GHIDUL PENTRU ȘCOALA TAȚILOR

This programme is funded by the European Union

UNFPA

UN WOMEN

ÎMPREUNĂ ÎMPOTRIVA STEREOTIPURILOR DE GEN ȘI A VIOLENȚEI ÎN BAZĂ DE GEN

#eu4genderequality

GHIDUL PENTRU ȘCOALA TAȚILOR

OCTOMBRIE 2020

This programme is funded by the European Union

ÎMPREUNĂ ÎMPOTRIVA
STEREOTIPURILOR DE GEN ȘI
A VIOLENȚEI ÎN BAZĂ DE GEN
#eu4genderequality

ÎMPREUNĂ ÎMPOTRIVA STEREOTIPURILOR DE GEN ȘI A VIOLENȚEI ÎN BAZĂ DE GEN: MANUALUL ȘCOLILOR PENTRU TAȚI

Octombrie 2020

REDACTOR:

Karine Lepillez, Consultantă în domeniul egalității de gen, Inclusive Societies

AU CONTRIBUIT:

Clara Alemann, Directoare de Programe, Promundo-US

Ché Nembhard, Asociat de Programe, Promundo-US

RECENZENȚI:

Giovanna Lauro, Vicepreședintă pentru Programe și Cercetare, Promundo-US

Nurgul Kinderbaeva, Specialistă pentru programe în domeniul egalității de gen, Oficiul Regional UNFPA EECA

Teymur Seyidov, Specialist de programe în domeniul SSR/SPSR, Oficiul Regional UNFPA EEAC

Jens-Hagen Eschenbaecher, Consultant Regional în domeniul Comunicării, Oficiul Regional UNFPA EEAC

Olga Osaulenko, Managera Programului EU4GE, UN Women/UNFPA

Narine Beglaryan, Coordonatoare de Program, UNFPA Armenia

Vahe Gyulkhasyan, Analistă de Programeîn domeniul SSR/SPSR, UNFPA Armenia

Khalisa Shahverdiyeva, Coordonatoare de Program, UNFPA Azerbaijan

Ramiz Huseynov, Analist de Programe, UNFPA Azerbaijan

Olga Lukashkova, Analistă de Programe în domeniul egalității de gen, UNFPA Belarus

Aliaksandr Davidzenka, Analist de Programe în domeniul SSR și Tineret, UNFPA Belarus

Marika Kurdadze, Ofițeră de Proiect, UNFPA Georgia

George Mataradze, Analist de Programe, UNFPA Georgia

Violeta Terguță, Coordonatoare de Program, UNFPA Moldova

Valeriia Taran-Gaiduk, Coordonatoare de Proiect, UNFPA Ucraina

CUPRINS

ACRONIME 7

INTRODUCERE 9

CONTEXT 11

ABORDAREA PROGRAMULUI P 13

TEORIA SCHIMBĂRII 14

OBIECTIVELE PROGRAMULUI P 15

PRINCIPIILE PROGRAMULUI P 15

PENTRU CINE ESTE ACEST MANUAL? 15

CONTEXTUL REGIONAL: ÎMPĂRȚIREA SARCINILOR DE ÎNGRIJIRE 17

PARTAJAREA RESPONSABILITĂȚILOR ÎN TIMPUL CRIZEI COVID-19 19

GHID DE IMPLEMENTARE 21

RECRUTAREA ȘI MENȚINEREA TAȚILOR 21

SELECTAREA ȘI FORMAREA FACILITATORILOR/ FACILITATOARELOR 23

CREAREA UNUI MEDIU DE ÎNVĂȚARE SIGUR 25

LOGISTICA PROGRAMULUI 29

SFATURI PRIVIND DESFĂȘURAREA FIECĂREI SESIUNI 31

ÎNDRUMĂRI PRIVIND IMPLEMENTAREA INSTRUIRII ONLINE 32

MODULE DE ÎNVĂȚARE 35

DESCRIEREA ȘI STRUCTURA: MODUL DE UTILIZARE A ACESTUI MANUAL 35

SESIUNEA 1: AȘTEPTĂRI 37

SESIUNEA 2: SEXUL,GENUL ȘI PARENTING-UL 41

SESIUNEA 3: IMPACTUL TATĂLUI 46

SESIUNEA 4: PLANIFICARE FAMILIALĂ 49

SESIUNEA 5: SARCINA 55

SESIUNEA 6: NAȘTEREA 61

SESIUNEA 7: ÎNGRIJIREA COPILULUI 65

SESIUNEA 8: GENUL ȘI JOCURILE 69

SESIUNEA 9: VIOLENȚA ÎN FAMILIE 72

SESIUNEA 10: AVORTUL SELECTIV ÎN FUNCȚIE DE SEX CA PRACTICĂ DĂUNĂTOARE 78

SESIUNEA 11: NEVOILE ȘI DREPTURILE COPIILOR 82

SESIUNEA 12: PARTAJAREA SARCINILOR ÎN ÎNGRIJIREA COPIILOR 88
SESIUNEA 13: COMUNICAREA ÎN CUPLU 93
SESIUNEA 14: REFLECȚII FINALE 98

ANEXA I: JOCURI DE SPARGERE A GHEȚII ȘI DE ENERGIZARE 101
JOCURI DE SPARGERE A GHEȚII 101
JOCURI DE ENERGIZARE 103

ANEXA I I: INSTRUMENTE PENTRU SESIUNE ȘI MATERIALE DISTRIBUTIVE 107
BENEFICIILE UNUI TATĂ IMPLICAT 107
TABEL PRIVIND METODELE DE CONTRACEPȚIE 108
INFORMAȚII INTERESANTE DESPRE PLĂCEREA SEXUALĂ ÎN TIMPUL SARCINII 110
INFORMAȚII DESPRE DEPRESIA POSTNATALĂ LA BĂRBAȚI 111
SCALA DE EVALUARE A DEPRESIEI POSTNATALE EDINBURGH 113
CU UN TATĂ IMPLICAT, TOATĂ LUMEA CÂȘTIGĂ! 115
VALIZA TATĂLUI: CE TREBUIE SĂ IAU CU MINE? 116
EXERCIȚII DE RESPIRAȚIE ȘI ALTE TEHNICI DE ATENUARE A DURERII ÎN TIMPUL NAȘTERII 116
ÎNGRIJIREA BEBELUȘULUI: SFATURI UTILE 118
BĂRBAȚII SUNT CAPABILI DIN PUNCT DE VEDERE BIOLOGIC SĂ AIBĂ GRIJĂ DE BEBELUȘII LOR 120
TAȚII JOACĂ UN ROL IMPORTANT ÎN ALĂPTAREA LA SÂN 120
CÂTEVA OPȚIUNI DE ANTRENARE A SOMNULUI 122
ÎNTREBĂRI DESPRE MASTURBARE 123
JOCURI ȘI DISTRACȚIE ÎN PRIMUL AN 124
METODE PRACTICE DE CONTROL A FURIEI 126
STILURI DE COMUNICARE ÎN FAMILIE 126
ETAPELE DEZVOLTĂRII COPILULUI 127
PRINCIPIILE DISCIPLINĂRII POZITIVE 128
INSTRUMENTE PENTRU O DISCIPLINARE POZITIVĂ 129
RECUNOAȘTEREA EMOȚIILOR 130
ÎNȚELEGEREA FRICILOR COPILULUI 131
GESTIONAREA CRIZELOR DE FURIE 132
GESTIONAREA STRESULUI LA COPII 134
PATRU MODALITĂȚI DE SPORIRE A PARTICIPĂRII ÎN PROCESUL DE ÎNGRIJIRE ȘI EDUCARE A COPIILOR ȘI ÎN PARTAJAREA TREBURILOR CASNICE 135
EXERCIȚIU: INTERVIEVAREA SOȚULUI/SOȚIEI 136

ACRONIME

OSC	Organizație a societății civile
EEAC	Europa de Est și Asia Centrală
OREEAC	Oficiul Regional pentru Europa de Est și Asia Centrală
EPDS	Scala Edinburgh de evaluare a depresiei postnatale
UE	Uniunea Europeană
VBG	Violență în bază de gen
HIV	Virusul imunodeficienței umane
DIU	Dispozitiv intrauterin
ITS	Infecții cu transmitere sexuală
UNFPA	Fondul Națiunilor Unite pentru Populație
SSR/SPSR	Sanatatea Sexuala si Reproductiva / Securitatea Produselor de Sanatate Reproductiva

INTRODUCERE

Beneficiile unei paternități implicate sunt evidente – când tații sunt mai implicați în viețile fiilor și fiicelor lor, este mai mult probabil ca acei copii să atingă rezultate pozitive, precum o sănătate fizică și mintală mai bună, realizări academice mai mari, abilități cognitive și sociale mai bune, o mai mare încredere în sine, mai puține probleme de comportament și o rezistență mai mare la stres.[1] Copiii crescuți de tați implicați au o probabilitate cu 39% mai mare să ia note bune la școală[2], cu 45% mai mică să fie repetenți[3], cu 60% mai mică să fie suspendați sau exmatriculați de la studii[4]; în același timp, probabilitatea este de două ori mai mare ca ei să continue studiile la universitate și să găsească un loc stabil de muncă după terminarea liceului[5] și este cu 75% mai puțin probabil ca fetele să rămână însărcinate până la vârsta de 18 ani[6]. Adolescenții care au tați implicați au o șansă mai mare să aibă o sănătate mintală mai bună și o probabilitate mai

1 Allen, S. și Daly, K. (2007). The Effects of Father Involvement: An Updated Research Summary of the Evidence. [Efectele implicării taților: Rezumat actualizat al cercetării probelor.] Guelph, Canada: Centrul pentru familii, muncă și bunăstare, Universitatea din Guelph. și Barker, G. (Ed.). (2003). Men's Participation as Fathers in the Latin American and Caribbean Region: A Critical Literature Review with Policy Considerations. [Participarea bărbaților ca tați în America Latină și zona Caraibilor: o analiză literară critică cu considerente de politici.] Washington, DC: Banca Mondială și Nock, S. și Einolf, C.j. (2008). The One Hundred Billion Dollar Man: The Annual Costs of father absence. National Fatherhood Initiative. [Un bărbat cât o sută de miliarde de dolari: costurile anuale ale absenței taților. Inițiativa Națională a Paternității.]

2 Nord, C. & West, J. (2001) Fathers' and Mothers' Involvement in Their Children's Schools by Family Type and Resident Status. [Implicarea taților și mamelor în școlile copiilor lor după tip de familie și statut de reședință.] (NCES 2001-032). Washington, D.C.: Departamentul Educației din SUA, Centrul Național de Statistici privind Educația

3 Ibid.

4 Ibid.

5 Furstenberg, F.F, & Harris, K.M. (1993). When and why fathers matter: Impacts of father involvement on the children of adolescent mothers. [Când și de ce tații contează: Impacturile implicării taților asupra copiilor de mame adolescente.] P. 117-38 în Young Unwed Fathers: Changing Roles and Emerging Policies [Tați tineri necăsătoriți: schimbarea de roluri și politicile emergente]. Redactat de R.I. Lerman și T.J. Ooms. Philadelphia, PA: Temple University Press..

