fetelor suport emoțional, facilitează comunicarea sinceră, deschisă, dezvoltarea unor sentimente de încredere și acceptare de sine prin integrarea în grup. Permite de asemenea, realizarea unei comunicări empatică, exersarea unor roluri și a unor comportamente asertive.

## ++ Cum planificăm un astfel de grup?

Deși este o componentă esențială a lucrului cu grupul de adolescenți, practica a demonstrat că, adeseori, planificarea activităților de grup este ignorată de către consilieri. Datorită acestui fapt, multe dintre astfel de grupuri pot eșua. Apar fenomene precum: abandonuri excesive, absentism frecvent, slabă motivație de participare, absența suportului parental, coeziunea redusă a grupului și implicit dezvoltarea unui cadru insecuritynt pentru deschidere emoțională.

Planificarea grupului de optimizare personală pentru adolescente este deci o condiție absolut necesară pentru atingerea obiectivelor propuse. O astfel de planificare constă în abordarea unei serii de elemente inter-corelate ca: delimitarea componenței și a structurii grupului, identificarea nevoilor participantelor, formularea scopurilor grupului și a regulilor de grup, organizarea activităților și stabilirea metodologiei de evaluare a activității desfășurate.

## ++ Este important locul de desfășurare?

Contextul social și/sau instituțional se referă la condițiile existente în instituția în care se organizează grupul și în întreaga comunitate, condiții ce pot influența atât consilierul, cât și modul de desfășurare a consilierii de grup.

Misiunea instituției, filozofia, politicile, cultura și atitudinea acesteia față de lucrul în grup va avea un rol major în succesul sau eșecul consilierii. De aceea, este important să existe o pregătire a tuturor celor din instituția în care va avea loc grupul de optimizare. Astfel, tot personalul instituției va fi mai deschis și va facilita toate activitățile legate de grup.

Instituția va fi cea care trebuie să ofere sau să aleagă spațiul necesar desfășurării activității de optimizare personală. Deși nu există un loc ideal pentru grupurile de optimizare, este indicat ca spațiul să aibă anumite caracteristici, cum ar fi:

- să fie suficient de larg pentru a încăpea lejer toate persoanele din grup (adolescențele și echipa de consilieri);
- să fie curat, bine aerisit și luminat; iluminatul se poate modifica în funcție de caracteristicile exercițiilor care se vor lucra (de ex., la exercițiile de relaxare intensitatea luminii trebuie diminuată);
- să fie relativ izolat fonic, în sensul că activitățile de grup nu trebuie perturbate de zgomotele;
- să fie izolat de privirile altora sau de alte perturbări exterioare (pentru a se asigura intimitatea și confidențialitatea);
- să fie dotat cu mochetă și alte accesorii (perne, saltele, plante, tablouri sau afișe) pentru a crea sentimentul de confort, intimitate, căldură.

### **|| Care este componența și structura grupului?**

Unul dintre criteriile des folosite în organizarea unor grupuri de dezvoltare personală pentru adolescenți este cel al omogenității și eterogenității. Grupul poate fi eterogen în ceea ce privește proveniența socială, religioasă, etnică, națională. Omogenitatea are în vedere criteriul vârstei și nivelul de dezvoltare intelectuală.

Este deosebit de important ca în organizarea unui grup de optimizare personală pentru adolescenți persoanele semnificative din viața acestora să fie informate (părinți, tutori, educatori - mai ales în cazul adolescenților aflați în centrele de plasament). În felul acesta membrii grupului pot beneficia de suportul lor. Activitatea consilierului poate fi ferită și ea în felul acesta de lipsa de cooperare a părinților (educatori, tutori etc.), sau chiar de sabotarea inconștientă sau nu a acestora.

### **|| Se lucrează în echipă?**

În grupul cu adolescenți se obișnuiește a se lucra în echipă formată din doi consilieri. Acest lucru asigură eficiența crescută a activității de optimizare personală, datorită posibilităților de a avea un mai bun control asupra dinamicii de grup. În cazul în care cei doi consilieri sunt de sexe diferite sunt facilitate proiecțiile parentale deschizându-se astfel calea lucrului asupra problemelor emoționale determinate de interacțiunile deficitare parental-filiale. Cel mai important aspect într-o astfel de situație este construirea unui parteneriat puternic între cei doi consilieri bazat pe încredere reciprocă, comunicare, susținere și flexibilitate. De asemenea sunt necesare întâlniri de 30-60 de minute pre- și post- grup pentru a discuta planul și, respectiv, efectele activității desfășurate (observații asupra evoluției membrilor grupului, asupra evoluției grupului în ansamblu, eventuale rezistențe apărute atât din partea membrilor grupului cât și a consilierilor, verbalizarea trăirilor consilierilor, a contratransferului etc.).

Cu toate acestea munca în echipă nu este obligatorie datorită posibilelor diferențe de opinie, conducere, stil personal. De aceea fiecare consilier își poate alege modul lui specific de lucru care să ducă la cele mai bune performanțe.

## Cum selectăm participantele la grup?

**Numărul optim** pentru buna desfășurare a unui grup de optimizare personală este de **10**, maxim **12** persoane. Alegerea participantelor se face pe baza unei diagnoze a posibilelor persoane care doresc sau sunt dorite a participa la grup. Această diagnoză se face, evident, înainte de debutul activităților grupului. Pentru o bună diagnoză este indicat să avem:

1. un interviu preliminar cu adolescentele din centrul de plasament;
2. o testare psihologică ce va consta în aplicarea unor teste proiective (testul "Desenează o persoană", testul "Familiei", testul "Arborelui") pentru selecția adolescentelor cu un grad mare de vulnerabilitate psihologică;
3. o discuție cu părinții sau tutorii adolescentelor (acolo unde acest lucru este posibil) pentru a obține consimțământul lor privind participarea la grup și pentru a afla mai multe detalii despre fete.

Interviul preliminar cu adolescentele va conține, pe lângă informarea despre scopul și desfășurarea grupului, o evaluare a interesului lor față de participarea la un astfel de grup și a nevoilor, problemelor, preocupărilor și resurselor lor, a situației lor de viață. De asemenea, psihologul trebuie să apeleze și la strategiile unei bune observații, pentru a surprinde elementele de vulnerabilitate care nu reies din comunicarea verbală.

Pentru a stabili care fete din centrul de plasament au un grad mai mare de vulnerabilitate la trafic, propunem următoarea strategie de evaluare.

În cadrul **interviului** cu fetele, asistentul social sau psihologul trebuie să urmărească surprinderea următorilor factori de risc<sup>14</sup>:

- status socio-economic inferior al familiei de proveniență;
- ocupare profesională a mamei în primul an de viață a copilului;
- formare școlară proastă a părinților;
- familii mari și spațiu de locuit foarte mic;
- contacte cu instituții de "control social";
- criminalitate sau disocialitate a unui părinte;
- dizarmonie cronică;
- comportament de legătură nesigur după a 12-a lună de viață;
- tulburări psihice ale mamei sau tatălui;
- mamă singură;
- comportament autoritar din partea tatălui;
- pierderea mamei;
- relații timpurii fluctuante;
- abuz sexual și/sau agresiv;
- contacte proaste cu grupul de vârstă;
- diferența de vârstă de mai puțin de 18 luni față de următorul/următoarea frate sau soră;
- naștere în afara căsătoriei.

**Testele proiective** vor ajuta psihologul și asistentul social să evalueze gradul de vulnerabilitate al fetelor după următorii indicatori:

- carențe afective pronunțate;
- dependență emoțională;

<sup>14</sup> Egle și al., 1996, apud Fischer, G., Riedesser, P., *Tratat de psibotraumatologie*, Ed. Trei, București, 2001.

- imaturitate emoțională;
- nevoie crescută de contact, de relații;
- stimă de sine scăzută;
- tendință spre autovictimizare;
- sentimente de abandon sau respingere;
- izolare sau marginalizare;
- forță aspirațională puternică;
- proiectarea succesului în străinătate;
- legături superficiale cu familia;
- confuzie în asumarea identității de sex-rol;
- nevoia de a se face remarcată;
- nevoia de a fi acceptată;
- obediență pregnantă;
- erotism accentuat.

Spre finalul evaluării, odată ce am luat decizia că adolescența este potrivită pentru grupul nostru, se va cere și **acceptul ei de a participa la grup.**

Conform eticii profesionale, adolescentele trebuie informate cu privire la scopul grupului - optimizarea personală în vederea diminuării vulnerabilității la traficul cu ființe umane. Este deosebit de important ca ele să accepte în cunoștință de cauză să participe la acest grup pentru a se implica activ și conștient în activitățile ce se vor desfășura.

**Discuția cu părintele sau tutorele** va avea loc separat de interviul cu adolescența, după ce psihologul/asistentul social a decis că fata este selectată pentru grup, conform criteriilor specificate mai sus. Ea va urmări obținerea unor **date suplimentare** despre adolescență și a **consimțământului** acestuia.

**Datele** despre fete se vor referi la:

1. situația familială;
2. numărul de frați și relațiile fetei cu ei;
3. relațiile dintre părinți și copii, în special cu fata respectivă;
4. caracteristicile adolescentei (din punctul lor de vedere);
5. eventualele dificultăți, sensibilități, probleme medicale care ar putea afecta desfășurarea activităților de grup (de ex., alergii, astm, boli psihice, diverse handicapuri etc.).

**Consimțământul** va fi obținut pe baza unei bune informări cu privire la scopul, durata, perioada și locul desfășurării activităților.

În concluzie, înaintea debutului activităților de grup, consilierul realizează:

- **evaluarea** - nevoilor, problemelor, resurselor etc.;
- **screening-ul** - determinarea gradului de potrivire a potențialelor membre ale grupului pentru grup;
- **implicarea** - dezvoltarea unei alianțe de lucru cu potențialele participante și părinții (tutorii) acestora;
- **educarea** - oferirea de informații despre valoarea grupului și modul în care el vine în întâmpinarea nevoilor membrilor;
- **orientarea** - o scurtă discuție referitoare la specificul viitoarelor întâlniri de grup și obiectivele sale;
- **contractul** - un acord de principiu între membrele grupului, consilier și nevoile sau scopurile instituției care oferă acest tip de serviciu, la care se adaugă clarificarea procedurilor și metodelor care urmează să fie folosite în grup și revizuirea așteptărilor adolescentelor și consilierului.



# FIȘA ADOLESCENȚEI

*\*\*\* Vă oferim drept ghid o fișă de înregistrare atât a datelor de diagnoză, a contractului de participare, cât și a datelor de evoluție și de evaluare a evoluției clienților; în cazul nostru, a adolescenților, ca urmare a participării lor la grupul de optimizare personală. \*\*\**

## I. EVALUAREA

Evaluarea inițială:

1. interviu realizat cu adolescenta și eventual familia sa (unul din părinți sau o altă rudă apropiată);
2. teste aplicate adolescentei (de ex., teste proiective, de personalitate);
3. scurtă caracterizare a adolescentei de la pedagog/profesor/îngrijitor.

Evaluarea permanentă:

1. diagnostic experiențial;
2. observație;
3. feedback din partea adolescentei;
4. retestarea.

Evaluarea finală:

1. interviu realizat cu adolescenta;
2. teste aplicate adolescentei;
3. scurtă caracterizare a adolescentei de la pedagog/profesor/îngrijitor/eventual membri ai familiei sau rude care o au în grijă.

## II. DIMENSIUNEA CONTRACTUALĂ

- un set de obiective și numărul de ședințe (12, de obicei);
- programul de lucru;
- semnarea contractului de participare;
- alte atribuții și responsabilități;
- condițiile de încetare sau prelungire a contractului.

## III. ÎNREGISTRAREA PROCESULUI

- planul de intervenție;
- probleme lucrate;
- probleme apărute;
- strategii și tehnici de intervenție;
- noi obiective;
- autoevaluarea consilierului (pentru supervizare).

## IV. RAPORT FINAL SCRIS REZUMATIV LA ÎNCHEIEREA CONTRACTULUI

- achiziții realizate de-a lungul activităților de grup;
- puncte vulnerabile existente;
- recomandări pentru intervenții psihologice ulterioare (individuale sau de grup).



# CONTRACT

Încheiat astăzi..... între:

1. Psiholog/asistent social.....de la Centrul de Plasament.....

și

2. Adolescenta ....., în vârstă de ..... ani, de la Centrul de Plasament.....,

prin care psihologul/asistentul social se angajează:

- să organizeze grupul la datele..... și în locul.....;
- să păstreze confidențialitatea;
- să accepte necondiționat toate participantele la grup, fără a face vreo discriminare de orice fel (vârstă, rasă, etnie, educație, origine familială, situație economică etc.);
- să ofere suport și ajutor psihologic pe parcursul întâlnirilor de grup,

iar adolescenta se angajează:

- să participe activ la toate întâlnirile de grup;
- să păstreze confidențialitatea;
- să ajute la buna desfășurare a activităților de grup, respectând regulile grupului.

În cazul în care una din părți nu va respecta condițiile stipulate mai sus, atunci contractul va fi renegociat.  
Sunt de acord cu toate cele specificate în acest contract,

Psiholog/asistent social,

Adolescenta,



## Cum formulăm și evaluăm obiectivele specifice ale grupului?

Obiectivele se realizează cât mai clar și simplu cu putință, după o analiză atentă a datelor obținute în urma evaluării psihologice a adolescenților. Ele vor fi formulate:

- pentru grup, în ansamblu;
- pentru fiecare membru în parte.

Este posibil ca adolescenții să formuleze scopurile utilizând un limbaj diferit de cel al consilierilor, adecvat vârstei lor. Este foarte important însă ca înțelesul/sensul obiectivului să fie același atât pentru adolescenți cât și pentru consilier.

Atât consilierul cât și membrii grupului trebuie să fie conștienți de faptul că la un anumit moment al desfășurării activităților de grup obiectivele se pot modifica/schimba în funcție de evoluția dinamicii de grup și de situațiile neprevăzute care pot apărea în timp.

În ce măsură obiectivele au fost atinse sau nu, se poate constata atât pe parcursul desfășurării grupului (după fiecare întâlnire), cât și după terminarea numărului de întâlniri propuse.

Evaluarea obiectivelor de-a lungul desfășurării dinamicii de grup este necesară deoarece ea îi oferă feedback consilierului și în același timp posibilitatea de rectificare și adaptare a planului inițial la nevoile persoanelor din grup.

### || Cum organizăm activitățile grupului?

Orice activitate destinată adolescenților necesită o bună structurare.

**Structura** se referă la:

- aranjamentele concrete pe care consilierul le face pentru a facilita desfășurarea grupului cum ar fi: spațiul, timpul, resursele, finanțele;
- pașii inițiali pe care consilierul îi face spre construirea parametrilor necesari securității emoționale a membrilor grupului cum ar fi: intimitate, confidențialitate, sugestii pentru contactul cu părinții și alte persoane semnificative, precum și alte reguli de bază pentru siguranța fizică și emoțională din grup.