6 Ibid.

mică de a face abuz de substanțe, precum și manifestă un comportament sexual mai sigur[7]. Prin extinderea definiției de paternitate pentru bărbați la mai mult decât a întreține financiar și a proteja familia, se creează spațiu pentru ca bărbații să comunice între ei cu empatie[8]. Cercetările demonstrează că bărbații, care raportează legături apropriate, non-violente cu copiii lor, trăiesc mai mult, au mai puține probleme de sănătate mintală și fizică, au o mai mică probabilitate de a consuma droguri, sunt mai productivi la muncă și declară că sunt mai fericiți decât tații care nu raportează astfel de conexiune cu copiii lor[9]. Bărbații se schimbă în diverse aspecte, din punct de vedere biologic și psihologic, atunci când își asumă roluri de îngrijitori. Pe scurt, tații influențează dezvoltarea copiilor lor, iar copiii influențează dezvoltarea taților.

Și totuși cercetările demonstrează că, deși majoritatea bărbaților doresc să fie tați buni, normele de gen profund înrădăcinate – ce înseamnă să fii bărbat/femeie – și lipsa recunoașterii de către state și sisteme de sănătate a rolurilor esențiale pe care le au bărbații în viața partenerelor și copiilor fac dificilă realizarea acestui lucru.

Prezentul manual are drept scop crearea de spații sigure, unde bărbații să poată explora și pune la îndoială normele de gen restrictive, precum și să practice abilități și acțiuni ce îi vor ajuta să devină tați mai implicați și parteneri susținători. Acest manual va contribui la schimbarea viziunii asupra problemelor de gen, la combaterea stereotipurilor și la prevenirea violenței împotriva femeilor și a copiilor.

7 Ibid.

8 Barker, G., Greene, M.E., Nascimento, M., Segundo, M., Ricardo, C., Taylor, A., Aguayo, F., Sadler, M., Das, A., Singh, S., Figueroa, J.G., Franzoni, J., Flores, N., Jewkes, R., Morrell, R., Kato, J. Men Who Care: A Multi-Country Qualitative Study of Men in Non-Traditional Caregiving Roles. [Bărbații care oferă îngrijire: Studiu calitativ desfășurat în multiple țări privind bărbații ce au roluri de îngrijire netradiționale.] Washington, D.C., Centrul Internaţional de Cercetări privind Femeile (ICRW); Rio de Janeiro, Promundo, 2012.

9 DeGarmo, D.S., și alții. "Patterns and Predictors of Growth in Divorced Fathers' Health Status and Substance Use" [Șabloane și indicii de creștere privind starea de sănătate și abuzul de substanțe în rândul taților divorțați]. American Journal of Men's Health. 2010; 4(1): p. 60–70. și Schindler, H.S. "The Importance of Parenting Contributions in Promoting Fathers' Psychological Health" [Importanța contribuțiilor parentale la promovarea sănătății psihologice a taților]. Journal of Marriage and Family. 2010; 72(2): pp. 318-332. și Eisenberg, M.L., și alții. Fatherhood and the Risk of Cardiovascular Mortality in the NIH-AARP Diet and Health Study" [Paternitatea și riscul de mortalitate cardiovasculară în studiul NIH-AARP privind regimul alimentar și sănătatea]. Human Reproduction. 2011; 26(12): p. 3479-85.

CONTEXT

Manualul a fost elaborat în cadrul programului „UE pentru egalitatea de gen: Împreună împotriva stereotipurilor de gen și a violenței în bază de bază de gen", finanțat de Uniunea Europeană și implementat în comun de UN Women și UNFPA în Armenia, Azerbaidjan, Belarus, Georgia, Moldova și Ucraina. Programul are următoarele scopuri:

- Schimbarea percepțiilor societății cu privire la stereotipurile de gen și normele patriarhale, care limitează drepturile femeilor;
- Sporirea implicării bărbaților în îngrijirea copiilor și participarea la programe pentru tați;
- Consolidarea cunoștințelor și instrumentelor lucrătorilor sociali (mediatorilor) și OSC-urilor privind desfășurarea de programe bazate pe dovezi cu scop de prevenire a violenței, orientate către agresorii care au comis acte de violență în familie.

În parteneriat cu acest program, Promundo a adaptat principiile și metodologiile Programului P (unde P semnifică „pai", adică „tată" în limba portugheză) pentru a asigura că acesta cuprinde cele mai bune practici europene și se bazează pe lecțiile învățate de Promundo în cei 23 de ani de experiență în proiectarea, elaborarea și evaluarea programelor de transformare a masculinității în lume.

ABORDAREA PROGRAMULUI P

Inspirată de sociologul brazilian Paulo Freire, abordarea utilizată în prezentul manual ghidează tații printr-un proces de „conștientizare", încurajându-i să reflecteze critic asupra condițiilor culturale ce susțin experiențele de inegalitate de gen într-un mod care să-i ajute să promoveze creșterea lor personală. Această abordare are drept scop crearea unor condiții în care tații să pună la îndoială percepţiile restrictive privind rolurile de gen, care fac dificilă asumarea rolului de tată implicat.

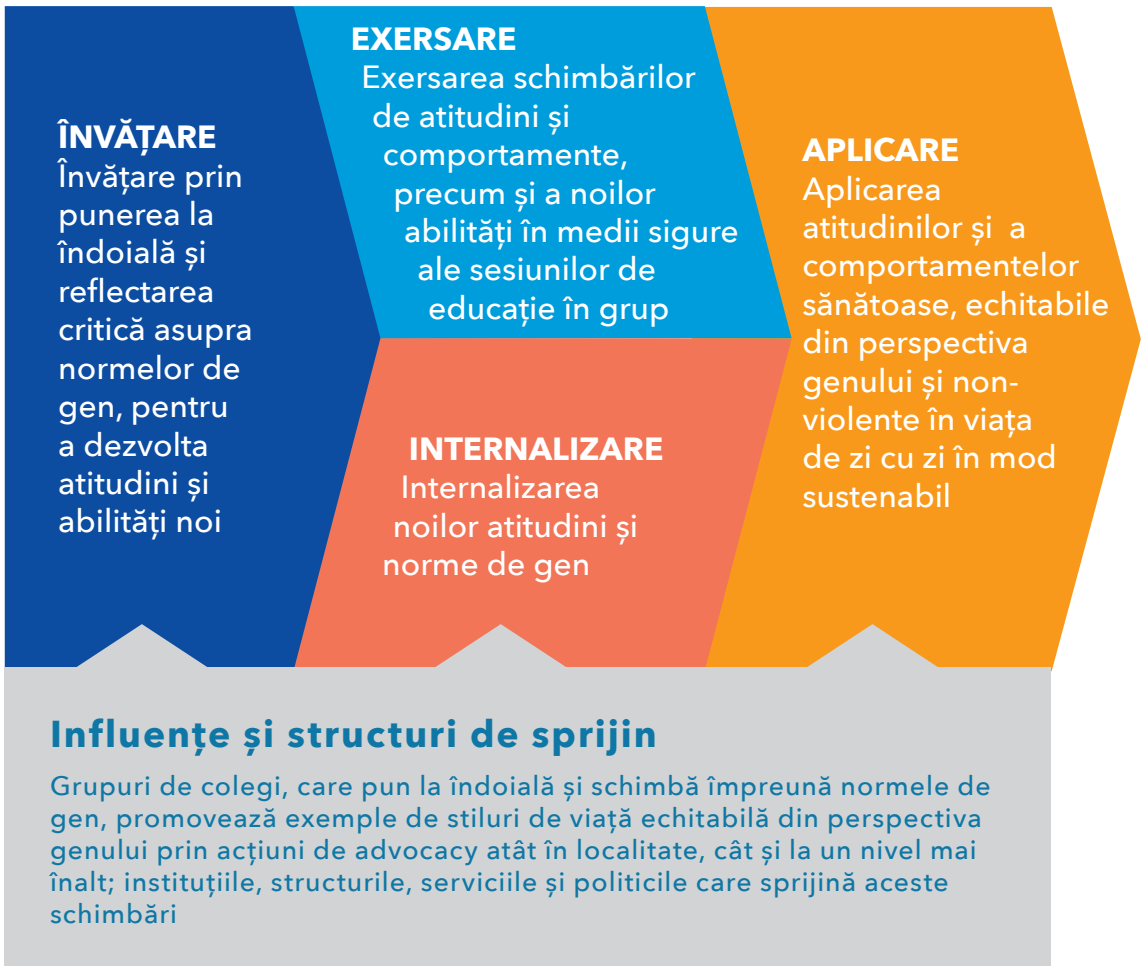
Abordarea se bazează pe un model socio-economic, care are drept scop modificarea unei game largi de influențe asupra taților, inclusiv percepțiile și atitudinile individuale, relațiile cu partenerele, copiii, angajatorii și prestatorii de servicii medicale, mass-media, precum și politicile de nivel local, regional și național, pentru a promova o schimbare sustenabilă în atitudinile și comportamentele individuale, precum și în normele sociale profund înrădăcinate și în structurile de putere. Dovezile existente demonstrează că utilizarea unei abordări bazate pe mai multe niveluri este esențială pentru transformarea normelor de gen și realizarea egalității de gen. Mai mult decât atât, ele ajută organizațiile să instituționalizeze în mod sustenabil schimbarea pe care doresc să o realizeze, schimbând modul în care instituțiile relevante (precum cele din sectorul sănătății) gândesc și acționează întru promovarea egalității de gen.

TEORIA SCHIMBĂRII

Conform modelului Programului P, bărbații:

- învață prin punerea la îndoială și reflectarea critică asupra normelor de gen;
- exersează atitudini și comportamente echitabile și non-violente într-un spațiu confortabil;
- internalizează aceste noi atitudini și norme de gen, aplicându-le în relațiile și viețile lor.

În cazul în care acest proces integral de educație în grup este susținut de instituții și structuri de sprijin, acestea oferă persoanelor și organizațiilor implicate instrumente pentru a deveni agenți ai schimbării pentru echitate de gen și echitate socială. Până la urmă, acest proces contribuie la obținerea echității de gen și a schimbărilor în atitudini și comportamente.



OBIECTIVELE PROGRAMULUI P

- Promovarea egalității de gen în relația de cuplu, definită prin partajarea echitabilă a activităților de îngrijire a copiilor și a treburilor casnice;
- Sporirea încrederii în sine și a eficacității bărbaților privind îngrijirea copiilor, astfel încât aceștia să se dezvolte și să prospere;
- Promovarea unui mod pozitiv de îngrijire și educare a copiilor și a unor relații sănătoase cu ei prin eliminarea pedepsirii fizice a copiilor și a altor forme de violență împotriva lor;
- Prevenirea violenței împotriva femeilor și promovarea unor relații sănătoase și fericite;
- Încurajarea cuplurilor de adezvolta la copiii lor valorile de egalitate de gen și de a modela o astfel de egalitate în relațiile lor viitoare.

PRINCIPIILE PROGRAMULUI P

Programul promovează tații și îngrijitorii de sex masculin care:

- sunt îngrijitori și susținători activi: când planifică să aibă un copil, în timpul sarcinii, în timpul travaliului și a nașterii și după ce copilul s-a născut;
- își asumă responsabilitate egală și comună pentru treburile casnice și dezvoltarea unei relații fericite, sănătoase și afectuoase cu partenerele lor;
- sunt diferiți: ei pot fi heterosexuali, gay, bisexuali sau transgen; ei locuiesc cu partenera, separat sau cu părinții lor; au adoptat copii; au custodie asupra copiilor; sunt tați solitari;
- susțin egalitatea de gen și valorizează drepturile femeilor și ale copiilor;
- se opun tuturor formelor de violență împotriva femeilor și a copiilor.

PENTRU CINE ESTE ACEST MANUAL?

Acest manual a fost creat pentru a fi utilizat de facilitatorii /facilitatoarele care se ocupă de organizarea școlilor pentru tați, pentru a implica bărbații în acțiuni de paternitate activă și de îngrijire, echitate de gen și prevenire a violenței. Manualul școlilor pentru tați include o serie de sesiuni, menite să permită bărbaților să reflecteze și să creeze un sprijin colectiv pentru a genera schimbări pozitive și sănătoase în viețile lor.

CONTEXTUL REGIONAL: PARTAJAREA SARCINILOR DE ÎNGRIJIRE

În toată regiunea, activitățile de creștere și îngrijire a copiilor și treburile casnice poartă o amprentă de gen semnificativă, femeile preluând marea parte a activităților de îngrijire zilnică a copiilor, precum și efectuând treburi casnice cu trei ore pe zi mai mult decât partenerii lor de sex masculin[10]. Iar atunci când bărbații totuși se implică în îngrijirea copiilor, aceasta presupune, preponderent, educația lor – tații oferă ajutor la făcut temele pentru acasă și vorbesc cu copiii lor. Bărbații se percep pe sine drept întreținători, în pofida faptului că acest rol nu le oferă satisfacție atunci când este unul pur monetar și mulți își doresc să petreacă mai puțin timp la locul de muncă și mai mult timp cu copiii lor. Există indicii ale faptului că imaginea paternității se schimbă în regiune, generațiile mai tinere se implică mai mult în activitățile de îngrijire antenatală și își asumă un rol mai implicat, deși în majoritatea cuplurilor divizarea inegală a muncii continuă să fie o realitate cotidiană.

În **Armenia**, un studiu[11] realizat recent în domeniul masculinității a arătat că ideile de paternitate s-au schimbat în ultimii ani în direcția unei paternități mai implicate, tații fiind tot mai mult antrenați în îngrijirea și educarea copiilor în calitate de „tată-îngrijitor". Majoritatea bărbaților (55%) simt că locurile lor de muncă îi împiedică să petreacă suficient timp cu copiii lor, iar 51% ar lucra mai puțin din acest motiv, dacă ar putea. Totuși în viața de zi cu zi, 85% din bărbați recunosc că joacă un rol secundar în îngrijirea copiilor. Femeile își asumă marea parte a muncii legate de îngrijirea zilnică a copiilor: să-i ducă și aducă de la grădiniță, să schimbe scutecele, să-i scalde, să-i ajute la făcut temele și să-i pedepsească, atât verbal, cât și fizic. Bărbații împărtășesc cu partenerele lor responsabilitatea de a se juca cu copiii (43%), de a-i disciplina verbal (34%) și de a vorbi cu copiii (34%). O divizare similară pe bază de gen există și în legătură cu treburile casnice, femeile petrecând de cinci ori mai mult timp pentru treburile casnice decât bărbații. Bărbații se percep, preponderent, responsabili de reparații în casă (68%).

10 UNFPA și Promundo. Engaging Men in Unpaid Care Work: an Advocacy Brief for Eastern Europe and Central Asia [Implicarea bărbaților în activități de îngrijire neplătită: notă de advocacy pentru Europa de Est și Asia Centrală]

11 Osipov, V., și Sargizova, J. (2016). Men and Gender Equality in Armenia [Bărbaţii şi egalitatea de gen în Armenia]. Raport privind constatările studiului sociologic. Erevan, Armenia.

Conform unui studiu[12] similar efectuat în **Azerbaidjan** în domeniului masculinității, bărbații sunt, preponderent, implicați în educația (21%) și disciplinarea verbală (13%) a copiilor și spun că deseori vorbesc cu copiii lor despre chestiuni personale (14%). La fel ca în Armenia, femeile sunt, preponderent, responsabile de disciplinarea fizică (palme la fund sau bătaie) a copiilor (76%), pe lângă îngrijirea zilnică (62%) și îngrijirea copiilor când aceștia se îmbolnăvesc (85%). Atât femeile, cât și bărbații susțin că împreună schimbă scutecele (82%), scaldă copiii (84%), se joacă (56%) și vorbesc cu copiii lor (52%). Majoritatea bărbaților percep că au rol de „întreținător", dar mulți declară că se simt nesatisfăcuți având un rol pur economic. Dacă ar putea lucra mai puțin, 29% ar face-o pentru a petrece mai mult timp cu copiii lor. În calitate de „întreținători", bărbații își văd responsabilitățile casnice în a face reparație (64%) și a plăti facturile (60%). Femeile sunt responsabile de celelalte treburi casnice, inclusiv curățenie (96%), gătit (94%) și spălat (98%).

Conform unui studiu recent[13], în **Belarus**, partajarea activităților – atât în legătură cu îngrijirea copiilor, cât și treburile casnice – depinde, în mare parte, de gen. Femeile sunt responsabile de majoritatea treburilor casnice, pe când bărbații se văd ca fiind responsabili de reparații minore și lucru în jurul casei. Femeile sunt implicate, în medie, de două ori mai mult timp decât bărbații în treburile casnice, inclusiv gătitul (90% vs. 44%), spălatul veselei (83% vs. 31%) și curățenie (82% vs. 44%). În gospodăriile casnice, unde sunt copii cu vârsta sub 10 ani, femeile sunt cele, preponderent, responsabile de îngrijirea zilnică a copiilor, în proporție de 78%, comparativ cu 59% în cazul bărbaților. Deși Codul muncii din Belarus prevede posibilitatea de a lua concediu de paternitate, doar 1% din bărbați profită de acest drept. Când sunt întrebați despre partajarea inegală a muncii în gospodăriile lor, atât femeile, cât și bărbații par să fie satisfăcuți de această situație, în linii generale, făcând referință la norme internalizate.

Conform rezultatelor unui studiu recent[14], în **Georgia** există norme similare, tradiționale și patriarhale în ceea ce privește partajarea muncii în gospodăriile casnice. S-a declarat că bărbații sunt preponderent implicați în repararea lucrurilor din gospodărie (90%) și plata facturilor (84%), pe când femeile își asumă responsabilitatea pentru curățenie, spălat, menținerea igienei în familie, gătit și îngrijirea copiilor. Creșterea copiilor este percepută drept responsabilitate „naturală" a femeii și, respectiv, femeile preponderent gătesc, schimbă scutece, scaldă copii și îi duc la școală. Când se implică bărbații, asta presupune că ei se joacă și vorbesc cu copiii, le citesc cărți. La fel ca în Belarus, majoritatea atât a femeilor (72%) cât și a bărbaților (86%) au declarat că sunt satisfăcuți de această distribuție inegală a responsabilităților.

În **Moldova**, la fel ca în alte țări din regiune, procentajul de bărbați care sunt implicați zilnic în activități de creștere și îngrjire a copiilor este mic. Conform bărbaților, femeile îngrijesc copiii zilnic (57%), stau acasă când copiii se îmbolnăvesc (66%) și duc copilul la școală și îl aduc (33%). Bărbații se joacă mai des cu copiii acasă (61%) și îi ajută să facă temele săptămânal (35%). Bărbații consideră că rolul lor primar este să întrețină familia și să asigure

12 UNFPA (2018) Gender Equality and Gender Relations in Azerbaijan: Current Trends and Opportunities. Findings from the Men and Gender Equality Survey (IMAGES). [Egalitatea de gen și relațiile de gen în Azerbaidjan: tendințe și oportunități. Constatări ale Studiului privind bărbații și egalitatea de gen (IMAGES)] Baku, Azerbaidjan.

13 UN Women (2019) Belarus Country Gender Equality Brief [Notă privind egalitatea de gen în Belarus, UN Women (2019)]. Istanbul, Turcia.

14 UNFPA (2014) Men and Gender Relations in Georgia [Bărbații și relațiile de gen în Georgia, UNFPA (2014)]. Tbilisi, Georgia.

stabilitatea financiară, dar 59% dintre ei ar lucra mai puțin dacă astfel ar putea să petreacă mai mult timp cu copiii. Normele patriarhale determină împărțirea treburilor casnice, bărbații fiind, preponderent, responsabili de mici reparații în casă, pe când femeile sunt responsabile de curățenie, gătit și spălat.

În **Ucraina**, conform unui studiu recent[15], aproape 57% de femei au raportat că partenerii lor petrec mai puțin de cinci ore săptămânal sau chiar deloc, pentru a îngriji de membrii familiei, precum copii, vârstnici sau persoane cu dizabilități. Conflictul din estul Ucrainei a întărit stereotipurile de gen, care promovează imaginea bărbaților drept protectori și eroi, iar a femeilor – drept susținătoare grijulii[16]. Lipsa accesului la servicii de îngrijire a copiilor a consolidat și mai mult rolul femeilor de îngrijitoare în gospodărie.

În pofida realității cotidiene, care împiedică bărbații să se implice pe deplin în calitate de tați și parteneri egali, există posibilități promițătoare de a promova egalitatea de gen atât acasă, cât și la locul de muncă. Femeile doresc ca bărbații să participe mai mult la îngrijirea copiilor și la treburile casnice și mulți bărbați s-ar fi implicat mai mult, dacă ar fi avut posibilitate. În majoritatea țărilor din regiunea EEAC, unde sunt date disponibile[17], cel puțin, unul din trei tați a declarat că este implicat în, cel puțin, o activitate prin care sprijină procesul de învățare al copilului lor mic. Astfel de constatări pot evidenția punctele de acces pozitive pentru promovarea unei paternități timpurii și implicarea mai mare a bărbaților în îngrijirea copiilor, lucru ce poate fi realizat prin intermediul centrelor de dezvoltare timpurie a copiilor, a grădinițelor sau a asociațiilor de părinți-profesori.

PARTAJAREA RESPONSABILITĂȚILOR ÎN TIMPUL CRIZEI COVID-19[18]

UN Women a desfășurat o evaluare rapidă de gen în lunile aprilie și mai 2020, cu privire la impactul COVID-19 asupra relațiilor de gen în 16 țări și teritorii din Europa și Asia Centrală. În toată regiunea, epidemia COVID-19 a afectat partajarea treburilor casnice și a activităților de îngrijire a copiilor în funcție de gen. Mai jos, sunt prezentate principalele concluzii ale acestei analize, completate cu analize separate privind Armenia, Belarus și Ucraina[19]:

15 UNFPA și Promundo. Engaging Men in Unpaid Care Work: an Advocacy Brief for Eastern Europe and Central Asia [Implicarea bărbaților în activități de îngrijire neplătită: notă de advocacy pentru Europa de Est și Asia Centrală]

16 UN Women. Ucraina. Disponibil la: https://eca.unwomen.org/en/where-we-are/ukraine

17 UNFPA și Promundo. Engaging Men in Unpaid Care Work: an Advocacy Brief for Eastern Europe and Central Asia [Implicarea bărbaților în activități de îngrijire neplătită: notă de advocacy pentru Europa de Est și Asia Centrală] UNFPA și Promundo, Istanbul și Washington, D.C., 2018.