Cu alte cuvinte, **structura oferă sentimentul ordinii, stabilității și consistenței în grup**. Acest lucru este vital pentru toți adolescenții, dar mai ales pentru cei care au crescut în medii familiale instabile. Elementele structurii includ:

- **facilități fizice:** spațiu, echipament, aranjarea adecvată a spațiului în concordanță cu scopul și structura grupului și asigurarea intimității grupului prin limitarea accesului în cameră în timpul lucrului (se poate încuia ușa, se pot pune semne sau mesaje pe ușă de genul "Nu deranjați!", "Aici se lucrează. Mulțumim pentru acordarea unor momente de liniște!");
- **timpul:** când se întâlnește grupul, cât durează fiecare întâlnire și care este perioada de desfășurare;
- **securitate:** reguli pentru siguranța emoțională și fizică, pentru confidențialitate;
- **relații colaterale:** claritate referitoare la natura implicării părinților și altor persoane care au legătură cu membrii grupului;
- **disponibilitatea unor servicii de suport:** cum ar fi cele medicale pentru situații deosebite ce pot apărea în grup, servicii de îngrijire a copiilor pentru adolescenții mame;
- **asigurarea transportului** adolescenților dacă acest lucru este necesar.

În organizarea activității de optimizare și în stabilirea structurii acesteia consilierul trebuie să manifeste flexibilitate, creativitate în utilizarea spațiului pe care îl are la dispoziție, pentru a-l face cât mai primitiv, stimulat, vesel în concordanță cu nevoile de vârstă ale adolescenților. Sugerăm folosirea unor culori calde, a unor afișe semnificative pentru teme abordate în grup, a unui fond muzical adecvat exercițiilor propuse, a altor materiale atractive

pentru adolescenți (reviste, jucării de pluș, plastilină, creioane colorate, pernițe, saltele etc.)

Dată fiind nevoia lor de afirmare și de dobândire a independenței personale, adolescenții pot fi implicați în procesul de diversificare a resurselor existente și de soluționare a eventualelor dificultăți apărute în cursul activităților.

### †† Se stabilesc reguli de grup?

Orice grup necesită stabilirea unor reguli sau limite. Unele reguli trebuie stabilite de la început, cum sunt cele referitoare la confidențialitate și siguranță. Specificitatea fiecărei reguli depinde de instituția care oferă servicii de acest tip, de consilier și de grup. Regulile și normele comportamentale vor continua să fie negociate cu adolescentele de-a lungul activităților grupului. Este necesar să se aibă în vedere tendința lor de a stabili reguli și de a le respecta cu mare rigurozitate.

Exemple de reguli de grup:

1. Să ne exprimăm clar, concis și direct.
2. Să îl ascultăm pe cel care vorbește până termină ce are de spus.
3. Să criticăm opinia și nu persoana.
4. Să vorbim pe rând.
5. Să ne respectăm unii pe alții.
6. Să participăm cu toții la aranjarea sălii după activitatea de grup.
7. Să încurajăm participarea fiecărei persoane din grup.

Regulile au și rolul de a limita anumite comportamente care pot perturba activitatea grupului. Adolescencele pot fi foarte gălăgioase, nepoliticoase sau expansive. De aceea este important să se stabilească limite rezonabile și clare încă de la început.

### †† Chiar de la început trebuie specificate regulile care sunt negociabile și cele care nu sunt negociabile.

Exemplu de reguli care nu pot fi negociate:

1. Nu avem voie să discutăm despre ce se întâmplă în grup decât referitor la propria persoană.
2. Nu folosim cuvinte urâte.
3. Nu distrugem echipamentul aflat în dotare.

Dacă o adolescentă încalcă o regulă atunci acest lucru poate fi supus discuției de grup și stabilite consecințele acestui comportament. Comportamentele autoritare ("Eu, consilierul, hotărâsc ce e de făcut acum când regula a fost încălcată.") și ignorante ("X a încălcat regula dar trec cu vederea considerând acest lucru puțin important.") ar fi bine să fie evitate.

### †† Cum asigurăm confidențialitatea?

Deși este foarte importantă, nu întotdeauna este ușor de realizat. Dat fiind că adolescentele au multe contacte în afara grupului de optimizare (locuiesc împreună, învață la aceeași școală) cresc șansele ca această regulă să fie încălcată spre deosebire de situația în care membrii grupului se întâlnesc doar în contextul grupului. Asta nu înseamnă că există un cadru ideal pentru desfășurarea grupului. De aceea cadre diferite vor necesita abordări diferite în ceea ce privește negocierea regulilor de intimitate și de confidențialitate.

Trei elemente sunt fundamentale în negocierea regulilor:

- exprimarea diferențelor de opinie;
- respectul reciproc;
- stabilirea unui consens între membrii grupului.

# ORGANIZAREA GRUPULUI DE OPTIMIZARE PERSONALĂ A ADOLESCENTELOR DIN CENTRELE DE PLASAMENT

- ghid de lucru -

## CÂTEVA CUVINTE LA ÎNCEPUT DE DRUM

Am structurat acest modul de optimizare personală ținând cont de profilul psihologic al adolescenților din centrele de plasament, cât și de obiectivul fundamental al intervenției noastre: reducerea gradului de vulnerabilitate la traficul cu ființe umane al acestor fete. Dezvoltarea personală, lucrarea problemelor emoționale și dobândirea unor strategii avantajoase de inserție socială sunt esențiale pentru creșterea receptivității adolescenților la acțiunile de prevenire a fenomenului de trafic cu persoane și pentru scăderea vulnerabilității lor la acest fenomen.

Acest modul este format din 12 întâlniri. Realizarea lui are la bază principiile orientărilor umaniste rogersiene și experiențialiste. Toate exercițiile propuse sunt modalități de provocare a analizei introspective, de descoperire a resurselor interioare și de formare a unor abilități de relaționare și integrare socială bazate pe valorificarea resurselor personale. Obiectivul final este așadar, creșterea personală și, implicit, diminuarea vulnerabilității la trafic.

Tehnicile utilizate permit experimentarea "aici și acum" a unor situații de viață trecute, prezente și viitoare. Reducerea trecutului în prezent facilitează exprimarea emoțională și abordarea experienței dintr-o perspectivă nouă, cea a achizițiilor pozitive dobândite în urma trăirii acesteia. Conștientizarea resurselor personale și valorificarea lor în noi experiențe "aici și acum", prin experimentarea unor tehnici asertive de viață, facilitează adolescenților dezvoltarea personală, formarea de noi abilități.

Pentru aceasta este necesar ca grupul să fie foarte coeziv, să aibă niște reguli clare de funcționare încă de la formarea sa. Tocmai de aceea în primele întâlniri am inclus multe exerciții care să faciliteze formarea coeziunii de grup. Acestea folosesc frecvent comunicarea nonverbală, fiind utile pentru creșterea interacțiunii dintre participantele la grup dar și pentru deblocarea emoțională, centrarea pe experiența "aici și acum" și pe exersarea expresivității comunicării nonverbale și empatice.

În realizarea acestui modul de optimizare personală am valorificat conceptele de bază ale analizei tranzacționale, cele trei instanțe ale Eu-lui: copilul, adultul și părintele interior. Prin aceasta am dorit să înlesnim adolescenților accesul la punctele lor vulnerabile, dar și la resursele lor în vederea optimizării gradului de funcționare și adaptare socială.

Începând cu cea de a șasea întâlnire de grup, exercițiile propuse oferă posibilitatea utilizării resurselor personale pentru depășirea unor situații de risc simulate ca și aprofundarea unei mai bune cunoașteri de sine.

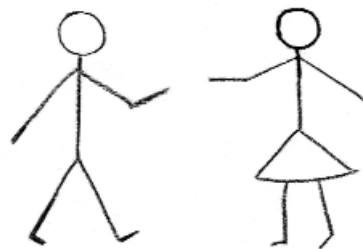
La finalul fiecărei ședințe de grup am urmărit ca achizițiile dobândite de-a lungul lucrului experiențial să fie bine ancorate în psihicul adolescenților pentru a putea fi reactualizate și utilizate facil și eficient.

În ultima întâlnire a grupului de adolescente am propus un exercițiu meditativ care să permită integrarea tuturor resurselor activate și dobândite ca urmare a experiențelor trăite de-a lungul periplului dezvoltării de sine.

Menționăm că exercițiile propuse de noi sunt orientative, pe structura lor putând fi create numeroase alte variante care să folosească diferitelor scopuri ale grupurilor de optimizare personală adaptate nevoilor participanților.



## PRIMA ÎNTÂLNIRE



### Exercițiul 1: HAI SĂ FACEM CUNOȘTINȚĂ!

#### Obiective:

- facilitarea cunoașterii interpersonale a adolescenților și consilierilor;
- cunoașterea obiectivelor și scopurilor grupului;
- cunoașterea și stabilirea regulilor de grup.

**Materiale necesare:** o jucărie, pernuțe, coli albe, creioane colorate, carioci, markere, linii, post-it-uri colorate.

**Durată:** 90 de minute.



#### Instructaj:

Invitați adolescentele să intre în sală și să se așeze pe scaunele care descriu un cerc.

"Bine ați venit la grup! Haideți să ne așezăm în cerc, să ne privim, să facem cunoștință: pe mine mă cheamă..., iar pe mine mă cheamă... (fiecare consilier se prezintă pe sine). Vom arunca această jucărie de la una la alta pentru a afla numele fiecăreia dintre noi. Vom încerca să reținem numele fiecărei membre a grupului".

Dați fiecărei adolescente cel puțin o dată jucăria și încurajați-o să-și spună numele. Repetați jocul și aruncați de data asta jucăria rostind numele celei careia i-o aruncați. După ce fiecare cunoaște numele tuturor celorlalte persoane, anunțați obiectivele grupului de optimizare personală:

"Cred că știți deja de ce ne aflăm aici, dar vom mai spune încă o dată pentru a evita confuziile și neînțelegerile. Ne aflăm la un grup de optimizare personală. Asta înseamnă că întâlnirile noastre își propun să vă ofere diverse modalități de a vă cunoaște mai bine, de a ști care sunt părțile voastre vulnerabile și părțile valoroase. În plus, acest grup vă ajută să vă dezvoltați unele abilități de a face față pericolului pe care îl prezintă traficul cu persoane. Cu alte cuvinte, la finalul întâlnirilor noastre veți fi mai capabile să evitați să fiți racolate de persoane implicate în traficul cu ființe umane. Aveți întrebări referitoare la ce am spus până acum?". Așteptați întrebările participantelor și răspundeți la ele.

"Acum că este clar scopul întâlnirilor noastre, haideți să aflăm câte ceva despre voi. Vă propunem să luați câte o foaie de hârtie și creioane colorate și să faceți un desen care să spună o poveste despre voi. Puteți desena orice credeți voi că ar fi semnificativ să știe celelalte colege și noi despre voi. Lăsați gândurile să treacă, nu le acordați prea mare atenție. Începeți să desenați; lăsați mâna voastră să deseneze, să fie liberă să povestească despre voi."

Acordați timp suficient astfel încât fiecare adolescentă să facă un desen. Apoi, după ce toate au terminat, invitați-le să dea glas poveștii, astfel încât toată lumea să afle câte ceva despre fiecare dintre fete.

#### Strategii de valorificare a experienței:

Așezați colile și creioanele în mijlocul grupului pentru ca toată lumea să aibă acces ușor la ele. Încurajați fiecare adolescentă să-și spună povestea. Puneți întrebări clarificatoare, oferiți feedback-uri pozitive, reformulați ceea ce spune adolescenta pentru a accentua sau întări părțile pozitive ale fetei sau aspectele frumoase și interesante ale poveștii. Încurajați celelalte fete să pună întrebările pe care le doresc, dar precizați faptul că cea care este întrebată are dreptul de a nu răspunde la întrebările care îi par prea directe sau prea intime. Cu ocazia aceasta, anunțați pe rând, la momentele potrivite, regulile care nu sunt negociabile:

- Ne concentrăm doar asupra a ceea ce lucrăm la un moment dat;
- Vorbim pe rând, atunci când ne vine rândul, adică atunci când jucăria ajunge la noi;
- Ne ascultăm atent una pe alta, fără să o întrerupem pe cea care vorbește;
- Acordăm respect tuturor membrilor grupului;
- Ne exprimăm clar, concis și direct;
- O ascultăm pe cea care vorbește până termină ce are de spus;
- Criticăm opinia și nu persoana;
- Încurajăm participarea fiecărei membre a grupului;
- Nu distrugem materialele și sala în care ne desfășurăm activitatea.

După ce toate fetele și-au prezentat povestea și au aflat câte ceva unele despre altele, invitați-le să discute și despre regulile negociabile de grup, cum ar fi:

- cum se va păstra curățenia în timpul și după terminarea activităților grupului;
- cum se va cere dreptul la a-și spune părerea;
- cum se vor recompensa comportamentele pozitive și cum se vor penaliza cele negative.

## Exercițiul 2: DANSUL GRUPULUI

### Obiective:

- facilitarea relaxării adolescentelor după autodezvăluire;
- stimularea coeziunii de grup;
- facilitarea exprimării nonverbale.

**Materiale necesare:** casetofon, casete audio cu muzică ritmată.

**Durată:** 20 de minute.



### Instructaj:

"Vă invităm să ascultați muzica ce umple camera. Lăsați muzica să vă cuprindă și mișcați-vă încetul cu încetul din locul în care sunteți. Începeți să vă plimbați prin cameră, să pășiți unele printre celelalte, să vă priviți. Simțiți muzica cum vă cuprinde întreg corpul și începeți să îl mișcați așa cum vă vine, fără să judecați sau să evaluați mișcărilor. Observați unde este tensionat corpul vostru și eliberați tensiunea prin mișcare. Mișcați-vă gâtul, mâinile, picioarele, trunchiul. Fiți atente doar la stările voastre și faceți acele mișcări care să exprime starea interioară pe care o aveți. Sunteți libere să vă mișcați cum doriți. (Pauză) Puteți, și chiar vă invităm, să o atingeți pe cea care se află lângă voi... observați ce trăiește colega voastră. Intrați în legătură cu ea și îi puteți transmite stările voastre fără cuvinte, folosind doar corpul și muzica. (Pauză)

Haideți încetul cu încetul să dansăm împreună, să realizăm un dans al grupului nostru. Putem face ce mișcări vrem, nimeni nu ne impune nimic. Suntem doar noi aici și ne susținem una pe alta. Suntem împreună și ne simțim bine, ne simțim libere!"

### Strategii de valorificare a experienței:

Pe fundal muzical invitați adolescentele să se plimbe după plac prin cameră. Încurajați-le să se privească una pe cealaltă, să privească în jur, să-și dea mâinile sau să se atingă, să se gândească la starea pe care o au în momentul respectiv. Dacă ele au rețineri în a iniția astfel de mișcări, arătați-le cum să le facă, provocându-le să interacționeze între ele. Mișcărilor corpului sunt menite să reducă tensiunea și să aducă relaxare. De aceea, sugerați-le mișcărilor potrivite pentru a atinge acest scop, pentru ca fetele să le preia prin imitație. Exercițiul se încheie când toate fetele sunt prinse într-un dans comun și există o atmosferă plăcută.

### Exercițiul 3: SIMBOLUL MEU PREFERAT

#### Obiective:

- fixarea primelor achiziții din cadrul întâlnirii;
- crearea unui climat emoțional pozitiv la sfârșitul întâlnirii de grup;
- pregătirea următoarei întâlniri.