18 Preluat cu mici modificări din „The Impact of COVID-19 on Women's and Men's Lives and Livelihoods in Europe and Central Asia: Preliminary Results from a Rapid Gender Assessment" [Impactul COVID-19 asupra vieților și mijloacelor de existență ale femeilor și bărbaților în Europa şi Asia Centrală: rezultate preliminare ale unei evaluări de gen rapide], UN Women (2020) Este de menționat că acest capitol se bazează pe date ce cuprind 16 țări și teritorii din regiune: Albania, Bosnia și Herțegovina, Kosovo, Macedonia de Nord, Azerbaidjan, Georgia, Republica Moldova, Kazakhstan, Kârgâzstan și Turcia.

19 UN Women (2020) Rapid gender assessment of the situation and needs of women in the context of COVID-19 in Ukraine [Evaluarea rapidă de gen a situației și necesităţilor femeilor în contextul COVID-19 în Ucraina, UN Women (2020)] și UNFPA (2020) How COVID-19 pandemic changed lives in Belarus [Cum COVID-19 a schimbat viețile din Belarus, UNFPA (2020)] și (urmează să apară) Rapid Gender Assessment – COVID-19 Impact Assessment for Armenia [Evaluarea rapidă de gen – evaluarea impactului COVID-19 asupra Armeniei, UNFPA].

Mai multe femei decât bărbați au raportat că îndeplinesc mai multe treburi casnice de când a început răspândirea COVID-19. În medie, 70% dintre femei au avut nevoie de mai mult timp pentru a realiza, cel puțin, o activitate casnică neplătită (ACN)[20], procentaj semnificativ mai înalt decât cel al bărbaților (59%). Situația este asemănătoare în toată regiunea, dar în unele părți, epidemia a pus o povară enormă pe umerii femeilor. De exemplu, în Moldova și Ucraina, au fost observate cele mai mari creșteri ale timpului dedicat muncii casnice neplătite – patru din cinci femei din Moldova și fiecare a doua femeie din Ucraina simt o creștere a volumului a, cel puțin, uneia dintre treburile casnice. În Azerbaidjan, aproximativ 46% și în Georgia, aproximativ 45% dintre femei petrec mai mult timp pentru, cel puțin, o activitate casnică neplătită, comparativ cu 35% în cazul bărbaților din ambele țări. În Armenia, femeile cheltuie mai mult timp pentru gătit și curățenie, la o rată de 31% și 44%, pe când în cazul bărbaților, ratele respective sunt de 7% și 16%. Deși în Belarus decalajul dintre femei și bărbați este mai mic, 11% dintre bărbați și 17% dintre femei se ocupă mai mult de gătit și 23% dintre bărbați și 29% dintre femei se ocupă mai mult de curățenie.

Femeile și-au asumat mai multe activități de îngrijire, pe când bărbații au devenit mai implicați în jocul cu copiii și educația lor. În Azerbaidjan, Georgia și Moldova, femeile au investit neproporțional mai mult timp pentru a îngriji de copii (61% femei vs. 46% bărbați în Azerbaidjan, 62% femei vs. 43% bărbați în Georgia și 56% femei vs. 45% bărbați în Moldova), deși în Azerbaidjan și Georgia, atât femeile, cât și bărbații au crescut în proporție egală timpul utilizat pentru instruirea și educarea copiilor (aproximativ 60% și, respectiv, 63%). În Moldova, femeile și-au asumat sarcina de instruire și educare în mod neproporțional (56% comparativ cu 45% în cazul bărbaților). La fel, în Armenia, Belarus și Ucraina, femeile au majorat, în mod neproporțional, volumul de timp investit în educarea și îngrijirea copiilor, cu un decalaj de 6-13 puncte procentuale între femei și bărbați.

Femeile își ajută soții/partenerii mult mai des la activitățile cotidiene repetitive, comparativ cu ajutorul din partea bărbaților acordat soțiilor/partenerelor. Femeile din regiune au raportat o implicare mai mare în sprijinirea partenerilor lor la treburi casnice și/sau îngrijirea membrilor de familie, comparativ cu bărbații. Unul din cele mai mari decalaje dintre femei și bărbați a fost constatat în Azerbaidjan, unde peste 80% dintre bărbați au spus că partenerele lor au început să îi ajute mai mult, pe când doar aproximativ 50% dintre femei au spus același lucru despre partenerii lor. În Georgia, Moldova și Armenia, decalajele au fost mai mici – aproximativ 10% dintre femei acordând mai mult ajutor, comparativ cu partenerele lor din Georgia și Armenia și 8% din Armenia. În Belarus, 36% dintre femei, precum și de bărbați au simțit că partenerii/partenerele oferă mai mult ajutor la muncile casnice și la îngrijirea copiilor. În Ucraina, 74% dintre femei au declarat că îngrijesc copiii, preponderent, de unele singure. Aceste constatări demonstrează cât de profund înrădăcinate sunt stereotipurile de gen și așteptările ca femeile să poarte responsabilitatea primară pentru muncile casnice și activitățile de îngrijire neplătite.

În cazul femeilor, 66% au declarat că alți membri ai familiei, precum părinți și socri, le-au mai ajutat cu treburile casnice și îngrijirea copiilor. De regulă, astfel de ajutor la îngrijire este acordat de surori, mame și soacre. Astfel, criza globală de COVID-19 a scos în evidență faptul că economiile oficiale din toate țările lumii și viețile noastre de zi cu zi se bazează pe munca invizibilă și neremunerată a femeilor și a fetelor.

20 Definită drept gătit, curățenie, gestiunea gospodăriei, cumpărături adusul apei sau lemnelor pentru foc și îngrijirea animalelor domestice.

GHID DE IMPLEMENTARE

RECRUTAREA ȘI MENȚINEREA TAȚILOR[21]

Mai multe programe se confruntă cu dificultăți în procesul de recrutare și menținere a participanților de sex masculin. Date fiind normele de gen privind paternitatea din unele comunități, bărbații simt că ei deja sunt „tați buni" și, respectiv, nu trebuie să participe la programe ce promovează paternitatea implicată, unde tații joacă un rol major, intim și constant în procesul de îngrijire și creștere a copiilor lor. În alte comunități, sesiunile despre paternitate sunt percepute drept programe care oferă beneficii doar pentru partenerele de sex feminin și copii, fiindcă beneficiile pentru bărbați nu sunt promovate suficient. Constrângerile economice pot afecta uneori posibilitatea taților de a frecventa întâlnirile și același impact îl pot avea limitările privind timpul și locul desfășurării sesiunilor. Recomandările de mai jos reprezintă lecțiile învățate de personalul Promundo, care se ocupă de recrutarea și menținerea participanților la Cluburile taților din întreaga lume.

E recomandabil să aveți în vizor bărbații care vor deveni tați în curând, precum și pe cei care au deja bebeluși. Bărbații curând vor deveni tați în curând și cei care au bebeluși reprezintă un punct de acces deosebit de eficient pentru implicarea mai largă a bărbaților în promovarea egalității de gen, deoarece acest moment, de obicei, reprezintă o transformare în viața părinților și a taților, aceștia fiind deschiși să obțină îndrumare, cunoștințe și abilități să analizeze circumstanțele în care se produc schimbări.

Din moment ce în cadrul sesiunilor sunt abordate subiecte ce țin de perioada de la sarcină și până la copilăria timpurie, este ideal ca programul să înceapă cu tați și/sau cupluri care așteaptă un copil, astfel încât unele sesiuni să poată fi desfășurate înainte de naștere, iar altele – după. Totuși ordinea și structura sesiunilor depind de facilitator/facilitatoare. Unele grupuri ar putea fi deschise, ceea ce înseamnă că tații pot adera la grup în orice moment al ciclului de sesiuni. În acest caz, grupul va consta din unii participanți care așteaptă să li se nască copilul și alți participanți, copilul cărora s-a născut recent. Dacă se întâmplă astfel,

21 Puțin modificat, preluat de la Promundo-US și Plan International Canada. (2020). Recruitment and Retention of Male Participants in Gender-Transformative Programs [Recrutarea și menținerea participanților de sex masculin în programe de transformare a genurilor]. Washington, DC: Promundo.

profitați de prezența bărbaților care deja au copii: rugați-i să vă dea exemple privind modul în care depășesc problemele și oferiți-le spațiu pentru a vorbi despre experiențele lor.

Examinați posibilitatea de a recruta alți îngrijitori de sex masculin în cazurile când lipsesc tații. În comunitățile în care tații lipsesc din multe gospodării casnice, de exemplu, din cauza unui conflict în desfășurare, examinați posibilitatea de a implica unchii, bunicii și alți îngrijitori de sex masculin importanți. Sprijinul acordat în relațiile de familie este esențial și poate duce la o mai bună ajustare pentru copiii de toate vârstele. Un studiu recent a constatat că timpul petrecut de adolescenți cu bunicii a dus la abilități sociale mai bune și mai puține probleme de comportament, în special, în cazul copiilor ce cresc în familii monoparentale[22].

Apelați la aspirațiile bărbaților în calitate de tați și parteneri. Înțelegerea aspirațiilor bărbaților cu privire la ei înșiși și implicarea lor în relația cu copiii și partenerele lor vă poate ajuta să formulați un mesaj care să apeleze la interesul lor personal. Pentru a asigura o recrutare eficientă, programele pentru bărbați trebuie să planifice activitățile astfel, încât acestea să apeleze la aspirațiile bărbaților.

Organizați întâlnirile cu bărbații acolo unde ei se află. Este crucial să asigurați faptul că participanții au posibilitatea să ajungă în locurile unde organizați sesiunile de grup. De asemenea, țineți cont de timp și de caracterul sezonier al muncii. Desfășurarea sesiunilor în timp de seară sau zile de odihnă tinde să fie mai potrivită pentru programul bărbaților și al cuplurilor. Chiar și bărbații care nu sunt angajați în câmpul muncii ar putea să nu vrea să participe la sesiuni ce au loc în timpul orelor de muncă obișnuite.

Recrutați utilizând mijloace de comunicare și locuri care tatilor le sunt cunoscute și sunt ușor de accesat. În funcție de grupul-țintă de participanți, canalele ideale de recrutare diferă foarte mult: de exemplu, pliante și afișe la o maternitate sau clinică; parteneriate cu companii private care organizează cluburi de părinți în calitate de servicii de sănătate; posibil, prin intermediul bisericilor sau al moscheilor. Comunicarea ar putea fi mai ușoară prin telefon, prin intermediul unor platforme, precum WhatsApp sau pe cale verbală, prin intermediul membrilor sau al liderilor comunității.

Analizați din timp profilurile participanților. Ce tipuri de profil vizați? Tați migranți? Tați care au fost implicați în război sau conflict? Tați singuri? Cupluri gay? Tați care au adoptat copii? Membrii de sex masculin ai familiei care ajută la creșterea unui copil? Identificarea profilurilor participanților și adaptarea conținutului la circumstanțele și experiențele lor particulare pot duce la rate de abandon mai mici.