**Materiale necesare:** saltele, perne, post-it-uri colorate, creioane colorate, carioci.

**Durață:** 10 minute.



#### Instructaj:

"Luați loc unde vă simțiți confortabil și așezați-vă cât mai comod. Lăsați corpul să se odihnească după dans...așa...e foarte bine. Lăsați gândurile să treacă prin mintea voastră și să vă readucă aminte ce am făcut astăzi, aici împreună. Clarificați-vă ce ați aflat despre voi sau alte colegi, care sunt regulile și care dintre ele vă fac plăcere și care nu, cum v-ați simțit, ce vă propuneți să faceți și să aflați, care este starea de acum, când ne apropiem de sfârșit. (Pauză)

Când lucrurile sunt clare, vă propunem să aflați care este gândul sau starea cu care vreți să plecați acum de aici...alegeți doar cel mai important gând sau cea mai importantă stare. Este cea care stăruie mai mult în mintea voastră. Poate că v-ați simțit importante... sau bucuroase... sau curioase... sau triste... sau pline de speranță. Poate că vă propuneți să aflați ceva din următoarele întâlniri sau poate că sunteți nerăbdătoare să vedeți ce vom face data viitoare. Important este să fiți conștiente, adică să știți bine ce simțiți acum. (Pauză)

După ce vă este clar în ce stare sunteți în acest moment, dați un nume stării voastre. Apoi, vă invităm să vă ridicați și să alegeți un post-it colorat și un creion colorat și să notați acest nume pe hârtie. Îl veți scrie așa cum doriți voi, iar post-it-ul îl păstrați cu voi. În felul acesta el vă va aduce aminte ce am făcut împreună azi și ce a însemnat pentru voi. (Pauză pentru ca toată lumea să noteze)

Acum vă invit să ne ridicăm și să ne luăm la revedere una de la cealaltă...știind că ne vom revedea curând!"

#### Strategii de valorificare a experienței:

Suneți adolescentelor să se așeze în poziții confortabile, pentru a se relaxa și pentru a le facilita concentrarea pe starea lor interioară. Așezați pernele astfel încât adolescentele să apeleze la ele. De asemenea, vocea consilierului care face instructajul trebuie să fie caldă, monotona, joasă, pentru a facilita relaxarea și introspecția. Realizați despărțirea într-o manieră caldă, facilitând contactul corporal prin atingeri, îmbrățișări etc.





## A DOUA ÎNTÂLNIRE

### Exercițiul 1: ÎNCURCĂ ȘI DESCURCĂ

#### Obiective:

- facilitarea contactului corporal;
- eliminarea inhibițiilor specifice începutului de activitate de grup;
- facilitarea dezvoltării coeziunii grupului.

**Materialele necesare:** nici unul.

**Durată:** 20 - 30 de minute.



#### Instructaj:

"Bine ați venit din nou la grup! Cum vă simțiți? Sunteți pregătite pentru noi exerciții de autocunoaștere? Hai să ne încălzim puțin pentru asta! Vă propunem să vă ridicați și să vă alăturați formând un cerc. Stați umăr lângă umăr. Gata? (doar după ce adolescentele sunt gata se trece mai departe). Ridicați mâna dreaptă în sus...după care prindeți mâna fetei care este exact în fața voastră, pe partea opusă a cercului. Gata? (doar după ce s-au prins și consilierii au verificat corectitudinea prinderii se va trece mai departe). Acum ridicați mâna stângă și prindeți de mâna liberă, deci tot cea stângă, fata care se află la stânga fetei cu care ați prins cealaltă mână. E bine? E clar? Acum tot ce aveți de făcut este să vă descurcați, astfel încât să formați în final un cerc desfășurat, așa cum îl facem în mod normal. Consultați-vă, analizați și vedeți cum puteți să vă descurcați. Aveți însă grijă să nu vă loviți sau să provocați durere vreunui dintre voi. Este singura regulă a acestui exercițiu."

#### Strategii de valorificare a experienței:

Exercițiul poate fi realizat doar dacă la grup participă un număr par de fete. Dacă există un număr impar, una dintre adolescente va avea rol de observator a ceea ce se întâmplă în timpul exercițiului, alături de consilierii. De regulă, exercițiul stârnește multe întrebări despre existența unei soluții adevărate sau despre alte reguli ale exercițiului. Insistați asupra libertății pe care o oferiți fetelor în a avea inițiativă, fără însă a provoca dureri. La final, după ce fetele au ajuns la un cerc normal sau după ce s-au plictisit de atâtea încercări și au hotărât că vor să se oprească pentru că nu reușesc să se descurce, inițiați și ghidați discuții pe următoarele teme:

- cum au colaborat fetele între ele și importanța colaborării pentru găsirea unor soluții în problemele de grup;
- cum s-au blocat comunicarea și colaborarea;
- cum s-au simțit una lângă alta;
- ce stare le-a provocat exercițiul;
- cât de important este să câștige/să găsească soluția sau să piardă;
- care este prețul câștigului sau pierderii;
- ce rețin din acest exercițiu.

## Exercițiul 2: ȘIRUL BUCLUCAȘ

### Obiective:

- stimularea comunicării nonverbale;
- cunoașterea importanței comunicării nonverbale;
- întărirea coeziunii grupului.

**Materialele necesare:** bilete confecționate din coli albe sau post-it-uri, creioane, o cutie.

**Durata:** 20 - 30 de minute.



### Instructaj:

Pe fiecare bilet treceți un număr de la 1 la 10; astfel vor exista 10 bilete cu fiecare număr. Aceste bilete le veți pune într-o cutie și veți avea grijă să le amestecați bine.

"Vă invităm pe fiecare să extrageți din cutie/mână câte un bilet. Pe el veți găsi scris un număr de la 1 la 10. Numărul pe care îl veți extrage va fi secret. Doar voi îl știți și nu îl veți spune nimănui. De aceea, după ce citiți biletul, memorați-l, iar apoi vă rog să îl dați colegei mele/colegului meu (se va trece mai departe doar după ce se verifică dacă toate adolescentele au luat câte un bilet, l-au citit, au reținut numărul și au pus biletul deoparte). Așa... acum vă rog să închideți ochii și fără să vorbiți între voi, deci fără a spune vreun cuvânt, să faceți în așa fel încât să formați un șir cu numerele în ordine crescătoare, de la 1 la 10. Nu contează unde va fi numărul unu și numărul zece, atât timp cât numerele sunt unul după altul. Rețineți: nu aveți voie să vorbiți! Succes!"

### Strategii de valorificare a experienței:

Este posibil ca adolescentele să întrebe cum e posibil să rezolve exercițiul dacă nu pot vorbi. Încurajați-le să caute și alte modalități decât vorbitul de a afla numărul colegelor, fără a le da însă prea multe detalii. Este important ca adolescentele să descopere ele însele comunicarea nonverbală.

La finalul exercițiului, centrați discuțiile pe:

- ce este și ce importanță are comunicarea nonverbală;
- când, cum și de ce folosim comunicarea nonverbală;
- avantajele și dezavantajele comunicării nonverbale, mai ales în situații de minciună.



### Exercițiul 3: TEATRUL SENTIMENTELOR

#### Obiectiv:

- dezvoltarea capacității de comunicare nonverbală (de transmitere și decodificare a mesajului mimico-postural).

**Materialele necesare:** cartonașe cu sentimente (bucurie, tristețe, dor, agitație, căldură, dezinteres, curiozitate, plăcere, teamă, iubire), cartonașe cu părțile corpului (față, mâini, picioare, întreg corpul).

**Durată:** 60 de minute.



#### Instructaj:

"Vă invităm acum să creăm un teatru deosebit de cel pe care îl știm cu toții. O să vă împărțiți în două grupe egale, adică 5 cu 5. Fiecare grupă va fi o echipă care va trebui, pe rând, să mimeze cu ajutorul diferitelor părți din corp mai multe tipuri de sentimente. Când o echipă va mima, cealaltă va fi spectator și va încerca să ghicească ce sentiment se mimează. Veți face acest lucru pe rând. De fiecare dată când o echipă va ghici sentimentul mimat, vom recompensa ambele echipe cu aplauze."

Prima echipă se va ridica și va extrage din pachetul cu cartonașele pe care sunt scrise sentimentele un singur cartonaș. Apoi va alege un cartonaș din celălalt pachet, cel cu părțile corpului. În continuare va trebui să mimeze sentimentul ales cu ajutorul părții respective a corpului.

#### Strategie de valorificare a experienței:

Pregătiți toate cartonașele și oferiți-le celor două echipe atunci când le vine rândul. Acest exercițiu îl puteți folosi și ca un concurs pentru a da mai mult dinamism și entuziasm. În acest caz, stabiliți un punctaj până la care va trebui să ajungă cele două echipe și precizați că va fi premiată echipa care atinge prima acel punctaj. Punctele se vor da atât pentru "mimare", cât și pentru "ghicire".

La final discutați și analizați:

- modul în care se pot exprima sentimente cu ajutorul întregului corp;
- cum ne exprimăm fără să vrem sentimentele cu toate părțile corpului;
- cum putem identifica stările celorlalți prin "citirea" corpului;
- comparație între modalitatea verbală și cea nonverbală de exprimare a sentimentelor.

Înainte de plecare, folosiți 10 minute pentru a induce o ușoară stare de relaxare în care adolescentele să mediteze puțin asupra lucrurilor pe care le-au făcut și aflat în această întâlnire. Apoi, ele vor încerca să sintetizeze aceste cunoștințe sau stări într-un singur cuvânt pe care îl vor nota pe un post-it sau pe o foaie de hârtie ce o vor lua cu ele. Însă, aduceți-le aminte că la ultima ședință vor avea nevoie de acest mic suvenir al întâlnirii.



## A TREIA ÎNTÂLNIRE



### Exercițiul 1: INVITAȚIE LA DANS

#### Obiective:

- dinamizarea grupului și centrarea adolescenților pe experiența "aici și acum";
- exersarea comunicării nonverbale și a expresivității exprimării corporale.

**Materiale necesare:** casetofon sau CD player, casetă audio sau CD, fond muzical recomandat: Loreena McKennit.

**Durată:** 10 minute.



#### Instructaj:

"Vă invităm să vă ridicați de pe scaun, să faceți câțiva pași prin această încăpere încercând să identificați toate tensiunile pe care le resimte corpul vostru acum. Faceți acele mișcări care credeți că vă ajută să vă eliberați tensiunile. Lăsați-vă corpul să se miște în voie."

Este foarte important ca voi, consilierii, să participați la acest exercițiu făcând și voi ceea ce cereți adolescenților.

"Ascultați muzica și lăsați-o să vă pătrundă corpul, sufletul, inima. Mișcați-vă așa cum muzica vă "șoptește" să o faceți. Unduiți-vă, răsuciți-vă, faceți tot ceea ce doriți: fiți asemenea unui fluture, sau asemenea unui pește. Sau poate doriți să pășiți precum o panteră sau să zburăți asemenea unui liliac. Puteți să vă mișcați acum precum orice animal doriți. Puteți să dansați când vă întâlniți, puteți să comunicați fără cuvinte. Exprimați-vă cu curaj! Intrați în contact cu toate "animăluțele" prezente aici în sală. Dansați și comunicați în același timp. Exprimați prin dans starea voastră de acum și încercați să o acordați cu starea celorlalte "animăluțe". Să facem astfel încât comunicarea noastră să fie armonioasă, ca grupul nostru să vibreze la unison."

Încheiați exercițiul odată cu reducerea treptată a fondului muzical atunci când grupul a atins un anumit grad de armonie, de coeziune.

#### Strategii de valorificare a experienței:

Încurajați adolescentele să vorbească, pe scurt, despre experiența trăită. Luați în discuție momentele ușoare, frumoase, precum și pe cele dificile. Fetele care au trăit astfel de momente vor vorbi despre ele celorlalte participante la grup și le vor împărtăși strategiile prin care au reușit să depășească aceste momente dificile.



## Exercițiul 2: BUN GĂSIT, COPIL INTERIOR!

"Copilul râde:  
Înțelepciunea și iubirea mea e jocul"  
Lucian Blaga

### Obiective:

- identificarea unor modalități de contactare a propriilor trăiri interioare;
- descoperirea trăirilor și caracteristicilor copilului interior.

**Materiale necesare:** coli de tip A4, colorate sau albe, creioane colorate, carioci, creioane cerate, markere, cretă colorată.

**Durată:** 100 de minute.



### Instructaj:

Așezați materialele necesare lucrului în mijlocul încăperii, în mijlocul cercului descris de adolescente.

"Vă propunem să vă ridicăți, să vă plimbați prin această cameră și să încercați să descoperiți cum sunt astăzi colegele voastre. Aflați cu ce culori sunt îmbrăcate, cum și-au aranjat părul, surprindeți ce este nou astăzi la colegele voastre. Observați cum se mișcă ele acum, ce parfum se răspândește în jurul lor. Iar dacă ar fi să le asociați un gust, oare ce fel de gust ar fi? (Pauză) Acum prindeți mâna celei care se află lângă voi, cum este ea? Ce stare vă creează? Fiți conștiente de toate senzațiile, emoțiile pe care le trăiți.

Vă propunem acum să vă alegeți un loc în această sală, unul care să devină locul vostru și care să vă ajute să vă explorați mai profund trăirile interioare. Îndreptați-vă spre acest loc și așezați-vă cât mai comod. Acordați-vă timp și aflați care este starea voastră acum. Ce se întâmplă cu voi în interior? Puteți închide ochii ca să vă fie mai ușor să vă detașați de ceea ce este în afara voastră. Ce vedeți cu ochii minții? (Pauză) Dar mâinile voastre ce simt? Ce se întâmplă cu corpul vostru? (Pauză) Există vreo parte a corpului tensionată? Dacă da, faceți ceva ca să vă ajute să vă simțiți mai confortabil.

Vă invităm acum să vă reamintiți cum erați voi cu mulți ani în urmă, atunci când erați copil. Fixați-vă asupra primei imagini care vă trece prin minte. Oare ce vârstă aveți, cum arătați? (Pauză) Observați imaginea copilului care apare. Acesta este Copilul vostru Interior. Cum este el? Cum este îmbrăcat, cum se mișcă, cum miroase, ce face și cum se simte? Încercați să-l cunoașteți cât mai bine, să aflați cât mai multe lucruri despre el. (Pauză) Știți deja suficiente lucruri despre el? Dacă da, ce-ar fi să-l întrebați cum îl cheamă? (Pauză) Ați aflat?

Acum deja vă cunoașteți. Ce ar fi să faceți împreună o plimbare? Sau dacă preferați să stați pe o bancă, numai voi doi, puteți s-o faceți! Alegeți un loc frumos, liniștit. Poate fi oriunde, la mare, la munte, într-un parc sau într-o pădure. Bucurați-vă de prezența și clipele petrecute împreună cu Copilul vostru Interior. Iar atunci când considerați că ați aflat suficient de multe despre acest copil, deschideți ochii, alegeți creioanele colorate potrivite și desenați-l pe foaia de hârtie din fața voastră cu acea mână pe care nu o folosiți la scris. Astfel dacă scrieți cu dreapta, veți desena cu stânga, iar dacă scrieți cu stânga, atunci veți desena acum cu dreapta. Gândiți-vă doar la modul în care desenați, nu la cum va arăta la final. Lăsați mâna să exprime singură pe hârtie Copilul vostru Interior. Alegeți cu grijă culorile pentru a-l reda cât mai bine. După ce terminați, scrieți numele Copilului Interior undeva pe foaia de hârtie."

<sup>1</sup> Adaptat după Lucia Capacchione, *Recovery of Your Inner Child*, a fireside Book Published by Simon & Schuster, New York, 1991.

### **Strategii de valorificare a experienței:**

Propuneți adolescentelor să privească cu atenție desenul realizat, încercând să afle cât mai multe despre persoana care tocmai a prins viață pe coala de hârtie. Să descopere care sunt lucrurile care-i plac sau nu îi plac, care este starea lui emoțională din acest moment. Să afle care sunt dorințele lui, nevoile lui, dar și temerile lui (Timp de lucru individual: 3 - 5 minute).

Oferiți câte un bold sau ac de siguranță fiecărei adolescente pentru a-și prinde în partea din față a corpului desenul realizat. Apoi, pe rând, fiecare fată va intra pe "scena" grupului și va prezenta celorlalte Copilul său Interior folosind persoana întâi, singular. Prezentarea va fi făcută atât verbal cât și corporal, adolescenta trebuind să vorbească, să se manifeste întocmai cum îi dictează Copilul său Interior.

Încurajați celelalte fete să pună întrebări protagonistei, să-și satisfacă propriile curiozități.

La sfârșitul tuturor prezentărilor, adolescentele vor realiza din corpurile lor o construcție de grup în care fiecare va oferi Copilului său Interior posibilitatea de a se exprima corporal așa cum dorește el și de a transmite un mesaj membrilor grupului. Acest mesaj poate fi de genul: "Acum mă simt...", "Acum îmi vine să...", "Sunt...", "Îmi trece prin cap că aș putea..." etc.

Cereți fetelor ca înainte de a părăsi sala să noteze mesajul transmis de Copilul lor Interior pe foaia de hârtie. Propuneți-le, ca odată ajunse în camera lor, să găsească acestui desen un loc astfel încât să-l poată vedea frecvent, pe tot parcursul întâlnirilor de grup.

**Nu uitați!** Spuneți adolescentelor să aducă desenul la următoarea întâlnire de grup.



## A PATRA ÎNTÂLNIRE

### Exercițiu: VORBEȘTE-MI FĂRĂ GRIJĂ!<sup>2</sup>

"Convingerea că suntem iubiți ne oferă cea mai mare fericire în viață."

Victor Hugo

Obiective:

- identificarea nevoilor personale;
- descoperirea resurselor proprii de satisfacere a lor.

**Materiale necesare:** coli de tip A3, hârtie colorată, hârtie creponată, lipici, agrafe, bolduri, creioane colorate, carioci, markere.

**Durată:** 120 de minute.



#### Instructaj:

Invitați adolescentele ca înainte de a începe activitatea să realizeze câteva exerciții ușoare de gimnastică dând exemplu personal.

Apoi rugați-le să se așeze ca de obicei în cerc. Spune-ți fetelor să pună desenele realizate data trecută în fața lor.

"Priviți cu atenție desenul Copilului Interior realizat data trecută. Purtați un dialog în scris cu el, pe foaia de hârtie din fața voastră. Încercați să aflați cum se simte astăzi, care sunt nevoile lui acum. Aflați tot ceea ce îl bucură sau îl supără în acest moment. Asigurați-l că sunteți foarte atent/ă la spusele lui și rugați-l să vă împărtășească ce ați putea face pentru el astfel încât să-i fie bine. Oferiți-i Copilului Interior posibilitatea de a se exprima în scris cu mâna cu care voi nu scrieți. Răspundeți-i cu mâna cu care, de obicei, voi faceți acest lucru."

Se oferă 10 - 15 minute pentru realizarea acestui dialog.

"Cereți Copilului Interior să exprime cu ajutorul materialelor aflate în centrul grupului ceea ce el își dorește cel mai mult acum."

Timp de 10 minute lăsați adolescentele să-și exteriorizeze dorința/dorințele fundamentale din această perioadă a vieții lor.

"Alegeți un creion și dați-i posibilitatea să vă transmită cum crede el că își poate împlini dorința/dorințele bazându-se pe propriile sale forțe. Dacă are nevoie de puțin ajutor pentru a descoperi aceste forțe interioare și a găsi soluții, ajutați-l! Folosiți-vă de aceleași mâini pentru a putea comunica.

Veți descoperi cu siguranță și o serie de obstacole. Care sunt ele? Cum le puteți depăși? Nu uitați! Scopul vostru comun este de a face ca dorința să se îndeplinească. Poate acum, într-un viitor apropiat sau poate, într-un viitor mai îndepărtat.

Și dacă ați aflat tot ceea ce aveți nevoie să aflați, vă invit să-i mulțumiți Copilului Interior pentru că v-a împărtășit dorințele sale și pentru că ați aflat împreună ce resurse interioare v-ar putea ajuta.

<sup>2</sup> Adaptat după Lucia Capacchione, *Recovery of Your Inner Child*, a fireside Book Published by Simon & Schuster, New York, 1991.

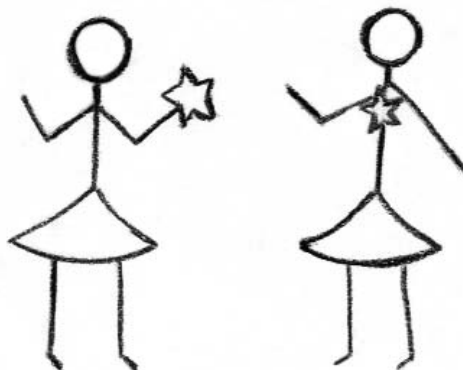
Luați-vă la revedere, nu înainte de a asigura Copilul vostru Interior că îl veți asculta cu multă atenție și altă dată."

### **Strategii de valorificare a experienței:**

Adolescentele prezintă grupului produsele creației lor, produse ce "întruchipează" dorința sau dorințele lor. Comunică, de asemenea, care au fost obstacolele interioare cu care s-au confruntat, dar și resursele personale pe care le-au descoperit și pe care le-ar putea folosi pentru a-și vedea dorințele îndeplinite. Încurajați fetele să ofere feed-back-uri pozitive fiecăreia dintre ele.

Invitați adolescentele să se gândească la alte dorințe pe care le-au avut de-a lungul timpului și să-și amintească care au fost resursele personale pe care s-au sprijinit atunci.

În final fiecare fată va primi "Steluța mea norocoasă" pe care va nota resursa personală fundamentală pe care a descoperit-o în această întâlnire de grup (steluța va fi confecționată dintr-un carton alb sau colorat și va fi suficient de mare pentru a putea nota pe ea un cuvânt). Și această steluță va fi purtată în piept la fiecare din întâlnirile viitoare de grup.







## A CINCEA ÎNTÂLNIRE

### Exercițiul 1: ȘTIU SĂ SPUN CEEA CE SIMT!<sup>3</sup>

#### Obiective:

- exersarea comunicării nonverbale;
- exersarea comunicării emoționale și a celei empatică.

**Materiale necesare:** instrumente de percuție, tobe sau orice alte obiecte care ar putea fi folosite ca instrumente pentru emis sunete.

**Durată:** 10 minute.



#### Instructaj:

În mijlocul sălii de lucru așezați tobele, instrumentele de percuție sau orice alt obiect care ar putea fi folosit pentru a scoate sunete.

"Aveți în fața voastră o mulțime de instrumente cu ajutorul cărora vom încerca astăzi să comunicăm. Vă invităm să le priviți mai întâi cu mare atenție și apoi să intrați, pe rând, în contact cu ele. Să le observați de aproape, să aflați ce sunet scoate fiecare. Încercați să cunoașteți cât mai bine fiecare instrument în parte. (Pauză) Vă propunem acum, să alegeți acel instrument care credeți că v-ar putea ajuta cel mai mult să vă exprimați starea voastră din acest moment (se oferă timp adolescentelor să-și aleagă instrumentul). Pe rând, fiecare dintre voi, va comunica grupului, cu ajutorul instrumentului muzical ales, starea pe care o are acum: bucurie, tristețe, nervozitate, furie etc."

Unul dintre voi, consilierii, poate începe dând astfel un exemplu fetelor.

"Iar noi, toți/toate ceilalți/celălalte, vom fi oglinzile fiecăreia/fiecăruia dintre noi, încercând să exprimăm cu ajutorul instrumentelor ceea ce trăiește cel care ne cântă".

Se lasă timp tuturor adolescentelor să-și exprime trăirile interioare.

"Vă invităm acum să creăm împreună o melodie a grupului nostru, încercând să fim atenți unii la alții și să ne armonizăm. Să lăsăm sunetele instrumentelor să se împletească acum cu sunetele noastre vocale."

Prin exemplul vostru, propuneți de data aceasta fetelor să comunice nu numai cu ajutorul instrumentelor ci și cu ajutorul sunetelor vocale personale. Activitatea se va încheia atunci când grupul va reuși să ajungă la o melodie cât de cât armonioasă.

#### Strategii de valorificare a experienței:

Încurajați adolescentele să vorbească despre experiența trăită, despre ceea ce le-a fost ușor sau dificil.



<sup>3</sup> Adaptat după Iolanda Mitrofan (coord.), *Orientarea experiențială în psihoterapie - Dezvoltare personală, interpersonală, transpersonală*, Editura SPER, Colecția Alma Mater, București, 2000.

## Exercițiul 2: CRITICUL ȘI PROTECTORUL MEU INTERIOR

"Nimic nu e mai sacru decât legile naturii și de aceea trebuie să ne uităm înăuntrul nostru și să nu permitem să ni se impună standarde din afara noastră"  
Ralph Waldo Emerson

### Obiectiv:

- concilierea și integrarea celor două părți ale Eu-lui: Criticul și Protectorul Interior.

**Materiale necesare:** plastilină de mai multe culori, conuri de brad, crenguțe, pietre, scoici, semințe de mai multe tipuri.

**Durată:** 100 de minute.



### Instructaj:

"Luați în mâna cu care nu scrieți de obicei, mâna nondominantă, o bucată de plastilină. Încercați să o modelați. Simțiți textura plastilinei, observați care este mirosul ei, cât de caldă sau rece este și fiți atenți la starea pe care ea v-o creează în acest moment. (Pauză) Este important să vă concentrați acum doar pe senzațiile pe care le trăiți. Lăsați mâna să cunoască cât mai bine plastilina, fără să modelați ceva anume. (Pauză)

Vă invităm, ca pe măsură ce începeți să aflați cât mai multe lucruri despre plastilina din mâna voastră, să vă lăsați gândurile să alunece către o persoană care de multe ori v-a făcut să vă simțiți "măcinată", "frământată", precum se simte acum plastilina din mâna voastră. Concentrați-vă acum asupra gândurilor, asupra imaginilor ce vă vin în minte și fixați-vă asupra acelei imagini sau asupra aceluși gând care vă aduce în prim plan persoana care de multe ori v-a făcut să vă simțiți furioase, înjosite sau poate criticate pe nedrept, învinovățite, descurajate. Lăsați mâna voastră nondominantă să exprime toate sentimentele pe care le-ați avut de-a lungul timpului față de acea persoană. Dacă cealaltă mână, mâna dominantă, vrea să vă ajute în exprimarea sentimentelor voastre, lăsați-o să o facă! (Pauză). Permiteți sentimentelor voastre să iasă la iveală, să se exprime cât mai bine cu putință. Și ori de câte ori mâna voastră acționează asupra plastilinei ea dă voie sentimentelor voastre să "vorbească". Poate că acum plastilina din mâna voastră începe să capete o anumită formă. Oferiți-i șansa acestei forme să se dezvolte, să se transforme. Este acea parte din voi care de obicei este foarte atentă la tot ceea ce vi se întâmplă și vă ajută să judecați și să evaluați persoanele, evenimentele din viața voastră. Acordați-i toată atenția voastră deoarece ea vă ajută să luați decizii bune pentru voi, chiar dacă uneori pare a fi mai aspră, mai dură sau mai greu de suportat. Este o parte din voi pe care ați putea încerca să o iubiți deoarece ea veghează asupra voastră. Faceți astfel încât această parte să capete forma pe care voi o doriți. Lăsați-vă mâinile să lucreze astfel încât această parte importantă din voi să fie așa cum vreți voi. Și atunci când a căpătat forma dorită, dați-i un nume și găsiți-i un loc în fața voastră."

Treceți mai departe doar după ce toate fetele au așezat obiectul modelat în fața lor.

"Vă invităm acum să luați de jos cu mâna, care de obicei nu scrieți, mâna nondominantă, o altă bucată de plastilină. Este o bucată nouă de plastilină cu care intrați în contact acum pentru prima oară. Vă propunem să aflați cât mai multe lucruri despre ea, despre textura, mirosul, greutatea și temperatura ei.

Acum când știți deja multe lucruri și despre această bucată de plastilină vă invităm să lăsați gândurile voastre să "zboare" către acele persoane din viața voastră care au avut grijă de voi, care v-au oferit căldură, v-au iubit. (Pauză) Opriti-vă asupra acelei persoane care v-a oferit cel mai mult dintre toate, care v-a iubit cel mai mult în viața voastră și în brațele căreia v-ați simțit în deplină siguranță. Exprimați-vă și de data aceasta sentimentele față de această persoană. Spuneți-i tot ceea ce simțiți și mulțumiți-i pentru tot ceea ce a făcut pentru voi. (Pauză) Și dacă veți privi

acum plastilina din mâna voastră veți putea vedea cum și ea începe să prindă o anumită formă. Mâinile voastre o ajută chiar acum să se transforme și să se contureze mai bine pentru că este o formă specială. Ea cuprinde în interiorul ei toată învățătura pe care voi ați desprins-o de la acea ființă specială din viața voastră. Aceasta v-a învățat să primiți, să dăruieți, să iubiți. Purtați în voi o comoară adevărată. Oferiți așadar bucății de plastilină forma pe care voi o doriți și care credeți că exprimă cel mai bine "comoara din voi".

Când ați terminat, vă propun să așezați și această bucată de plastilină jos, în fața voastră".

Se așteaptă până ce toate bucățile de plastilină sunt puse jos.

"Acum, vă invităm să priviți cu atenție cele două bucăți de plastilină modelate de voi. Ele reprezintă criticul și protectorul vostru interior. Sunt foarte importante pentru voi deoarece ele, împreună, vă ajută să luați decizii bune pentru voi. Încercați, folosindu-vă de toate materialele pe care le aveți la dispoziție: crenguțe, conuri, pietre, scoici etc., să faceți în așa fel încât aceste două părți "din voi" să comunice cât mai bine una cu alta. Așadar, consultați, pe rând, fiecare parte și aflați ce le-ar putea ajuta să comunice eficient. Construiți împreună canalul cel mai bun de comunicare. Poate că "steluța norocoasă", din pieptul vostru, vă dă și ea câteva sugestii. Ea știe foarte bine care sunt resursele pe care cele două părți le-ar putea folosi astfel încât comunicarea dintre ele să fie armonioasă. Deci, construiți împreună o relație "cum nu s-a mai văzut" de bună între Criticul și Protectorul vostru Interior. Nu uitați că fiecare dintre voi va crea cu siguranță cea mai bună relație pentru ea."