Folosiți o abordare bazată pe puncte forte. Valorificați ceea ce știu deja bărbații și tații. Concentrarea pe lecții practice și active, care să corespundă necesităților diverse ale bărbaților și diferitor stiluri de învățare ale lor, încurajează bărbații să participe în continuare la program.

Introduceți treptat teme precum puterea și genul. Începeți prin a vorbi despre relații și despre viața bărbaților și femeilor în general, înainte de a trece la subiecte mai dificile și controversate, cum ar fi puterea și genul, pentru a preveni pierderea interesului și abandonul. Problemele de putere și inegalitatea de gen sunt complexe și pot genera dezbateri aprinse sau pot face bărbații să se simtă defensivi. Ar fi mult mai eficient să începeți cu prezentarea, fără a

22 Attar-Schwartz, S., Tan, J., Buchanan, A., Griggs, J., & Flouri, E. (2009). Grandparenting and adolescent adjustment in two-parent biological, lone-parent, and step-families [Bunicii și ajustarea adolescenților în familii biologice cu ambii părinți, familii monoparentale și familii vitrege]. Journal of Family Psychology, 23(1), 67-75.

judeca, a unor subiecte pe care participanții de sex masculin se asocia cu în propria lor viață.

Planificați „zile de familie". Mulți bărbați și femei apreciază posibilitatea de a participa la programe ca familii sau cupluri. Crearea de spații pentru activități comune în cadrul programului și organizarea sesiunilor pentru familii, în care membrii/membrele familiei să exerseze comportamente pozitive, să vizualizeze un viitor echitabil împreună sau să planifice și să întocmească un buget, ar putea fi o modalitate eficientă de a implica toată familia și de a contribui la conectarea mesajelor programului cu propriile vieți ale participanților/participantelor.

SELECTAREA ȘI FORMAREA FACILITATORILOR/FACILITATOARELOR[23]

Facilitatorii/facilitatoarele calificați/te au un rol esențial pentru succesul programelor care vizează transformarea viziunilor față de gen. Pe lângă participanții/participantele care deprind noi abilități și practică comportamente echitabile, cele mai eficiente programe care vizează transformarea viziunilor față de gen declanșează un proces de reflectare critică și cultivă solidaritate între membrii/membrele grupului pentru a face posibilă schimbarea. Facilitatorii /facilitatoarele calificați/te pot stimula și susține acest proces de dezvoltare a conștiinței critice. Următoarele recomandări reprezintă lecțiile învățate de personalul Promundo în lucrul cu facilitatori/facilitatoarele pentru implementarea Cluburilor taților din întreaga lume.

Identificați facilitatori /facilitatoare cu experiență în aplicarea metodelor participative. Analizați experiența celor selectați pentru implementarea programului. De exemplu, facilitatorilor/facilitatoarelor cu studii în pedagogie le este dificil să adopte un stil participativ. Unii facilitatori/facilitatoare pot fi calificați/te, se pot bucura și de o mare încredere din partea comunității, dar din cauza experienței lor de predare, aceștia/acestea ar putea aplica stilul tradițional de prelegere atunci când vor gestiona sesiunile de grup, lucru care nu este favorabil dezvoltării conștiinței critice.

Organizați jocuri de rol la interviurile de selectare a facilitatorilor/facilitatoarelor. Strategiile de recrutare de succes pot include examinarea și intervievarea unui număr mare de candidați/candidate. Mediatizați anunțul pe scară largă în comunitate și evidențiați abilitățile interpersonale puternice drept unele dintre principalele caracteristici ale unui facilitator/unei facilitatoare. Interviurile de selectare, care includ și jocuri de rol, se pot dovedi eficiente pentru a verifica „abilitățile soft" (abilități sociale) de care are nevoie un facilitator/o facilitatoare.

Anunțați ce abilități și trăsături specifice se caută. Mai jos este o listă orientativă a abilităților interpersonale și a calităților necesare unui facilitator/unei facilitatoare potrivit/e:

- autentic/ă și sincer/ă;
- modest/ă;
- matur/ă din punct de vedere emoțional;
- capabil/ă să gândească de sine stătător;
- deschis/ă față de alte persoane și noi idei;
- ascultător activ/ascultătoare activă;
- creează un mediu în care participanții/participantele se simt în siguranță;
- știe să ghideze discuțiile;

23 Cu modificări minore, din Promundo-SUA și Paln International Canada. (2020). Rolul Facilitării în Programe Gender Transformative, Care Implică Bărbații și Băieții. Washington, DC: Promundo.

- îndeamnă la exprimarea reacțiilor, a părerilor (feedback);
- răspunde constructiv la critică.

Identificați organizații feministe și progresiste care promovează echitatea socială și de gen, care să servească drept bun punct de plecare pentru identificarea unor facilitatori / facilitatoare puternici/puternice redutabili/redutabile. Organizațiile comunitare cu programe progresiste și organizațiile neguvernamentale feministe au deja, de obicei, o experiență bogată acumulată în lucrul cu comunitățile și pot ajuta la identificarea candidaților /candidatelor. De asemenea, există probabilitatea că acestea deja încurajează valorile programelor de transformare a viziunilor față de gen, cum ar fi utilizarea unei abordări participative, minimizarea daunei, centrarea pe experiențele femeilor, a copiilor și a grupurilor vulnerabile și marginalizate, dar și altele.

Analizați obiectivele programului dvs. pentru a identifica caracteristicile demografice potrivite ale facilitatorului/facilitatoarei, deoarece acestea pot declanșa diferite dinamici de putere în grup. Vârsta ideală a facilitatorului/facilitatoarei va depinde de obiectivele programului. În funcție de regiune, normele culturale ce însoțesc interacțiunile dintre diferite categorii de vârstă ar putea afecta programul. În unele contexte, persoanelor căsătorite le-ar putea fi greu să accepte informații despre serviciile de sănătate sexuală și reproductivă și despre egalitatea de gen de la facilitatori bărbați necăsătoriți. Efecte similare asupra dinamicii din cadrul grupurilor pot rezulta și din relațiile ierarhice dintre membrii/membrele comunității: dacă un lider sau o lideră local/ă respectat/ă este selectat/ă în calitate de facilitator /facilitatoare, participanții /participantele s-ar putea să nu se simtă confortabil să se deschidă sau să împărtășească opinii diferite.

Esențiale sunt durata și intensitatea suficientă a pregătirii facilitatorilor/facilitatoarelor, dar opiniile despre ce este ideal diferă. Un studiu[24] sugerează că zece zile de formare nu ar fi suficiente și că, în funcție de abilitățile și experiența facilitatorilor/facilitatoarelor nou recrutați/te, 25 de zile (inclusiv cursurile de recapitulare) ar putea fi o durată mai potrivită. Formarea facilitatorilor/facilitatoarelor realizată de Promundo durează, de obicei, cinci zile (sau zece zile dacă programul se implementează într-o perioadă de mai multe luni). Nu se recomandă modele de formare „în cascadă". Este de preferat ca facilitatorii/facilitatoarele care vor dirija sesiunile de grup să fie instruiți/instruite direct cât mai mult posibil. Programele ar trebui să includă mecanisme de formare și asistență continuă și de perfecționare, cum ar fi observațiile de grup, instruirile periodice de perfecționare și de identificare și rezolvare a problemelor.

Discutarea bazelor teoretice ale facilitării ar putea ajuta la clarificarea obiectivelor. Facilitatorii/facilitatoarele ar putea reveni la modul de predare în stil de prelegere, dacă nu înțeleg pe deplin motivele pentru aplicarea unei abordări participative. Comunicarea argumentelor și a bazelor teoretice din spatele acestei abordări ar putea ajuta la prevenirea acestui lucru.

Printre elementele necesare ale instruirilor se numără:

- conținut care include dimensiunea de gen ca și construcție socială, puterea și violența față de femei;
- timp suficient pentru a exersa abilitățile de facilitare;
- capacitatea de a reacționa corect la destăinuirea cazurilor de violență și traumă;
- cultivarea coeziunii între membrii/membrele grupului;
- strategii de mobilizare pentru realizarea schimbărilor sociale;
- identificarea și abordarea propriilor prejudecăți ale facilitatorilor/facilitatoarelor.

24 Bartel, D. (2018). Training and mentoring community facilitators to lead critical reflection groups for preventing violence against women. The Prevention Collaborative [Formarea și îndrumarea facilitatorilor/facilitatoarelor comunitari în dirijarea grupurilor de reflecție criticp în scopul prevenirii violenței față de femei. Colaborația pentru prevenire].

Explicarea clară, încă de la început, a obiectivelor pe termen lung. Obiectivele programului, cum ar fi contestarea/punerea la îndoială a normelor tradiționale de gen, deprinderea unor abilități și construirea de rețele pentru organizarea și realizarea activismului, trebuie să fie explicite și convenite cu toți facilitatorii/facilitatoarele și participanții/participantele. Nerealizarea acestui lucru generează riscul de a le pierde din vedere sau a devia de la planul inițial.

Antrenarea facilitatorilor/facilitatoarelor în proiectarea curriculumului. Participarea facilitatorilor/facilitatoarelor la elaborarea curriculumului ar putea contribui la convingerea facilitatorilor/facilitatoarelor și la demonstrarea importanței abordării participative. O strategie utilă, atunci când este imposibilă antrenarea facilitatorilor/facilitatoarelor în crearea curriculumului, poate fi elaborarea unui curriculum de bază, care să fie apoi transmis partenerilor/partenerelor și facilitatorilor/facilitatoarelor locali/le pentru adaptare și completări ulterioare.

CREAREA UNUI MEDIU DE ÎNVĂȚARE SIGUR[25]

În cadrul programelor transformatrive din punct de vedere al dimensiunii de gen se abordează subiecte complexe și nuanțate. Facilitatorilor/facilitatoarelor le-ar putea fi dificil să redea concepte complicate într-un limbaj mai simplu pentru participanți/participante sau s-ar putea simți inconfortabil să vorbească despre anumite subiecte. Unii facilitatori/unele facilitatoare și-ar putea dori să dea senzația de progres și să forțeze neintenționat participanții/participantele spre răspunsuri „corecte", fără să se concentreze pe reflecție critică și dialog. Le poate fi, de asemenea, dificil să dirijeze discuțiile și să controleze dinamica grupului din diferite motive, cum ar fi prezența unor participanți/participante mai insistenți/insistente, care domină grupul și se comportă ca niște „gardieni" care reprimă discuțiile sau prezența unor participanți/participante care nu doresc să împărtășească propria experiență. Scopul îndrumărilor de mai jos este de a ajuta facilitatorii /facilitatoarele să navigheze prin complexitatea programelor axate pe transformarea atitudinilor față de gen, înțelegând, totodată, că schimbarea normelor este un proces lent, care necesită răbdare și flexibilitate.

ASUMAȚI-VĂ ROLUL DE FACILITATOR/FACILITATOARE, NU DE ÎNVĂȚĂTOR/ÎNVĂȚĂTOARE [26]

În mod tradițional, cadrul didactic este considerat un expert care, se presupune, are toate răspunsurile. O persoană ce facilitează nu trebuie să aibă toate răspunsurile. În schimb, aceasta creeaza un spatiu deschis si sigur pentru a facilita dialogul si reflectarea critica. Adresați întrebări cu ajutorul cărora să înțelegeți mai bine mediul din care provin participanții și îndrumați-i la reflecții de grup pentru a analiza critic normele dăunătoare din domeniul masculinității și al îngrijirii. Nu trebuie să fiți experți/experte în egalitatea de gen sau în îngrijirea și educarea copiilor și nu trebuie să aveți toate răspunsurile. Rolul dvs. este, mai degrabă, de a crea un mediu deschis și respectuos în care bărbații să se poată simți confortabil, împărtășind și învățând unii de la alții într-un spațiu sigur.