#### **Strategii de valorificare a experienței:**

Fiecare adolescentă va prezenta grupului care sunt principiile pe care se bazează comunicarea dintre cele două părți parentale: criticul și protectorul interior, astfel încât comportamentul lor să fie cel al unui "adult" adaptat contextului social. Se vor evidenția din nou resursele personale și faptul că responsabilitatea pentru starea de bine revine fiecăruia.

În final fiecare adolescentă va lua cu ea cele două bucăți de plastilină precum și cel mai relevant element component al canalului de comunicare realizat, astfel încât acesta să rămână o ancoră importantă pentru fete, semnificativă pentru comunicarea armonioasă dintre cele două părți. Cereți, evident, ca cele trei obiecte luate să fie și ele păstrate în cameră, într-un loc în care pot fi văzute ușor și des.



## A ȘASEA ÎNTÂLNIRE



### Exercițiul 1: O CLIPĂ DE LIBERTATE

#### Obiectiv:

- stimularea și exersarea manifestărilor libere, creatoare.

**Materiale necesare:** casetofon sau CD player, casetă sau CD cu muzică dinamică.

**Durată:** 10 - 15 minute.



#### Instructaj:

Scaunele sunt așezate pe marginea sălii astfel încât să rămână un spațiu suficient de mare de mișcare. Muzica va fi dată destul de tare pentru a facilita mișcarea. Vă veți așeza cu toții la început în cerc.

"Astăzi, vă invităm la dans! Ascultați muzica cu mare atenție și lăsați corpul să se miște așa cum își dorește. Fiți îngăduitoare cu capul vostru și oferiți-i azi șansa să facă tot ceea ce vrea el. Lăsați-l să se miște astfel încât să se elibereze de orice tensiune. Oferiți, pe rând, această șansă și umerilor voștri și mâinilor voastre. Permiteți acestora să se miște înainte, înapoi, în sus, în jos, în modul în care ele vor. Lăsați-le să facă absolut tot ceea ce ele simt că este bine pentru ele acum. Fiți generoase cu ele și lăsați-le să se exprime. Fiți generoase cu tot restul corpului vostru: trunchiul, bazinul, picioarele, genunchii, gleznelor, tălpile. Oferiți-le posibilitatea să se simtă bine, să facă tot ce simt nevoia să facă, să se miște cum poate n-au mai făcut-o până astăzi.

Acum, pe rând, grupul nostru va avea în centrul său un conducător de dans, un maestru care ne va învăța să facem tot felul de mișcări, mișcări originale, creative, mișcări care poate nu s-au mai văzut până în ziua de azi."

Este foarte important ca primul "maestru al dansului" să fie unul dintre voi, conducătorii de grup. În felul acesta veți "sparge gheața" și oferiți fetelor un exemplu de nonconformism în mișcare.

"Acum, fiecare dintre noi își va alege o parteneră și vom dansa ca și când ne-am uita într-o oglindă, încercând să ne armonizăm cu mișcările celuilalt. Vom face astfel încât dansul nostru în pereche să fie original, să fie stimulator și satisfăcător pentru fiecare din corpurile noastre.

Ne vom grupa acum câte trei și vom dansa cât mai expresiv cu putință, în ritmul muzicii! Dați voie corpurilor voastre să se exprime, să se miște cum vor ele și să comunice unele cu altele astfel încât dansul vostru să fie armonios.

Ne vom uni din nou cu toții și vom crea o mișcare armonioasă a grupului întreg. Manifestați-vă creator și oferiți-vă șansa trăirii unor momente minunate în acest grup. Exprimați-vă, relaxați-vă, bucurați-vă, fiți ceea ce voi vreți să fiți!"

Dansul se va încheia prin reducerea treptată a fondului muzical de către unul din consilieri în momentul în care grupul fetelor a reușit să creeze o mandală dinamică (în mișcare) din corpurile lor.

#### Strategii de valorificare a experienței:

Încurajați adolescentele să vorbească de trăirile avute în timpul exercițiului și după terminarea acestuia.

## Exercițiul 2: ÎMI DORESC, VOI REUȘI!

"Nu renunța niciodată la visurile tale! Cu cât te apropii mai mult de vis cu atât el devine adevărata rațiune pentru a trăi!"

Paulo Coelho

### Obiective:

- formarea abilităților de fixare a unor scopuri de viață realiste;
- exersarea deprinderilor de analiză introspectivă, de descoperire și utilizare a resurselor interioare;
- fixarea unor ancore pozitive pentru activitățile de luare a deciziilor în vederea îndeplinirii unor dorințe personale.

**Materiale necesare:** coli albe A4, creioane colorate, carioci, scoici, pietre, frunze, crenguțe de brad, bucăți de plastilină, casetofon sau CD player, casetă audio sau CD.

**Durată:** 90 - 100 de minute.



### Instructaj:

Pe un fond muzical liniștit, care invită la meditație, cereți adolescentelor să facă câțiva pași prin sala de lucru.

"În timp ce îi permiteți corpului să se plimbe în voie prin sală, vă propunem să lăsați și gândurile voastre să meargă înapoi, pe linia timpului, până la cele mai vechi amintiri din viața voastră. (Pauză) Odată ajunse acolo parcurgeți pas cu pas drumul înapoi, oprindu-vă cu atenție asupra acelor amintiri despre evenimente semnificative care, într-un fel sau altul, v-au marcat viața. Cu siguranță, fiecare dintre acestea v-au permis să învățați ceva. Rețineți fiecare învățătură, depozitați-o cu mare grijă în desaga lucrurilor importante pentru voi și mergeți mai departe până ajungeți în momentul prezent. (Pauză) Și atunci când ați terminat de parcurs drumul vieții voastre din trecut până în prezent, vă invităm să luați o foaie de hârtie și-un creion din materialele aflate în mijlocul sălii și apoi să vă așezați comod într-un anumit loc din această încăpere."

Oferiți adolescentelor timpul necesar pentru a-și achiziționa instrumentele de lucru și pentru a se așeza undeva în sală.

"Priviți cu atenție foaia de hârtie din fața voastră, încercați să aflați cât mai multe lucruri despre forma, mărimea, culoarea, asperitatea, finețea sau greutatea ei. Și după ce ați cunoscut-o suficient de bine, vă rugăm să marcați un punct pe ea cu ajutorul creionului din mâna voastră. Acest punct reprezintă momentul prezent al vieții voastre. El marchează ceea ce sunteți voi aici și acum, adolescente, cu un anumit trecut, cu o desagă plină de învățăminte, cu nevoi, dorințe și vise ce se vor a fi îndeplinite. Plecând de la acest punct, vă invităm să creionați pe foaia de hârtie linia timpului vostru viitor. Voi sunteți cele care veți decide încotro se va îndrepta ea și ce anume va conține ea. Creați-vă propriul vostru viitor. Un viitor luminos. Un viitor care să vă îndeplinească nevoile și dorințele voastre de acum. Acum voi sunteți creatoarele propriului vostru viitor. Amintiți-vă care sunt resursele pe care știți că puteți conta în construirea propriului vostru viitor! Dacă le veți folosi cu atenție și discernământ, cu siguranță visele voastre vor deveni realitate!

Vă propunem acum să vă gândiți la trei dorințe, sau trei scopuri importante pentru voi și care vreți să vi se îndeplinească, să se realizeze. Marcați cu ajutorul materialelor din mijlocul sălii (pietre, scoici, frunze, bucăți de plastilină), pe linia timpului vostru viitor momentele în care considerați că acestea se pot îndeplini. Nu vă grăbiți! Identificați prima dorință și atunci când ea este foarte clară în mintea voastră alegeți un obiect cu ajutorul căruia să însemnați pe linia timpului momentul realizării ei. Procedați la fel cu a doua și a treia dorință."

Consilierii oferă timp adolescentelor să identifice și să marcheze pe linia timpului împlinirea dorințelor lor.

"În acest moment dorințele și scopurile voastre sunt clare în mintea fiecăreia dintre voi. Vă propunem să vă opriți acum, din nou, asupra fiecăreia dintre ele și să aflați cum procedați, sau cum faceți ca ele să se îndeplinească. Ce din tine te va ajuta să-ți îndeplinești prima dorință? Dar a doua? Dar a treia? (pauză) Ați aflat? Dacă da, vă sugerăm să invitați la masa dialogului Criticul și Protectorul vostru Interior pentru a vă spune în ce măsură fiecare dintre dorințele voastre are șanse să se îndeplinească pe calea pe care voi ați ales-o. Poate veți afla că drumul pe care l-ați ales este cel potrivit pentru ca dorința voastră să se împlinească. Sau poate veți afla că dorința voastră pentru a se împlini nu depinde numai de voi și atunci e posibil să nu se realizeze. Dacă este așa, întrebați Criticul și Protectorul vostru Interior cum ați putea reformula sau transforma dorința/scopul vostru astfel încât să aibă șanse de a se împlini."

Lăsați timp adolescenților să analizeze cu atenție fiecare dorință în parte.

"Acum, când știți foarte clar care sunt cele trei obiective pe care le aveți de îndeplinit în viitor și cunoașteți și modul în care veți face acest lucru, vă invităm să vă întoarceți pe linia timpului la punctul care pe foaia voastră de hârtie marchează momentul prezent. Intrați în contact cu acest punct, punând degetul pe el. Închideți ochii și observați care este starea voastră de acum. Cum vă simțiți acum când știți deja care sunt următorii trei pași pe care îi veți face în viitor astfel încât vouă să vă fie bine. Aveți deja control asupra a ceea ce vi se va întâmpla. Mulțumiți-le Criticului și Protectorului vostru Interior pentru ajutorul dat, mulțumiți-vă vouă pentru că v-ați oferit timp să luați decizii bune pentru voi. Când ați terminat deschideți ochii și mulțumiți într-o manieră personală colegelor voastre pentru că au fost alături de voi în trăirea acestei experiențe. "

### Strategii de valorificare a experienței:

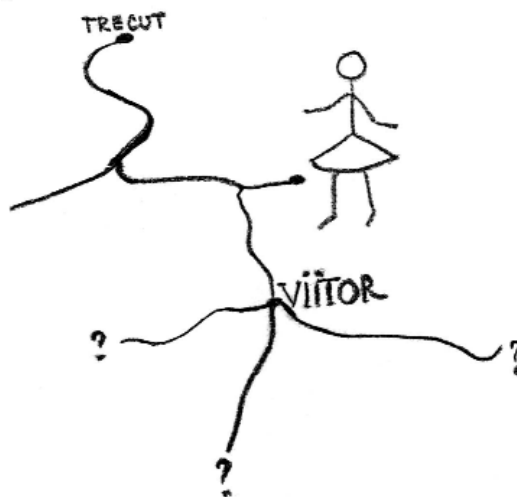
Încurajați adolescentele să discute despre:

- dorințele și scopurile lor;
- despre resursele personale utile și absolut necesare pentru îndeplinirea/satisfacerea dorințelor și scopurilor proprii.

Abordați problema necesității formulării unor scopuri personale a căror realizare să depindă numai de persoana care le formulează. Numai o astfel de strategie poate garanta îndeplinirea lor și este foarte important ca adolescentele să fie conștiente de acest lucru.

În finalul exercițiului oferiți fiecărei adolescente o foaie de hârtie pe care va fi notat titlul: "**Scrisoare către Adultul care crește în mine**" și cereți fetelor să exprime în scrisoare, timp de 5-10 minute, tot ceea ce au învățat ele din întâlnirile de grup de până acum și consideră că le-ar fi de folos în viitor. Spuneți adolescentelor să folosească în realizarea scrisorii adresarea directă. Puteți să le recomandați să înceapă cu formula:

"Dragul meu Adult Interior,  
Îți scriu acum...."





## A ȘAPTEA ÎNTÂLNIRE

### Exercițiul 1: ȘTIU SĂ FIU CATEGORICĂ!

#### Obiective:

- exersarea deprinderilor de comunicare asertivă.

**Materiale necesare:** o cutie cu bilețele cu numere de la 1 la 10 (sau 12, în funcție de numărul de adolescente aflate în grup), post-it-uri de culoare galbenă și de culoare albastră.

**Durată:** 30 de minute.



#### Instructaj:

Anunțați adolescentele că în acest exercițiu vor învăța să comunice dorințele lor celorlalți, astfel încât aceștia să le respecte și să țină cont de ele.

"Vom învăța să spunem "NU!", vom învăța să spunem "DA!", "VREAU!", "NU VREAU!", "VIN!", "NU VIN!" într-o manieră în care interlocutorul nostru să înțeleagă că ceea ce afirmăm este exact dorința noastră. Vom învăța să evităm situațiile în care un "NU!" să fie perceput de celălalt ca fiind de fapt "DA."

Vom învăța acum să spunem "NU!" și "DA!".

Plimbați-vă prin cameră și de fiecare dată când vă întâlniți cu o altă colegă, spuneți-i "NU!" cu toată energia pe care o aveți. Folosiți-vă vocea, privirea, brațele, întreg corpul pentru a-i spune acelei persoane un "NU!" cât mai hotărât."

Încurajați adolescentele să se exprime cât mai expresiv cu putință chiar dacă, datorită efectului de amplificare, unele situații pot deveni foarte caraghioase. Oferiți adolescentelor 5 minute pentru exersare.

"Vom face acum același lucru, spunând de data aceasta un "DA!" foarte hotărât, un "DA" convingător."

Și de data aceasta se oferă adolescentelor 5 minute pentru exersare.

"Vom învăța acum să cerem ceea ce ne dorim și să refuzăm ceea ce nu dorim să avem. Vom folosi cuvintele "Vreau, te rog!" și "Nu vreau, mulțumesc!".

"De data aceasta însă ne vom împărți în două echipe. Veniți să extrageți din cutie câte un bilețel pe care sunt notate numere de la 1 la 10! Cele care veți trage numere impare veți forma o echipă, iar fetele care vor extrage numerele pare vor forma o altă echipă. Echipa numerelor impare va purta în piept post-it-uri de culoare galbenă, iar echipa numerelor pare va purta în piept post-it-uri de culoare albastră. Vom forma două echipe care ar putea purta numele a două flori: Gălbenele și Albăstrele."

Dați fetelor post-it-urile promise.

"Vom forma perechi alcătuite din câte o reprezentantă a celor două echipe. Gălbenelele vor avea în mână câte un creion. Albăstrelele vor încerca să obțină acel creion, utilizând cuvintele "Vreau!", "Dă-mi, te rog!", "Îmi doresc și



eu!", folosind diferite tonalități ale vocii, și ajutându-se de mimica și pantomimica corporală. Gălbenelele vor rezista cât mai mult tentației de a oferi creionul, replicând "Nu vreau!", "Nu pot!" etc. și vor ceda atunci când comportamentul Albăstrelele este convingător."

Se oferă pentru exercițiu 5 minute și apoi se inversează rolurile.