25 Puțin modificat, preluat de la Promundo-US și Centrul Medical al Universității din Pittsburgh (2018). Manhood 2.0: A Curriculum Promoting a Gender-Equitable Future of Manhood [Masculinitatea 2.0: un curriculum de promovare a unui viitor al masculinității, echitabil din punct de vedere al genului]. Washington, DC și Pittsburgh: Promundo-US și Universitatea din Pittsburgh, și Promundo, CulturaSalud, and REDMAS (2013). Program P – A Manual for Engaging Men in Father- hood, Caregiving, Maternal and Child Health [Programul P – Un manual pentru implicarea bărbaților în paternitate, îngrijire și în sănătatea mamei și a copilului]. Promundo: Rio de Janeiro, Brazilia și Washington, D.C. SUA.

26 Preluat de la Promundo-US și Centrul Medical al Universității din Pittsburgh (2018). Manhood 2.0: A Curriculum Promoting a Gender-Equitable Future of Manhood [Masculinitatea 2.0: un curriculum de promovare a unui viitor al masculinității, echitabil din punct de vedere al genului].Washington, DC și Pittsburgh: Promundo și Universitatea din Pittsburgh.

Rolul dvs. este de a promova reflecția și învățarea participativă, de a prezenta informații în mod neutru și de a crea o experiență de învățare transversală, în care bărbații pot învăța unii de la alții și participa eficient la activități. De asemenea, conștientizați poziția dvs. de putere. Așadar, evitați atitudinile moralizatoare și autoritare. Să nu impuneți niciodată grupului sentimentele sau opiniile dvs. Fiți mereu atenți la limbajul pe care îl folosiți și la mesajele pe care le transmiteți.

- Analizați-vă propriile opinii, presupuneri și prejudecăți și evitați exprimarea lor în grup. Este bine să știți dacă bărbații din anumite medii sociale, culturale sau religioase declanșează anumite emoții în dvs., fie ele pozitive sau negative, care vă pot afecta propria contribuție la activitățile grupului.
- Includeți printre activități și exerciții fizice, astfel încât toate persoanele să rămână active, alerte și interesate.
- Fiți prietenos și creați relații cu toate persoanele prezente la activități.

ADRESAȚI ÎNTREBĂRI CARE ÎNCURAJEAZĂ DIALOGUL

Priviți grupul ca pe un proces. Puneți „întrebări de proces": întrebări care îi fac pe participanți /participante să se gândească mai mult, la care nu se poate răspunde cu „da" sau „nu" și care sunt nepărtinitoare.

- Întrebați „Când?", „Unde?", „Ce?", „Cum?", „Care?", „De ce?" De exemplu: „La ce vă gândeați atunci când s-a întâmplat aceasta? De ce credeți că este așa?"
- Nu încărcați întrebările cu propriile sentimente și valori, ci îndrumați participanții spre identificarea problemelor și soluțiilor.

REAMINTIȚI-LE PARTICIPANȚILOR DESPRE REGULILE DE GRUP CONVENITE

Invitați participanții să convină asupra unui set de reguli și reamintiți-le regulile pe parcursul sesiunilor. Regulile importante se referă la ascultare și la demonstrarea respectului față de ceilalți (de exemplu, a nu vorbi atunci când alții vorbesc, a nu face comentarii grosolane sau a nu vorbi la telefon), la respectarea confidențialității și la participare.

NU JUDECAȚI

Amintiți-vă că aveți rolul de a facilita discuțiile și reflecția. Nu aveți rolul de a învăța sau pedepsi pe cineva. Fiți prietenos/prietenoasă și creați relații cu grupul. Conștientizați-vă poziția dvs. de putere – evitați atitudinile moralizatoare și autoritare. Să nu impuneți niciodată grupului sentimentele sau opiniile dvs.

PROMOVAȚI INCLUZIUNEA

Asigurați-vă că toate persoanele au posibilitatea de a se exprima. Aveți grijă să nu lăsați o persoană să domine conversația sau să facă alte persoane să simtă că nu își pot exprima opiniile. Încurajați persoanele prezente să-și împărtășească experiențele și să învețe să-și dea seama când alte persoane vor să vorbească, dar pot fi prea timide pentru a spune ceva, dacă nu sunt invitate să o facă. Dacă o persoană începe să acapareze spațiul povestind ceva prea mult timp, prindeți un moment oportun pentru a spune cu amabilitate: „Se pare că aveți o mulțime de experiențe valoroase de împărtășit cu grupul! Minunat! Mai este cineva care a avut experiențe similare sau diferite și pe care și-ar dori să le împărtășească cu noi?"

APRECIAȚI DIVERSITATEA MODALITĂȚILOR DE ÎNGRIJIRE A COPIILOR DE CĂTRE BĂRBAȚI

Acest program este relevant și informativ pentru cuplurile cu și fără copii biologici. Unchi, frați, profesori, antrenori și tați vitregi pot avea relații pozitive cu copiii. Paternitatea este mai mult decât o simplă biologie. Ea se manifestă prin calitatea și profunzimea legăturii de îngrijire pe care o au bărbații cu copiii.

ABORDAȚI PREOCUPĂRILE PERSOANELOR PREZENTE LA ACTIVITATE

Reuniunile de grup pot servi drept o ocazie importantă datorită căreia persoanele prezente ar putea primi ajutor și sfaturi. În calitate de facilitator/facilitatoare, este important să recunoașteți preocupările lor, dar puteți, de asemenea, să implicați grupul mai mare în propunerea soluțiilor. Ați putea adresa următoarele întrebări grupului: „Cum credeți că ar putea fi rezolvată această problemă?" sau „S-a confruntat cineva cu o situație similară? Ce ați făcut?"

FIȚI INFORMAT ȘI RECOMANDAȚI ANUMITE SERVICII

Pentru unele probleme cu care se confruntă persoanele prezente la activități, ar putea fi necesar sprijin din afara grupului. De asemenea,unele persoane ar putea prefera să discute un anumit subiect, să obțină anumite informații sau să caute sprijin în afara grupului sau ar putea avea nevoie de servicii specializate. În calitate de facilitator/facilitatoare, ar trebui să cunoașteți ce servicii ați putea recomanda acestora atunci când este necesar, cum ar fi atunci când o persoană dezvăluie sau împărtășește că este supus violenței din partea partenerului intim sau că are probleme de sănătate mintală, cum ar fi depresia sau o stare de anxietate intensă. Dacă nu știți cum să vă descurcați cu o anumită problemă, ar trebui să contactați supervizorul /supervizoarea echipei dvs. Informați întotdeauna persoana despre posibilitatea de a apela la prestatori /prestatoare de servicii de sănătate, cu specializare în domeniul violenței de gen (asistență medicală, psihologică, consiliere juridică sau servicii de protecție a copilului) sau la specialiștii /specialiste în sănătate mintală, la disponibilitate. Obțineți informațiile de contact ale la disponibilitate în domeniul sănătății mintale și VBG din regiunea dvs. și oferiți aceste informații într-un mod lipsit de obligativitate, astfel încât să se evite punerea persoanei în pericol (de exemplu, puteți transmite prestatorului/prestatoarei de servicii numele și informațiile de contact ale persoanei care și-a exprimat interesul față de serviciile respective).

GESTIONAȚI CONFLICTELE CU RESPECT

Dacă apare un conflict în grup sau dacă o persoană exprimă o opinie discriminatorie, reamintiți-le regulile de grup convenite. Încurajați celelalte persoane din grup să contribuie la atenuarea situației. Întrebați ce părere au despre întrebarea abordată sau care ar fi o posibilă soluție. Când este necesar, puteți răspunde scurt la întrebări și exclude informațiile greșite.

APRECIAȚI ONESTITATEA ȘI DESCHIDEREA

Încurajați persoanele prezente la discuții să fie sincere și deschise. Ele nu ar trebui să se teamă să discute despre probleme delicate de teama ridiculizării de alte persoane din grup. Mulțumiți grupului pentru că au împărtășit experiențele lor personale. Nu impuneți niciodată pe nimeni să participe la activități. În schimb, încercați să creați un mediu în care toate persoanele să se simtă confortabil.

ÎNCURAJAȚI MIȘCAREA ȘI INTERACȚIUNEA

Includeți printre activități și exerciții fizice pe cât posibil, astfel încât toate persoanele să rămână active, alerte și interesate. Din când în când, invitați grupul la activități scurte de energizare pentru a menține atenția și implicarea în subiectele abordate de grup. Puteți găsi câteva exemple de activități energizante la sfârșitul curriculumului.

RUGAȚI GRUPUL SĂ OFERE COMENTARII

Înainte de plecare, rugați persoanele prezente la discuții periodic să ofere comentarii. Ce le place și ce nu le place în activitățile realizate? Ce merge și ce nu? Țineți cont de aceste comentarii pentru a organiza sesiuni mai reușite. Nu vă abateți de la activitățile planificate, ci folosiți comentariile pentru a îmbunătăți desfășurarea sesiunilor (de exemplu, prin includerea mai multor activități de energizare).

FIȚI RESPECTUOȘI/RESPECTUOASE PRIN PREZENȚA ȘI ASPECTUL DVS

Asigurați-vă că sunteți cât mai respectuos/respectuoasă prin aspectul și manierele dvs. verbale și nonverbale. Se are în vedere cum vă îmbrăcați (evitați hainele care distrag atenția) și cum vă adresați grupului (străduiți-vă să țineți minte numele persoanelor prezente; un joc simplu de memorare a numelor v-ar putea ajuta).

ACCENTUAȚI IMPORTANȚA CONFIDENȚIALITĂȚII

Dacă cineva împărtășește informații personale, acestea nu pot fi divulgate altor persoane din afara grupului, cu excepția cazului în care este raportată o problemă de siguranță și este necesară întreprinderea unor măsuri în acea privință. Înainte de a începe facilitarea, asigurați-vă că înțelegeți și puteți explica ce presupune confidențialitatea și care vor fi excepțiile de la aceasta. Este esențial ca facilitatorii/facilitatoarele să fi stabilit clar un plan cu supervizorul/supervizoarea școlilor tatilor pentru abordarea cazurilor de violență, care ar putea fi relatate în timpul sesiunilor.

POVESTIREA EXPERIENȚELOR PERSONALE ESTE O ALEGERE

Nu este neapărat ca persoanele prezente să povestească o situație dificilă sau personală, dacă decid să nu o facă. Deși toate discuțiile sunt confidențiale, nu toate experiențele trebuie împărtășite, mai ales, dacă bărbaților sau partenerilor lor le este dificil să vorbească despre ele.

AVEȚI GRIJĂ LA SUBIECTELE CARE POT PROVOCA RETRAUMATIZAREA

Având în vedere caracterul delicat al unora dintre probleme, este posibil ca unele persoane să relateze experiențe personale de traumă sau abuz sexual. Este important ca la începutul fiecărei sesiuni să menționați că oricine poate părăsi sesiunea, dacă se simt inconfortabil. Nimeni nu este obligat/ă să povestească ceva delicat. Această informație trebuie repetată și înainte de activitățile deosebit de delicate. De asemenea, este util să amintiți regulile de bază (cele convenite de grup) cu privire la respectarea confidențialității destăinuirilor făcute în cadrul grupului și menționați faptul că nimeni nu este obligat să povestească detalii personale care nu le dorește dezvăluite în afara grupului.

PREGĂTIȚI-VĂ DIN TIMP PENTRU DISCUȚII DESPRE PROBLEME SENSIBILE ȘI DIFICILE

Este important să vă simțiți confortabil vorbind despre probleme delicate și personale. Din acest motiv, se recomandă să faceți exerciții de auto-reflecție înainte de fiecare activitate pentru a vă asigura că sunteți pregătiti și vă simțiți confortabil să discutați despre subiectele-cheie. Pe lângă disconfort, unele activități pot avea un impact emoțional puternic asupra grupului și a facilitatorilor/facilitatoarelor, deoarece persoanele își pot aminti experiențe de violență sau alte evenimente traumatizante ale vieții lor, cum ar fi abandonul. Așadar, este important să oferiți sprijin emoțional în acest proces. În general, aceasta se poate face ascultând respectuos persoanele, fără a le judeca sau a exercita asupra lor oarecare presiune. În cazul celor care împărtășesc experiențe traumatizante sau dificile, subliniați faptul că au reușit să meargă înainte și să-și continue viața în pofida adversităților cu care s-au confruntat.

Dacă o persoană începe să aibă o criză emoțională și să plângă în fața grupului, normalizați experiența oferindu-i posibilitatea de a-și exprima acea emoție. Ați putea spune „Vă mulțumim că ați avut curaj și încredere în noi, împărtășind această experiență. Am certitudinea că mai multe persoane din acest grup au avut experiențe similare cu ale dvs." Alte persoane din grup ar putea dori, de asemenea, să consoleze acea persoană, așadar încurajați-le să o facă, dacă este un moment oportun. Deseori, astfel de momente contribuie la formarea unor legături mai puternice între membrii /membrele grupului. Pe lângă aceasta, informați persoanele prezente la discuții puteți purta, la cerere, o conversație separată cu orice persoană din grup care solicită acest lucru și propuneți asistență mai personalizată, orientându-i pe cei care ar putea avea nevoie de aceasta, spre consiliere sau terapie profesionistă. Recomandați tuturor să aibă grijă de sine (mai ales, imediat după sesiune), să se odihnească, să facă un duș și să bea suficientă apă. Angajamentul de confidențialitate convenit la Activitatea 1 ar trebui, de asemenea, reiterat pentru a reaminti grupului să nu comenteze și nici să nu repete ceea ce a fost împărtășit în timpul sesiunii altor persoane din afara grupului.

MENȚINEȚI VALORI DE GRUP CARE NU POT FI NEGOCIATE

Deși vor exista o mulțime de subiecte în privința cărora persoanele prezente la discuții nu vor cădea de acord, iar pentru multe din acestea, nu va exista un răspuns corect sau greșit, există unele probleme care „nu sunt negociabile" și care nu vor face obiectul unor dezbateri. Acestea sunt:

- Bărbații trebuie să fie îngrijitori și susținători activi mereu: când planifică să aibă un copil, în timpul sarcinii, în timpul travaliului și al nașterii și după ce copilul s-a născut.
- Bărbații ar trebui să își asume responsabilitate egală și comună cu privire la treburile casnice.
- Bărbații sunt diferiți. Ei sunt heterosexuali, homosexuali sau gay, bisexuali sau transgen; locuiesc cu partenera (partenerul), separat sau cu părinții; au adoptat copii; au custodia copiilor și așa mai departe.
- Bărbații susțin egalitatea de gen și apreciază drepturile femeilor și ale copiilor.
- Bărbații se opun tuturor formelor de violență împotriva femeilor și a copiilor.

LOGISTICA PROGRAMULUI

FACILITATORII /FACILITATOARELE DE ACELAȘI GEN CU PARTICIPANȚII / PARTICIPANTELE SAU DE GEN DIFERIT

Este recomandabil ca facilitatorii să fie de sex masculin atunci când se lucrează cu grupuri de bărbați? În unele contexte, bărbații preferă să interacționeze cu facilitatori de sex masculin, care vor asculta și vor servi, totodată, drept model de urmat. Însă alte dovezi sugerează că anume calitatea facilitatorului/facilitatoarei – capacitatea acestuia/acesteia de a mobiliza grupul, de a asculta și a motiva – este un factor mai important decât sexul acestuia/acesteia. O recomandare este de a avea atât facilitatori, cât și facilitatoare, care să facă echipă, pentru a arăta că este posibil de lucrat împreună și pentru a oferi un exemplu de egalitate și respect. Însă nu este întotdeauna posibil să avem mai mulți facilitatori/facilitatoare sau o pereche colaborativă de facilitatori/facilitatoare, astfel se recomandă din timp să instruiți și să antrenați cât mai multe persoane calificate, care sunt disponibile și dornice să gestioneze un proces de lucru în grup.

DURATA SESIUNILOR DE INSTRUIRE PENTRU TAȚI

Durata unui program de educație în grup poate varia de la o singură sesiune de discuții în grup la sesiuni săptămânale. Practica desfășurării a câtorva sesiuni, cu pauze cu o durată de la câteva zile până la o săptămână între acestea, pare a fi cea mai eficientă. Astfel, participanții au timp să reflecteze și să aplice aspectele discutate în viața reală, apoi să revină la grup și să continue dialogul.

Un studiu[27] a arătat că ședințele de educație în grup care durează două sau două ore și jumătate pe săptămână, pentru o perioadă de 10-16 săptămâni, reprezintă cea mai eficace „doză" pentru o schimbare sustenabilă a atitudinii și a comportamentului. Alte studii au arătat că schimbarea atitudinilor a survenit în doar 2-6 sesiuni. Atunci când au loc mai multe sesiuni, procesul de acceptare a problemelor este mai eficace și, totodată, participanții au mai mult timp disponibil pe parcursul săptămânii și între sesiuni pentru a reflecta asupra problemelor și a le discuta cu partenerele lor, toate acestea sporind probabilitatea de a avea rezultate favorabile.

NUMĂRUL IDEAL DE PARTICIPANȚI/PARTICIPANTE

Se recomandă formarea unor grupuri de 5-15 participanți/participante. Dacă la sesiuni participă cupluri, ar trebui să participe cel puțin 4 și cel mult 10 cupluri. Formarea grupurilor va depinde de contextul în care activitățile se realizează și de caracteristicile specifice ale participanților/participantelor. Nu se recomandă lucrul cu grupuri mari, deoarece aceasta ar putea face dificilă desfășurarea sesiunilor și atingerea obiectivelor de învățare într-o atmosferă confidențială, intimă și de susținere reciprocă.

GRUPURI FORMATE DOAR DIN BĂRBAȚI SAU GRUPURI MIXTE

Deși limbajul utilizat în acest manual este orientat spre lucrul cu grupuri de bărbați, în

27 Barker, G., Ricardo, C. and Nascimento, M. (2007). Engaging Men and Boys in Changing Gender-based Inequity in Health: Evidence from Programme Interventions [Implicarea bărbaților și băieților în schimbarea inechității bazate pe gen în sănătate: dovezi în baza intervențiilor de program]. Geneva: Organizația Mondială a Sănătății.

primul rând, acest model de participare este flexibil și poate fi adaptat și pentru lucrul cu grupuri mixte. Bărbații și femeile trăiesc și lucrează împreună. Unii formează cupluri, în timp ce alții trăiesc în familii cu structuri și aranjamente diverse. În calitate de educatori/re, profesori/re și profesioniști/te care lucrează cu bărbați, este important să încurajăm interacțiunile care promovează respectul și egalitatea, fie în grupuri de doar bărbați sau doar femei, fie în grupuri mixte.

În grupuri mixte, femeile și bărbații pot să afle care sunt opiniile celuilalt sex. Ele pot servi, de asemenea, drept punte pentru a umple golul de comunicare dintre bărbați și femei și pentru a oferi oportunitatea, atât bărbaților, cât și femeilor, de a explora și a înțelege în mod colaborativ relațiile lor și atitudinile față de dimensiunea de gen.

Deși grupurile mixte vin cu un set unic de avantaje, în unele cazuri este mai bine să lucrați cu grupuri separate de bărbați sau de femei. Unii bărbați se simt mai confortabil sau mai în siguranță să discute despre subiecte precum sexualitatea și violența sau să-și exprime emoțiile atunci când nu sunt prezente femei. Pe de altă parte, unii bărbați tineri ar putea fi mai implicați în discutarea anumitor subiecte, dacă sunt și femei prezente.

Pe scurt, experiența a arătat că un impact pozitiv poate fi realizat atât în grupuri mixte, cât și în cele constituite numai din bărbați sau din femei. Prin urmare, modelul ar trebui ales în funcție de necesitățile ce derivă din contextul specific în care acesta va fi implementat.

PREGĂTIREA SĂLII PENTRU ACTIVITATE

Activitățile ar trebui să aibă loc într-un mediu spațios și plăcut, cu puțini factori de distragere a atenției, unde participanții/participantele să se poată deplasa liber, bucurându-se, totodată, de intimitate. În cazul în care discuțiile în grup au loc într-o instituție de sănătate, alegeți un spațiu pe unde trece puțină lume sau deloc. Pentru a face ca spațiile să fie mai incluzive și mai primitoare, agățați pe pereți afișe care conțin imagini cu bărbați care au grijă de copii. Diverse postere pot fi descărcate de pe site-ul MenCare: www.men-care.org. Se recomandă ca în timpul sesiunilor să li se ofere participanților/participantelor gustări și să se facă unele exerciții fizice și mișcare. Băuturile și gustările sunt, de regulă, foarte apreciate și contribuie la a-i determina să participe în continuare la activitățile grupului.

SFATURI PRIVIND DESFĂȘURAREA FIECĂREI SESIUNI

Mai jos este prezentată o listă cu sfaturile de bază privind modul în care facilitatorul/facilitatoarea trebuie să desfășoare fiecare sesiune. Înainte de începutul fiecărei sesiuni, recitiți această secțiune pentru a vă aminti punctele-cheie.

- **Începeți la timp.** Părinții sunt ocupați, deci este important să țineți cont de faptul că ei ar putea să dispună doar de timpul alocat sesiunii.
- **Începeți fiecare sesiune, creând o atmosferă agreabilă pentru participanți/participante.** Aceasta ar putea consta într-o întrebare generală rapidă: „Ce ați mai făcut săptămâna aceasta?" „Ce mai face copilul dvs.?" Facilitatorul/facilitatoarea trebuie să se implice și să modeleze un răspuns deschis și onest. Unii participanți /participante vor vorbi despre probleme personale și este important să le oferiți spațiu pentru a se exprima fără a implica tot grupul.