"Vom învăța să ne exprimăm dorința de a merge într-un loc anume, dar și de a refuza să mergem acolo unde nu ne dorim.

Vom lucra pe aceleași perechi numai că de data aceasta vă veți așeza față în față la o distanță de trei metri. Gălbenelele vă vor invita să mergeți către ele, folosind cuvântul "Vino!" și vor încerca să fie foarte convingătoare. Albăstrelele vor refuza invitația primită tot într-o manieră cât mai hotărâtă, fără să cedeze, spunând "Nu vin!".

Se oferă și de data aceasta 5 minute pentru exersare, după care se vor inversa rolurile tot pentru 5 minute de lucru.

### **Strategii de valorificare a experienței:**

Cereți adolescenților, pe parcursul desfășurării celor trei exerciții, să fie atenți la strategiile pe care le folosesc pentru a obține ceea ce doresc și să le rețină pe cele mai bune dintre ele. De asemenea, atrageți atenția fetelor să observe care sunt trăirile lor interioare și care sunt situațiile care le aduc în punctul de a ceda cerințelor, rugămintelor celeilalte.

În finalul exercițiului inițiați discuții pe teme precum:

- când mi-a fost ușor sau dificil să comunic;
- cum am făcut față situațiilor dificile;
- este sau nu nevoie să fiu convingătoare atunci când comunic dorințele mele.

## **Exercițiul 2: PUTEREA GÂNDULUI**

### **Obiective:**

- stimularea comunicării asertive;
- dezvoltarea abilităților de a comunica asertiv;
- însușirea unor tehnici de a face față agresiunilor și insistențelor.

**Materiale necesare:** 5 cartonașe cu gânduri automate și prejudecăți, flipchart, markere.

**Durată:** 60 de minute.



### **Instructaj:**

"Vă împărțiți în perechi, două câte două, astfel încât să fiți cu o colegă cât mai puțin cunoscută vouă. E foarte important să faceți acest exercițiu cu o persoană pe care o știți cel mai puțin. Acum găsiți un loc în această cameră în care să fiți mai izolate de celelalte colege. Voi amesteca aceste cartonașe și fiecare pereche va primi câte un cartonaș. Pe el veți găsi scrise niște afirmații care reprezintă unele gânduri pe care oamenii le au și care îi fac să le fie teamă să spună exact ce gândesc sau să refuze anumite lucruri. Una dintre voi va citi aceste afirmații, iar cealaltă va trebui să ofere cât mai multe gânduri alternative, pozitive, mai puțin blocante și mai apropiate de realitate. De asemenea, va trebui să folosească un ton al vocii cât mai convingător. De exemplu, dacă găsiți pe cartonaș următoarea afirmație: "dacă spun asta, am să-l deranjez", atunci partenera va putea spune "dar poate că va fi



interesat de ce anume vreau să îi spun" sau "poate, dimpotrivă, îi place să stea de vorbă cu oamenii și să audă și alte păreri". Ați înțeles ce aveți de făcut?

### **Strategii de valorificare a experienței:**

Răspundeți la întrebările fetelor și mai dați și alte exemple dacă este nevoie. De asemenea, modulați și tonalitatea cu care se vor exprima gândurile alternative. Apoi mergeți de la o pereche la alta pentru a ajuta la desfășurarea exercițiului prin sugestii, explicații, corectarea tonului, posturii, gesturilor pentru a le ajuta să devină cât mai expresive și asertive etc.

După terminarea tuturor prejudecăților scrise pe cartonașe, strângeți cartonașele, amestecați-le bine și împărțiți-le din nou. De data aceasta, se vor inversa rolurile: cine a citit prejudecățile va trebui acum să caute alternative la noile prejudecăți.

Iată sugestii pentru cartonașele cu gânduri automate și prejudecăți:

#### Cartonașul 1

- dacă voi respinge ideea, va crede că sunt proastă;
- dacă nu voi fi de acord cu el/ea, nu va mai vorbi cu mine;
- nu sunt în stare de nimic.

#### Cartonașul 2

- dacă zic nu, nu o să mă mai iubească;
- are multă experiență, așa că ar trebui să îl/o ascult;
- nu pot niciodată să refuz pe cineva.

#### Cartonașul 3

- nu pot să mă descurc fără el/ea;
- dacă zic că nu vreau, o să creadă că sunt o fraieră;
- nu o să mai îmi spună asta niciodată, așa că mai bine accept.

#### Cartonașul 4

- dacă zic nu, nu o să mai fie prieten/ă cu mine;
- el/ea este mai deștept/ă decât mine, așa că trebuie să aibă dreptate;
- cine spune nu, pierde o mulțime de șanse.

#### Cartonașul 5

- este mai în vârstă ca mine, așa că știe mai bine ce e bine pentru mine;
- dacă spun nu acum, nu o să mai am altă ocazie de a face bani;
- dacă îl/o contrazic, se va supăra pe mine.

La finalul exercițiului discutați pe marginea cartonașelor, a modului în care fetele au putut formula gânduri alternative și a importanței acestora pentru viitorul fetelor și pentru evitarea situațiilor de trafic. De asemenea, asigurați-vă că fetele au oferit cel puțin două gânduri alternative pentru fiecare afirmație din cartonașe. Aceste două gânduri alternative vor fi discutate și anunțate în grup, scrise pe flipchart, astfel încât toate adolescentele să beneficieze de ele.

### Exercițiul 3: SITA DE CUVINTE<sup>4</sup>

#### Obiective:

- dobândirea unei tehnici de comportament asertiv;
- creșterea încrederii în sine.

**Materiale necesare:** 5 cartonașe cu situații provocatoare (în care cineva vrea să inducă sentimentul de vinovăție în urma respingerii).

**Durată:** 30 de minute.



#### Instructaj:

"Vă veți împărți din nou în perechi. Fiecare pereche va primi câte un cartonaș pe care este scrisă o anumită situație în care cineva vrea să provoace sentimentul de vinovăție în urma respingerii propunerii, părerii, afirmației lui/ei. O să învățăm acum să facem față acestor situații, prin folosirea unei tehnici care lasă cuvintele celuilalt să treacă prin noi ca printr-o sită. De aici și numele acestui exercițiu. Iată ce presupune această tehnică: de exemplu, tocmai ați refuzat o invitație la discotecă a unui tip. El încearcă acum să vă convingă că faceți o mare greșală. Dialogul dintre voi poate decurge astfel:

El: Abia așteptam să te văd.

Ea: Nu am nici cea mai mică îndoială.

El: Am renunțat la o altă fată din cauza ta.

Ea: Te cred.

El: Îmi strici seara.

Ea: Da, așa este.

El: Nu ești prea drăguță.

Ea: Uneori, așa e, nu sunt drăguță.

El: Nu cred că o să mai vorbesc cu tine.

Ea: Dacă așa consideri tu, ai tot dreptul.

Sesizați? Ideea este nu atât de acceptare a ceea ce spune persoana, în sensul că sunteți de acord cu ea, ci mai degrabă de a lăsa cuvintele ei să treacă mai departe, fără să rămână la voi.

Astfel de scenarii le vom juca acum. Fiecare pereche va veni în mijloc și va alege un cartonaș cu situația respectivă. Una dintre voi va fi cea care învinovățește, adică "cea rea", iar cealaltă va fi cea care rezistă, "cea bună".

#### Strategii de valorificare a experienței:

Fiți foarte atenți la modul în care vor juca fetele. Modelați-le comportamentul de fiecare dată când ele se vor îndepărta de la modelul de comportament manipulativ și mai ales de la cel asertiv. Celelalte fete vor observa atent ce se întâmplă și după fiecare "reprezentare" vor discuta împreună cu voi despre modul în care s-a reușit comportamentul asertiv.

De asemenea, voi, consilierii, trebuie să oferiți feedback pozitiv ori de câte ori fetele au înțeles cum să se comporte. Dacă este nevoie și timp, se pot repeta unele situații, până la însușirea stilului de comportament "sită".

<sup>4</sup> Adaptare după Haddou, Marie, *Cum să spui Nu? Acasă, la serviciu, prietenilor, în viața de zi cu zi*, Editura Trei, 2003.

Iată sugestiile pentru cartonașe:

1. Un tip ți-a oferit să pleci cu el în excursie la munte și tu ai considerat că e mai bine să nu te duci pentru că ai observat că are prieteni dubioși. Acum spune că s-a supărat pe tine.
2. Ți-ai căutat o slujbă și te-ai dus la o agenție care căuta dansatoare și fotomodele. Persoanele de acolo încearcă să te convingă că este oferta ideală pentru tine și că o să faci o avere cu ei. Ai reușit totuși să refuzi și acum ei încearcă să te facă să îți pară rău.
3. Erai în parc și un tip te-a invitat la el acasă să beți o cafea. Cum nu îl cunoșteai, te-ai hotărât să refuzi, iar el crede că te poate convinge dacă îți sugerează că nu ești "isteață" și "nu știi să te bucuri de viață".
4. O tipă a încercat să te convingă că în străinătate se câștigă ușor bani mulți. Te arăți neîncrezătoare, iar ea începe să vorbească urât cu tine.
5. Un bărbat galant ți-a propus să luați prânzul împreună și îți face multe complimente. Îți spune că ești încântătoare, că surâzi minunat și că îi place foarte mult să stea de vorbă cu tine. Afirmă că are o firmă în Franța și îți spune că ai fi persoana ideală pentru postul de secretară care acum este liber. Îți cere să decizi pe loc, lucru care te pune pe gânduri și îl refuzi delicat spunând că trebuie să îți termini liceul. Nu e mulțumit de răspuns și insistă.

La finalul întâlnirii, timp de 10 minute induceți o stare de ușoară relaxare în care adolescentele să mediteze puțin asupra lucrurilor pe care le-au făcut și aflat la această întâlnire. Apoi, ele vor sintetiza din nou aceste cunoștințe sau stări într-un singur cuvânt pe care îl vor nota pe un post-it sau pe o foaie de hârtie ce o vor lua cu ele. Amintiți-le să aducă această foaie la ultima întâlnire.



## A OPTA ÎNTÂLNIRE



### Exercițiul 1: POT SĂ IAU O DECIZIE ÎNȚELEAPTĂ!

#### Obiective:

- întărirea unor deprinderi de comportament asertiv;
- exersarea abilităților de a face față unor situații cu potențial de trafic cu ființe umane.

**Materiale necesare:** pernițe, scaune, coli albe, creioane etc.

**Durată:** 100 de minute.



#### Instructaj:

"Vă propunem acum să jucăm împreună o scurtă piesă de teatru. Ea ne va ajuta să învățăm cum să facem față persoanelor care intenționează să racoleze tinere fete pentru a le trafica.

Iată scenariul pe care îl vom folosi:

Ana, o fată de 16 ani, este îndrăgostită de un tânăr chipeș, Cristi, care afirmă că are 33 de ani și că lucrează ca regizor la o agenție de video-clipuri publicitare și muzicale.

Fata îl consideră foarte drăguț, deștept, un tip realizat care știe ce vrea de la viață. Se știu de vreo două luni, iar ea este fascinată de gesturile lui tandre, de eleganța lui și de faptul că pare să aibă suficienți bani câștigați "cinstit" din afacerea lui.

Scenariul se desfășoară la o terasă, într-un parc, unde cei doi urmează să se întâlnească.

Ana ajunge la întâlnire la timp, aranjată, emoționată și dornică de a-și întâlni iubitul. După câteva minute ajunge și Cristi însoțit de data aceasta de un prieten bun, Mihai.

Se așează la masă, comandă câte o băutură pentru fiecare, iar Cristi o anunță pe Ana că are o veste minunată pentru ea. Împreună cu Mihai urmează să realizeze un film în mai multe orașe ale Europei. Pentru asta au nevoie de fete, precum Ana, pentru diferite roluri: prezentatoare, dansatoare, actrițe etc. Din punctul de vedere al băieților Ana ar fi persoana potrivită pentru rolul de prezentatoare a filmului. Amândoi încep să-i facă o serie de complimente Anei și să îi aducă o mulțime de argumente care să o convingă să accepte propunerea lor și chiar mai mult să aducă și alte prietene cu ea pentru celelalte roluri. Cristi și Mihai vor trebui să fie cât mai convingători, drăguți cu Ana, pentru a-și atinge scopul.

Ana va trebui să discute cu cei doi prieteni și să încerce să afle cât mai multe informații, să observe dacă există informații care se contrazic, apoi să le analizeze cu mare atenție și în cele din urmă să ia o decizie avantajoasă pentru ea.

Mai există alte două personaje, care vor juca rolul Criticului și Protectorului Interior al Anei. Ele vor avea sarcina de a o ajuta pe Ana să analizeze propunerea și să ia decizia. Aceste personaje vor interveni la indicațiile regizorului piesei care este unul dintre noi, consilierii.

Celelalte fete din grup vor fi observatoare, fiind atente la tot ceea ce se întâmplă pe scenă. Ele vor interveni la finalul piesei când vom discuta despre cele întâmplate.

Acum haideți să alegem personajele. Cine vrea să fie Ana? Cine dorește să joace rolul lui Cristi? etc."

### Strategii de valorificare a experienței:

Fetele care vor juca rolul celor doi băieți vor primi coli pe care sunt notate câteva dintre replicile lor referitoare la complimentele și argumentele pe care i le vor oferi Anei. Dăm mai jos câteva sugestii:

- Ești o fată frumoasă, deșteaptă și ai mult talent.
- Ochiul meu de specialist spune că ești foarte fotogenică și cu siguranță vei arăta minunat la televizor.
- Meriți să câștigi niște bani din muncă cinstită.
- O fată frumoasă și bună ca tine merită mai mult decât îi oferă țara asta.
- Vei vedea toate frumusețile Europei, fără să plătești nimic. Noi avem mare grijă de oamenii care lucrează pentru noi. Asigurăm tot: cazare, masă, transport și îi plătim și pentru munca depusă.
- O să-ți poți împlini visele.
- Gândește-te, vom fi împreună tot timpul! Va fi o excursie de vis! Iar eu, numai cu tine vreau să merg! Numai pe tine te iubesc!
- O să fii și cu prietenele tale și o să vă distrați de minune.
- Toate te vor iubi că le-ai oferit șansa vieții lor!

Anei nu i se vor da indicații. Ea trebuie să fie cât mai naturală pentru a avea material de analiză și discuție la final. Alter-ego-urile Anei, Criticul și Protectorul Interior, vor interveni atunci când Ana a aflat suficient de multe lucruri despre această propunere și se află în situația de a-și pune întrebări sau de a lua decizia finală. În acele momente, consilierul regizor va spune "Stop!" scenei și va oferi protagonistei posibilitatea de a sta de vorbă cu Criticul și Protectorul ei interiori. Aceștia doi vor primi și ei niște sugestii, de genul:

Pentru Criticul Interior:

- Dacă te minte?
- Ce te face să crezi că este adevărat?
- Ai fost vreodată la studioul lui?
- Cunoști ceva realizat de el și scos pe piață?
- O excursie în Europa pentru atâtea persoane costă o mulțime de bani. De unde are el atâtea bani?
- Cum de știe el că tu ești atât de talentată când vă știți doar de două luni și abia dacă ați apucat să stați de vorbă?
- Vorbește numai despre partea frumoasă a lucrurilor, oare chiar așa să fie? Nu există lucruri perfecte.

Pentru Protectorul Interior:

- Ești frumoasă, ești deșteaptă; cu siguranță te vei descurca și aici unde știi deja cum stau lucrurile.
- Ai putea învăța mai întâi meseria asta și apoi, știind pe ce te bazezi, poți pleca din țară.
- Pentru a pleca în străinătate ai nevoie să știi foarte multe lucruri: o limbă străină, persoane de contact și organizatori licențiați.
- Tu te cunoști pe tine, dar despre ei și afacerea lor nu știi mare lucru.
- Alege siguranța vieții pe care o ai deja și evită nesiguranța plecării în necunoscut!
- Numai tu poți să ai grijă cu adevărat de tine! Ai atâtea resurse pe care te poți baza! Știi doar!
- Există foarte puțini salvatori care să nu ceară nimic în timp.

La finalul scenetei organizați o dezbatere în care implicați toate fetele - protagoniste și observatoare - privind următoarele idei:

- comportamentul Anei, puncte forte și puncte vulnerabile;
- analiza deciziei ei: avantajele și dezavantajele acceptării propunerii; avantajele și dezavantajele respingerii propunerii;
- comportamentul băieților: argumentele lor, puncte tari, puncte slabe;
- rolul Criticului și Protectorului Interior;
- generalizări referitoare la alte situații de trafic.

## Exercițiul 2: PAȘI DE URMAT!

### Obiective:

- identificarea strategiei de luare a unei decizii bune.

**Materiale necesare:** coli albe, creioane.

**Durată:** 10 minute.



### Instructaj:

"Ne vom împărți acum în două echipe. Fiecare echipă va primi o coală albă de hârtie pe care va nota în urma discuțiilor de grup, care ar putea fi pașii luării unei decizii personale bune. Porniți de la ceea ce am discutat după piesa de teatru jucată astăzi."

### Strategii de valorificare a experienței:

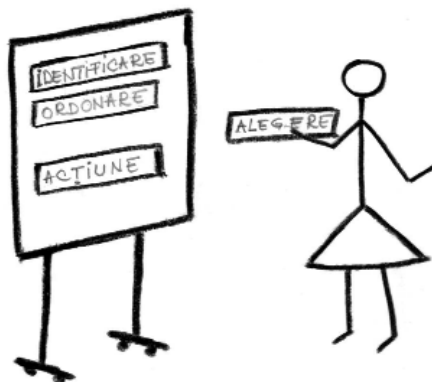
Stabiliți împreună cu adolescentele care sunt pașii care trebuie urmați în procesul de luare a unei decizii bune:

- identificarea problemei;
- adunarea informațiilor necesare;
- ordonarea soluțiilor potrivite;
- alegerea celei mai avantajoase soluții;
- acționarea în concordanță cu cele propuse.

Se va sublinia faptul că fiecărui pas trebuie să i se acorde o foarte mare atenție. Numai astfel vor putea lua o decizie bună pentru ele.

La final oferiți adolescentelor câte un post-it colorat pe care vor fi notați pașii luării unei decizii bune, folosindu-se adresarea directă:

- Identifică problema!
- Adună informații!
- Ordonează soluțiile!
- Alege soluția potrivită!
- Acționează!





## A NOUA ÎNTÂLNIRE

### Exercițiul 2: TOTUL E POSIBIL<sup>5</sup>

#### Obiective:

- identificarea și analizarea resurselor și vulnerabilităților proprii;
- identificarea oportunităților de a evita situațiile de trafic și a amenințărilor care le-ar putea aduce în situația de a fi traficate;
- găsirea unor modalități de a face față.

**Materiale necesare:** fișa de lucru cu tabelul SWOT, coli albe A4, creioane, pixuri, carioci.

**Durată:** 90 de minute.



#### Instructaj:

Împărțiți adolescentelor câte o coală cu tabelul SWOT. După ce se completează tabelele, dați-le câte o coală albă de hârtie.

"Fiecare veți primi câte o coală cu un tabel. El va conține patru rubrici: punctele voastre tari; adică resursele, calitățile voastre, caracteristicile care vă ajută să evitați situațiile de trafic cu persoane; o altă rubrică se referă la punctele voastre slabe, adică ceea ce credeți că v-ar putea determina să ajungeți o față traficată. A treia căsuță, după cum vedeți, se referă la oportunitățile pe care le aveți de a vă realiza planurile așa cum doriți voi, fără a deveni o marfă, iar cea de-a patra căsuță se referă la amenințările care există în jur și v-ar putea face vulnerabile la traficul cu ființe umane. Aveți la dispoziție 20 - 30 de minute pentru a reflecta asupra acestor lucruri și pentru a completa acest tabel. Putem discuta în timpul completării între noi pentru a vă ajuta să completați cu cât mai multe elemente. La final, adăugați unul dintre scopurile voastre cele mai importante de atins. După ce vom termina, vom căuta împreună soluții pentru a vă putea atinge acest scop."

#### Strategii de valorificare a experienței:

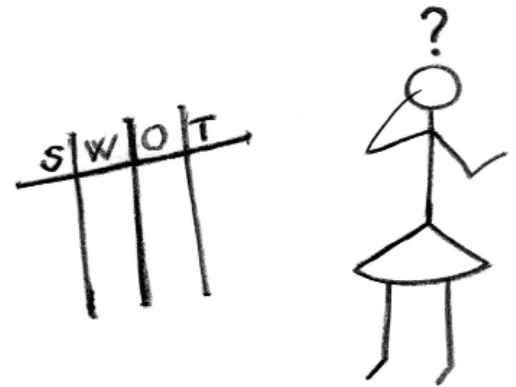
Aveți grijă ca tot ce afirmă adolescentele să fie trecut în rubrica/căsuța potrivită. Pe de altă parte, stimulați discuția de grup deoarece în acest mod fetele se pot inspira una de la alta și pot găsi mai multe variante la cerințele exercițiului.

De asemenea, discutați despre diferențierile dintre punctele slabe și cele tari, analiza lor cât mai obiectivă și notarea corectă și completă a tuturor variantelor. Recomandăm să încurajați găsirea punctelor tari și a oportunităților.

La final, propuneți soluții și planuri pentru atingerea scopului fiecărei fete cu cel mai mic risc de a ajunge traficată. Este bine și de această dată să evitați sugerarea de soluții din partea consilierilor sau a celorlalte fete pentru stabilirea planului de realizare a scopului, pentru a asigura succesul personal al adolescentelor și pentru a întări imaginea lor de sine. Încheiați exercițiul cu feedback-uri pozitive, felicitări și încurajări pentru realizarea scopurilor.

Nu uitați să acordați 10 minute la final pentru ca adolescentele să își noteze pe un post-it, după o ușoară relaxare, cel mai important lucru cu care pleacă de la această întâlnire.

<sup>5</sup> Adaptat după analiza SWOT elaborată de James Manktelow, sursa: <http://www.mindtools.com>.



# TABELUL SWOT

- fișă de lucru -



Scopul meu este:.....

Puncte tari (resurse)	Puncte slabe (vulnerabilități)
Oportunități (șanse)	Amenințări (obstacole)







## A ZECEA ÎNTÂLNIRE

### Exercițiul: MÂNA MEA CEA VALOROASĂ

"...devii ceea ce crezi că ești."

Buddha

#### Obiective:

- cunoașterea calităților și resurselor personale;
- stimularea încrederii în sine;
- dobândirea unor ancore de menținere a încrederii și stimei de sine.

**Materiale necesare:** coli de hârtie, creioane colorate, carioci, creioane cerate, markere.

**Durată:** 90 de minute.



#### Instructaj:

"Haideți să reflectați puțin asupra voastră. Ce vă face valoroase? Ce vă place la voi și ați vrea să cunoască și ceilalți? Care sunt calitățile voastre, caracteristicile care vă ajută să fiți persoana care doriți să fiți? Cele care vă ajută să treceți peste dificultățile vieții sau cele care vă fac speciale, deosebite? Îndată ce una din calitățile voastre prinde contur, scrieți-o pe o coală de hârtie (acum, fiecare adolescentă primește câte o foaie de hârtie). Vă alegeți din cutia cu creioane colorate acel creion cu care veți dori să scrieți. Încercați să scrieți cât mai multe calități. Cu siguranță există în voi, așa că lăsați-le să vină singure. Fiți doar pregătite să le primiți, să le recunoașteți, să le notați!"



Așteptați ca fiecare participantă să își noteze calitățile pe care le-a conștientizat. Apoi încurajați-le să mai scrie cel puțin încă o calitate.

"Acum mai scrieți încă o calitate. Doar una și gata!"

După ce termină de scris, fetele sunt rugate să împărtășească ceea ce au scris pe foaie. Apoi, sunt încurajate să sugereze fiecareia dintre colegile ei cel puțin o calitate pe care ea a văzut-o la colega ei și pe care aceasta nu a notat-o pe foaie. În felul acesta numărul calităților se mărește.

"Acum priviți toate calitățile pe care le-ați scris. Sunt ale voastre! Vă aparțin! Fiți mândre de ele! Citiți-le pe îndelete... și încercați să vedeți care sunt cele mai importante pentru voi, cele pe care voi le apreciați cel mai mult și de care aveți cea mai mare nevoie. Alegeți astfel 5 dintre ele, cele care sunt esențiale pentru voi, de care aveți nevoie în fiecare moment al vieții voastre. Gândiți-vă foarte bine, nu vă grăbiți! Luați-vă atât timp cât aveți nevoie! Este important pentru voi să alegeți ceea ce doriți. Pe măsură ce se clarifică alegerile voastre, scrieți-le separat pe partea cealaltă a colii de hârtie."

După ce termină de scris și celelalte 5 calități, mai dați fetelor câte o coală de hârtie nouă.

"Acum vă invităm să faceți ceva deosebit. Puneți mâna pe care o simțiți cea mai importantă și desenați-i conturul. Veți obține un desen cu mâna voastră. După ce faceți acest lucru, vă rugăm să reflectați cum să atribuiți fiecărui deget câte o calitate, astfel încât să le aveți la îndemână oricând aveți nevoie de ele. Ia vedeți, care dintre cele 5 calități se potrivește pe degetul mare? (arătați degetul în semn de "OK")... dar pe degetul arătător? (arătați)... dar pe mijlociu (arătați)... dar pe inelar? (arătați)... dar pe degetul cel mic? (arătați). Alegeți câte o culoare potrivită pentru fiecare calitate și scrieți cu ea pe degetul potrivit. O să aveți o mână colorată și valoroasă!"

Haideți să vedem ce ați ales... (așteptați până completează toate cele cinci degete). De acum ori de câte ori vă îndoiiți de voi și vă simțiți nesigure, amintiți-vă de cele cinci calități pe care le aveți! Prindeți-vă fiecare deget și aduceți-vă aminte ce calitate stă în el și puneți în practică acea calitate!"

**Strategii de valorificare a experienței:**

Încurajați discuțiile dintre adolescente și imaginația lor referitoare la situațiile în care vor folosi calitățile identificate. Folosiți umorul și jocul pentru a întări achizițiile făcute. Recompensați-le verbal și încurajați recompensele reciproce dintre fete. Sărbătoriți în final reușita fetelor printr-un joc sau dans în care mâinile valoroase să fie folosite și să intre în contact unele cu altele.



## A UNSPREZECEA ÎNTÂLNIRE

### Exercițiul 1: SALA OGLINZILOR<sup>6</sup>

"Suntem ceea ce noi creăm din noi înșine și nu ceea ce creează prejudecățile din noi"

Emile Coué

#### Obiective:

- conștientizarea, acceptarea și restructurarea Eu-lui;
- întărirea încrederii în sine;
- creșterea stimei de sine.

**Materialele necesare:** o batistă sau eșarfă.

**Durată:** 90 - 120 de minute.



#### Instructaj:

"Imaginați-vă că vă aflați într-o sală a oglinzilor. Fiecare dintre ceilalți este o oglindă magică în care puteți vedea o parte din voi. Poate fi o parte pe care o aveți sau una care vă lipsește, o parte care vă place sau una care nu vă place. Veți intra pe rând în sala oglinzilor și vă veți oglindi în fiecare dintre ele. Veți denumi ceea ce vedeți în fiecare oglindă. Dacă, doriți, puteți modifica poziția oglinzilor, astfel încât să vă oglindească cel mai bine caracteristica pe care o vedeți."



#### Strategii de valorificare a experienței:

Fiecare participantă se va oglindi în toate celelalte fete - oglinzi. Va denumi ceea ce vede (proiectează) în celelalte, cum ar fi: "În tine văd timiditatea mea" sau " Aici mă văd pe mine când sunt veselă/jucăușă/tristă etc.". Dacă va avea dificultăți de a denumi partea din ea care este reflectată, i se va oferi o batistă, devenită un "burete magic" cu care va șterge oglinda "de praf" pentru a se putea vedea imaginea reflectată. Acest lucru va îndepărta rezistențele adolescentei în a se autoexplora cu ajutorul celorlalte.

După ce termină de reflectat și denumit toate părțile sale, adolescentei i se va cere să le privească încă o dată și să facă ultimele modificări ale poziției corporale sau faciale pentru a-și vedea cât mai clar caracteristicile.

Apoi, este rugată să pună caracteristicile în relație unele cu altele, astfel încât ele să arate modul în care este ea în prezent. După ce le așează conform celor precizate, adolescenta este încurajată să analizeze ceea ce vede. Este încurajată și ghidată să schimbe poziția părților sale în așa fel încât să se apropie de Eu-l ei ideal, de imaginea pe care își dorește ea să o aibă. I se poate spune astfel: "Ai acum ocazia să schimbi ceva la tine, astfel încât lumea să vadă exact ceea ce vrei tu să vadă." Poate schimba:

- poziția unor părți (de ex., unele din spate, adică cele care nu se "văd" din exterior, pot fi aduse în față, adică adolescenta va fi dispusă să le folosească mai des, astfel încât să fie observate de către ceilalți);
- altele pot fi modificate corporal, în sensul că o caracteristică poate fi "domolită" (de ex., iritabilitatea sau timiditatea) sau, dimpotrivă, "accentuată" (de ex., veselia sau feminitatea).

Și celelalte "părți" (fete) pot oferi sugestii, dacă vor fi lăsate să "vorbească" (de ex., "umorul" poate fi nemulțumit că este așezat prea "în spate și lumea nu îl vede și nu îl apreciază" sau lângă "nehotărâre, care mă blochează").

<sup>6</sup> Adaptat după Daniela Constantinescu, de către Diana Vasile și Cătălin Nedelcea, Mitrofan, I, (coord), *Orientarea experiențială în psihoterapie - Dezvoltare personală, interpersonală, transpersonală*, Editura SPER, Colecția Alma Mater, București, 2000.

După ce face și toate schimbările necesare și ajunge la o construcție a Eu-lui care o mulțumește (observăm acest lucru după expresia feței), adolescența este încurajată să își exprime emoțiile față de noul său "look", de noua "persoană" care a devenit prin eforturile proprii de evoluție. Acum este momentul în care adolescența va fi recompensată emoțional de către consilieri și grup prin afirmații de genul: "Bravo, ai reușit să te schimbi așa cum ți-ai propus! Ai văzut că poți face ceea ce îți dorești tu cu tine însăși?! De acum, tu hotărăști cum vei fi și vei evolua așa cum vrei pentru că știi că o poți face! Doar de tine depinde!"

## Exercițiul 2: MESAJ CĂTRE MINE

"Imaginația reprezintă începutul creației: îți imaginezi ce îți dorești; vrei ceea ce îți imaginezi; și la final, crezi ceea ce vrei."

George Bernard Shaw

### Obiective:

- ancorarea unei imagini de sine pozitive;
- conștientizarea responsabilității pentru transformarea de sine.

**Materiale necesare:** coli de hârtie A4, pixuri, creioane colorate.

**Durată:** 10 minute.



### Instructaj:

"Vă invităm acum să vă luați câte o foaie de hârtie și un creion din mijlocul sălii astfel încât să puteți scrie pe ea un mesaj către voi. Reflectați câteva minute la experiența trăită în exercițiul anterior, la imaginea pe care voi ați creat-o despre voi. Ea arată modul în care voi doriți să vă schimbați, să vă transformați, să fiți. Scrieți acum un mesaj care să sune sub forma unui angajament cu voi însevă prin care să realizați schimbarea pe care o doriți. Este un angajament care odată ce va fi respectat vă va ajuta să fiți altfel decât până acum. Să fiți persoana care vreți să fiți. Precizați în angajamentul vostru căile prin care doriți să vă transformați și dați-vă un termen limită, o dată până la care veți face acest lucru. Voi alegeți în ce fel și când veți fi altcineva. Altcineva în pielea căruia să vă simțiți mai bine, mai deschise, mai puternice, mai încrezătoare în voi și cu puterea de a vedea un viitor mai bun și realist pentru voi."

### Strategii de valorificare a experienței:

Insistați ca adolescentele să-și dea un termen limită pentru transformarea de sine și să-și creioneze pașii prin care vor realiza această transformare, sugerându-le chiar să noteze: Pasul 1, Pasul 2 etc.

Oferiți sprijin individual adolescentelor care solicită acest lucru și asigurați-vă că fiecare dintre fete a înțeles ce trebuie să facă.

În finalul exercițiului adolescentele își vor împărtăși una altora mesajul creat, planul lor de dezvoltare. Vor primi feedback pozitiv și vor fi recompensate cu aplauze de către membrii grupului.



## A DOUĂSPREZECEA ÎNTÂLNIRE

### Exercițiu: TABLOUL PERSONAL

#### Obiective:

- sintetizarea achizițiilor dobândite în urma activităților de grup;
- fixarea unor ancore de evoluție personală.

**Materiale necesare:** coli albe A3 și A4, coli colorate A4, carioci, creioane colorate, hârtie creponată, foarfece.

**Durată:** 120 de minute.



#### Instructaj:

"Astăzi vom face o călătorie cu avionul. Mai întâi trebuie să ne creăm cadrul necesar realizării călătoriei noastre. Luați scaunele și așezați-le cu fața către geam astfel încât să puteți privi cerul de afară. Așezați-vă comod în fotoliul avionului și lăsați corpul vostru să se bucure de câteva clipe de odihnă. Și în timp ce vă lăsați corpul să guste plăcerea relaxării, permiteți minții voastre să revadă pas cu pas călătoria parcursă de grup și de fiecare dintre voi, de-a lungul întâlnirilor noastre. Amintiți-vă ce a reprezentat pentru voi prima întâlnire. Atunci ați notat pe un post-it "simbolul vostru preferat", vă amintiți ce conținea el? (Pauză) Mergem acum la cea de-a doua întâlnire... Ce amintire aveți de atunci? Ați notat ceva la sfârșitul întâlnirii noastre. Ce anume? Pозиți puțin asupra amintirii voastre. (Pauză) Când vă este foarte clar ce anume a fost pentru voi important atunci, plecați mai departe în călătoria voastră. Încetul cu încetul ajungem la cea de a treia întâlnire. Și atunci ați mers în interiorul vostru și v-ați regăsit copilul interior. La final, fiecare a primit un mesaj din partea acestui copil interior. Citiți din nou acum cu ochii minții acest mesaj. Ce importanță are el pentru voi în acest moment? (Pauză) Când vă este clar și acest lucru, mergem mai departe. În întâlnirea a patra, ați luat cu voi acasă o steluță norocoasă care conținea resursa voastră fundamentală. Reduceți-o și pe ea în atenția voastră. Face echipă bună cu tot ce ați dobândit până acum. (Pauză) Și tot echipă bună fac și cele două obiecte modelate în următoarea întâlnire. Este vorba de Criticul și Protectorul Interior. Sunt două personaje importante pentru voi care au învățat cu ajutorul vostru să comunice, astfel încât să devină slujitorii voștri credincioși în viață. (Pauză) Haideți să ne apropiem acum de a șasea întâlnire. Atunci fiecare a scris câte o scrisoare către Adultul care crește în ea. Ce ați notat atunci, vă amintiți? Erau lucruri extrem de importante pentru voi. Revedeți-le cu ochii minții și rețineți învățăturile pe care vi le transmit. (Pauză) Apoi ați aflat cum puteți comunica eficient. Ați păstrat la voi o stare sau o informație notată pe un post-it. Amintiți-vi-l acum! (Pauză) La a șaptea întâlnire, ați descoperit că dacă urmați anumiți pași, puteți lua o decizie înțeleaptă. Vizualizați acum acești cinci pași. Ei vă vor ajuta întotdeauna să alegeți ce e mai bine pentru voi. (Pauză) Dar de a noua întâlnire vă mai amintiți? Ați descoperit punctele voastre tari și cele vulnerabile. Ați stabilit un scop al vostru și ați făcut planuri pentru realizarea lui. (Pauză) Ați descoperit apoi ce bogății se ascund în mâinile voastre! Reamintiți-vă acum cele 5 resurse pe care în orice situație vă veți putea baza. Iar la finalul ultimei noastre întâlniri, ați trimis un mesaj către voi însevă. Este un mesaj cheie prin care, dacă îl veți urma, veți deveni ceea ce vreți să fiți.

Și pentru că ați aflat tot ce ați luat cu voi din această călătorie specială, vă propunem acum să vă imaginați cum pot interacționa toate aceste achiziții personale, astfel încât să deveniți persoanele care vreți să fiți. Pictați acum cu ochii minții tabloul vostru personal care va cuprinde toate aceste achiziții.

El vă va aminti mereu de comorile pe care le aveți în voi și de puterea lor de a vă transforma visele în realitate. Când tabloul se conturează, fixați această imagine câteva momente, pentru ca atunci când vom ateriza din această călătorie să-i dați viață pe foaia de hârtie.

Fiți pregătite, mai avem un minut până la aterizare. (Pauză)

Acum aterizăm. Simțiți pământul sub picioare și sunteți pregătite să vă îndreptați spre materialele care vă vor ajuta să vă conturați tabloul personal."

**Strategii de valorificare a experienței:**

Oferiți timp adolescentelor să-și realizeze "Tabloul personal", după care discutați despre semnificația lui pentru fiecare adolescentă.

În final organizați o ceremonie de decernare a diplomelor de participare. Luați-vă la revedere și urați-le fetelor: "Drum bun spre împlinirea viselor voastre!".



## BIBLIOGRAFIE SELECTIVĂ

1. **Assistance to Victims of Trafficking and Prevention of Trafficking in Women in Romania Preliminary Report**, January 2002 - **Vulnerability to Trafficking in Human Being of Young Female Population in Romania**, IOM Bucharest;
2. Berne, Eric, **Jocuri pentru adulți**, Psihologia relațiilor umane, Editura Amaltea, 2002;
3. Cappacchione Lucia, **Recovery of Your Inner Child**, a fireside Book Published by Simon & Schuster, New York, 1991;
4. Commission of the European Communities D. G. Justice & Home Affairs and Hippokrates JAI / 2001/ HIP/ 023, **Research based on case studies of victims of trafficking in human beings in 3 E.U. Member States, i.e. Belgium, Italy and The Netherlands**;
5. Corey, Gerald, **Groups-Process and Practice**, Brooks/Cole Publishing, Corey, L., Company, Monterey, California, 1988;
6. Corey, Gerald, **Theories and Practice in Counseling and Psychotherapy**, Ed Brooks, Cole, California, 1990;
7. Corte, Erik; Weinert, Franz, **International Encyclopedia of Developmental and Instructional Psychology**, Pergamon, 1996;
8. **Dictionary of counselling**, London, 1994, p. 206;
9. Dwivedei, Kedar Nath, **Group Work with Children and Adolescents**, Jessica Kingsley Publishers, London and Bristol, Pennsylvania, 1996;
10. Fischer, G., Riedesser, P., **Tratat de psihotraumatologie**, Editura Trei, București, 2001;
11. Haddou, Marie, **Cum să spui Nu? Acasă, la serviciu, prietenilor, în viața de zi cu zi**, Editura Trei, 2003;
12. James, T., Woodsmall, W., **Time-line Therapy and Basis of personality**, Meta Publications, Cupertino, California, 1988;
13. Kennedy E., Charles S. C., **On Becoming a Counselor. A Basic Guide for Nonprofessional Counselors**, New Expanded Edition, The Continuum Publishing Company, 1999;
14. Lăzăroiu, Sebastian, **Trafic de femei - o perspectivă sociologică**, Sociologie Românească, 2000, 2, p 55 - 79;
15. Macnab, F., **Traumas of Life and Their Treatment**, Spectrum Publication, Melbourne, 2000;
16. Manktelow, James, **Mind Tools**, <http://www.mindtools.com>;
17. Mitrofan, Iolanda (coord.), **Psihoterapia experiențială. O paradigmă a autostructurării și dezvoltării personale**, București, Editura Infomedia, 1997;

18. Mitrofan, Iolanda (coord.), **Orientarea experiențială în psihoterapie - Dezvoltare personală, interpersonală, transpersonală**, Editura SPER, Colecția Alma Mater, București, 2000;
19. Nedelcea, Cătălin, **Introducere în programarea Neuro-Lingvistică**, Editura SPER, Colecția Caiete Experiențiale, Nr.15, 2002;
20. Oaklander, Violet, **Windows to our children: Gestalttherapy to child and teenager**, The Gestalt Journal Press, Highland NY, 1988;
21. OSCE, **Combating trafficking in human beings**; [www.osce.org/odihr/attf/25June2003](http://www.osce.org/odihr/attf/25June2003);
22. Rubin, Judith Aron, **Child Art Therapy - Understanding and Helping Children Grow through Art**, 1984;
23. Schaffer, Ch, E, **Innovative Interventions in Child and Adolescent Therapy**, John Willey Sons, New York, Chichester, Brisbane, Toronto, 1988;
24. Schutz, W, **Joy Expanding Human Awareness**, New York, Ever Green Black Hat, 1969;
25. **Trafficking in Women, Girls and Boys, Key Issues for Population and Development Programmes**; Background paper for the Consultative Meeting on Trafficking in Women and Children, Bratislava, Slovak Republic: 2 - 4 October, 2002;
26. **Victims Trafficking Balkans, A study of trafficking in women and children for sexual exploitation to, through and from the Balkan Region**, The International Organization for Migration (IOM), 2001;
27. Vincent Peterson, Bernard Nisenholz, **Orientation to Counseling**, A Division of Simon & Schuster, Inc. 160 Gould Street, 1991;
28. WINROCK INTERNATIONAL, Putting Ideas to Work, **Prevention of Domestic Violence and Trafficking in Humans**, Training Manual, Kyiv, Ukraine, 2001;
29. Zinker, J, **Creative Process in Gestalt Therapy**, New York, Bruner & Mazel Publishers, 1976.



## Autoare

### **Diana Lucia Vasile**

Lector univ. doctorand - Facultatea de Sociologie - Psihologie, Universitatea "Spiru Haret", titulara cursurilor de Psihologia Familiei și Psihosexologie și Psihologia Educației;

Profesoară asociată în cadrul Masterului de Psihodiagnostic și Psihoterapie al Facultății de Psihologie și Științe ale Educației, Universitatea București, cursul de Psihoterapia Traumei și în cadrul Masterului de Consilierea și Terapia Cuplului și Familiei al Facultății de Psihologie și Teologie, Universitatea de Vest din Timișoara, seminariile de Consiliere și Terapii de Cuplu și Familie;

Profesoară asociată în cadrul Cursului Postuniversitar de Psihodiagnoză și Psihoterapie Experiențială organizat de Societatea de Psihoterapie Experiențială Română (S.P.E.R.), cursul de Psihoterapia Traumei;

Stagii de formare (specializare) în gestaltterapie, somato-analiză, analiză bioenergetică și reichiană (cu formatori din Franța și Belgia), în terapia persoanelor traumatizate și terapii de cuplu (Australia) și terapii de familie (Canada și Australia);

Psihoterapeută și formatoare în psihoterapie experiențială în cadrul S.P.E.R. și al Centrului de Dezvoltare Personală, Consiliere și Psihoterapie Experiențială din București;

Autoare și coautoare de studii, articole științifice și teme de cercetare în țară și străinătate, coautoare a suporturilor de curs "Psihologia Educației" (2000) și "Terapii de Familie" (2001);

Membră fondatoare a Societății de Psihoterapie Experiențială Română - S.P.E.R. și a Asociației Române de Psihologie Transpersonală - ARPT, membră a Asociației Terapeuților de Traumă (Australia), membră a Federației Române de Psihoterapie, membră a Colegiului Consilierilor și Psihoterapeuților din Asociația Psihologilor din România, membră a Consiliului Mondial de Psihoterapie.

### **Elena Anghel**

Doctorand în psihologie, Universitatea București;

Studii aprofundate în psihodiagnostic și psihoterapie;

Profesoară asociată în cadrul Cursului Postuniversitar de Psihodiagnoză și Psihoterapie Experiențială organizat de Societatea de Psihoterapie Experiențială Română (S.P.E.R.), cursul de Psihoterapia copilului și a familiei;

Asistentă universitară asociată la Universitatea București, Facultatea de Psihologie și Științe ale Educației;

Profesoară consilieră, gradul didactic II, Colegiul Național "Spiru Haret";

Practiciană în diagnoza, consilierea și psihoterapia copilului, cuplului și familiei - Centrul de Dezvoltare Personală, Consiliere și Psihoterapie Experiențială, S.P.E.R, Universitatea București;

Specializări în consiliere și psihoterapie experiențială (diplomă de psihoterapeut), gestaltterapie, terapii creative, psihoterapie reichiană, somatoanaliză;

Publicații în revista de Psihoterapie Experiențială și coautoare "Psihopatologia, psihoterapia și consilierea Copilului - Abordare experiențială" (2001), "Fete și băieți - Parteneri în viața privată și publică - perspective de gen" (2002);

Membră activă a Societății de Psihoterapie Experiențială Română (S.P.E.R.), membră a Federației Române de Psihoterapie, membră a Colegiului Consilierilor și Psihoterapeuților din Asociația Psihologilor din România, membră a Consiliului Mondial de Psihoterapie.