- **Recapitulați ultima ședință.** Întrebați, „Mai aveți idei privind tema de săptămâna trecută?"
- **Prezentați tema și obiectivele sesiunii.**
- **Folosiți exerciții de spargere a gheții și de energizare.** Exercițiile de spargere a gheții sunt activități scurte care ajută persoanele să consolideze încrederea în grup, de obicei, într-o atmosferă distinsă. O metodă bună de a deschide o sesiune este să permiteți participanților/participantelor să se miște, să discute și să se acomodeze unii cu alții. Exercițiile de energizare sunt activități scurte și utile atunci când grupul nu are prea multă energie, nu manifestă interes sau nu este receptiv în timpul activității. Acestea contribuie la schimbarea rutinei, activează persoanele și alungă oboseala și plictiseala și durează doar câteva minute.
- **Gestionați discuția, astfel încât să nu devieze de la mesajele-cheie.** Unul dintre principalele instrumente de facilitare pe care le puteți folosi este „banca", cunoscut și ca „parcarea". Toate discuțiile sunt permise, dar dacă un participant/participantă menționează o temă care nu poate fi abordată în timpul alocat, notați-o pe o foaie de flipchart, denumită „bancă" sau „parcare". Este important ca aceste teme să fie abordate cu altă ocazie. Totuși, dacă tema nu are deloc legătură cu paternitatea sau cu îngrijirea și educarea copiilor, spuneți ceva de genul „Acesta este un comentariu foarte bun. Acum nu avem timp să discutăm despre aceasta, dar haideți mai bine să discutăm după sesiune."
- **Gestionați-vă timpul.** Monitorizați timpul; o ședință nu trebuie să dureze mai mult de două ore. Țineți cont de nivelul de atenție și de orarele participanților/participantelor.
- **La sfârșitul sesiunii, amintiți participanților/participantelor dacă au temă pentru acasă.**
- **Încheiați.** Încercați să treceți de la tema actuală la tema sesiunii viitoare întrebând „Ce așteptări aveți pentru sfârșitul de săptămână sau săptămâna viitoare?"

ÎNDRUMĂRI PRIVIND IMPLEMENTAREA INSTRUIRII ONLINE

Implementarea instruirii pentru școala taților în timpul pandemiei COVID-19 poate însemna desfășurarea sesiunilor în format online, pentru a proteja siguranța și securitatea participanților/participantelor și a formatorilor/formatoarelor. Dacă este cazul, următoarele îndrumări vă pot ajuta să modificați sesiunile pentru a asigura o implicare mai bună a participanților/participantelor dvs.

Expediați materiale preventiv. Expediați din tip participanților/participantelor prezentarea și materialele distributive pentru sesiune, pentru ca aceștia să le poată citi fără a fi nevoiți să privească spre ecran și pentru a îndeplini activități pe hârtie în cazul în care trebuie să facă unele alegeri. Acest lucru este util în cazul persoanelor ale căror rețea este lentă și care se pot confrunta cu dificultăți tehnice în timpul sesiunii.

Introducere (exerciții de spargere a gheții). Este dificil de înțeles ceva atunci când persoanele sunt emoționate, fără a putea citi limbajul corpului. Sunt aceștia obosiți, concentrați, distrași sau nervoși? Discuțiile despre starea de bine a persoanelor la începutul fiecărei sesiuni o metodă bună de a afla cum se descurcă și de a le permite să își împărtășească emoțiile. Recunoașterea emoțiilor și a situațiilor ajută persoanele să se concentreze pe durata sesiunii. Mai jos găsiți exemple de exerciții care pot să vă ajute să discutați despre starea persoanelor, care pot fi folosite și în calitate de exerciții de spargere a gheții:

- Utilizați două cuvinte pentru a descrie cum vă simțiți la momentul actual. (de ex. „obosit și nervos" sau „nervos și emoționat")
- Dacă ați putea alege o culoare pentru a vă descrie ziua, care ar fi aceasta? (de ex. „galben aprins" sau „albastru închis")
- Care este nivelul dvs. de disponibilitate astăzi? (de ex. „Copilul ne-a ținut treji toată noaptea, deci sunt disponibil doar în proporție de 60%". Scopul nu este ca fiecare să ajungă la nivelul de 100%, dar să își conștientizeze starea actuală.

Este posibil că persoanele prezente vor răspunde la întrebare și vor oferi mai multe informații despre situația lor curentă. Aceasta este perfect normal; este important să vorbească.

Faceți pauze. Dacă sesiunile organizate de dvs. durează 1,5-2 ore, asigurați-vă că faceți o pauză de 15 minute la jumătatea sesiunii pentru a permite persoanelor să închidă ecranele, să-și odihnească ochii și să își întindă picioarele.

Folosiți camere pentru discuții în grupuri mici. În cazul în care activitățile sunt realizate on-line, utilizați camerele pentru discuții în grupuri mici care pot fi folosite pentru exercițiile care ar fi putut fi realizate în grupuri mici în realitate. Acestea permit persoanelor să se cunoască mai bine și să interacționeze într-un format mai apropiat. Majoritatea aplicațiilor pentru video conferințe vă permit să grupați participanții/participantele aleatoriu sau într-un anumit fel – asigurați-vă că ați exersat această funcție din timp.

Folosiți sondaje. Sondajele sunt utile pentru implicarea tuturor și oferă senzația de experiență în grup și de schimb de opinii. Unele aplicații pentru conferințe video au incorporată funcția ce permite realizarea sondajelor. Dacă nu dispuneți de aceasta, o resursă bună este Poll Everywhere, dar este necesar să creați mai întâi sondajul și să vă asigurați că toate persoanele au acces la linkul postat în chat.

Folosiți table albe. Tablele albe permit persoanelor să interacționeze în timp real prin notarea răspunsurilor sau adăugarea imaginilor sau a desenelor pe o pagină goală sau un document. Unele aplicații pentru video conferințe au incorporată funcția de tablă albă. În cazul în care aceasta nu este este disponibilă, o resursă gratuită bună este Jamboard, care permite crearea unui exercițiu din timp. La fel ca și în cazul PollEverywhere, va fi necesar să transmiteți tuturor linkul de la exercițiul Jamboard în chat.

Utilizați chatul. Încurajați grupul să își împărtășească gândurile, ideile și întrebările prin intermediul chatului, dacă nu se simt confortabil să ridice mâna și să vorbească. Asigurați-vă că un alt facilitator/facilitatoare monitorizează chatul astfel încât să puteți vorbi și scrie în același timp.

MODULE DE ÎNVĂȚARE

DESCRIEREA ȘI STRUCTURA: MODUL DE UTILIZARE A ACESTUI MANUAL

Fiecare sesiune din manual include următoarele aspecte:

Denumirea: Indică tema principală a întâlnirii sau a sesiunii. Formulată printr-o expresie sau propoziție, denumirea prezintă domeniul de aplicare al sesiunii și principalele teme care urmează a fi abordate.

Obiectivele: Descriu informațiile, ideile și abilitățile specifice care urmează să fie abordate; precum și obiectivele de învățare pentru fiecare sesiune. Dacă instrucțiunile sesiunii nu prevăd altfel, facilitatorul/facilitatoarea trebuie să prezinte participanților/participantelor obiectivele la începutul fiecărei întâlniri.

Timpul recomandat: Intervalul de timp sugerat pentru desfășurarea sesiunii. În funcție de numărul persoanelor și al altor factori, durata recomandată pentru fiecare sesiune poate varia. Este important să adaptăm durata fiecărei sesiuni la activitatea participanților/participantelor.

Auditoriul: Auditoriul recomandat pentru sesiune. În timp ce majoritatea sesiunilor sunt destinate doar taților, există sesiuni în care prezența partenerelor este utilă pentru a încuraja în continuare schimbarea normelor privind transformarea atitudinilor față de gen în relațiile lor.

Materialele necesare: Materialele necesare pentru desfășurarea a activităților. Dacă nu este specificat altfel, materialele de bază precum hârtie și carioci, trebuie să fie disponibile. În cazurile în care materialele enumerate nu sunt ușor de obținut, facilitatorul este liber să improvizeze. De exemplu, un flipchart poate fi înlocuit cu o bucată de carton,coală de hârtie sau cu o tablă neagră.

Ideile principale: Un rezumat al principalelor mesaje educaționale care trebuie să fie transmise în timpul sesiunii și reiterate la încheiere. Acestea îl ajută pe facilitator/facilitatoare să prezinte clar mesajele principale ale fiecărei ședințe.

Structura sesiunii: Etapele sau pașii realizării activităților din timpul unei sesiuni. În general, activitățile sunt concepute astfel, încât să poată fi adaptate cu ușurință la grupuri cu diferite niveluri de dexteritate în materie de citit și scris, iar facilitatorul/facilitatoarea trebuie să determine cu atenție dacă pașii sunt sau nu fezabili și potriviți pentru participanți/participante. Structura este în continuare divizată în „Activitatea 1, Activitatea 2" și așa mai departe, pentru a fi ușor de citit.

Comentariile finale și temele pentru acasă: Îndrumări suplimentare pentru încheierea sesiunii. La finalul fiecărei sesiuni, participanții/participantele vor primi instrucțiuni pentru îndeplinirea sarcinii; experiențele din aceste sarcini vor fi împărtășite în timpul următoarei întâlniri. Temele pentru acasă pun în practică și consolidează experiențele noi dezvoltate în timpul orei. Nu toate sesiunile se vor finaliza cu teme pentru acasă.

Notițele pentru facilitatori/facilitatoare: Comentariu de sprijin pentru facilitatori/facilitatoare, care conține informații sau dovezi privind temele principale și diferențele conceptuale. Aceasta permite facilitatorilor/facilitatoarelor să se simtă mai confortabil în privința subiectului, în special, dacă tema este necunoscută. De menționat că nu toate sesiunile conțin note pentru facilitator/facilitatoare.

Materialele distributive pentru sesiune: Pentru unele sesiuni, sunt disponibile informații și instrumente suplimentare, care completează activitățile.

Sesiunile sunt organizate pentru a facilita înțelegerea și implementarea completă. Unele sesiuni includ mai mult decât o activitate. Includerea mai multor activități are drept scop facilitarea înțelegerii și reflecții mai profunde asupra subiectului sesiunii.

SESIUNEA 1: AȘTEPTĂRI

OBIECTIVE

- Identificarea necesităților, așteptărilor și motivațiilor participanților
- Utilizarea necesităților și intereselor exprimate ale bărbaților pentru a încuraja participanții să răspundă la cele mai importante întrebări
- Obținerea contribuției de la participanți privind planificarea sau adaptarea sesiunilor viitoare pentru a aborda anumite necesități ale grupului

TIMP RECOMANDAT: 2,5 ore

PARTICIPANȚI: Doar bărbați

MATERIALE NECESARE

- Flipchart sau tablă albă
- Markere

PREGĂTIRE

- Citiți, în prealabil, compartimentul „Notițe pentru facilitatori/facilitatoare" pentru această sesiune.
- Imprimați copii ale materialelor distributive: Beneficiile unui tată implicat.

IDEEA PRINCIPALĂ

Împărtășirea experiențelor cu alți părinți oferă o oportunitate educațională valoroasă pentru bărbații care participă la aceste sesiuni: ei devin mai sensibili și mai receptivi la preocupările altor persoane și trăiesc emoții pozitive, aflându-se într-un mediu favorabil.

CUVÂNT DE BUN VENIT ȘI ASIGURAREA STĂRII DE BINE A PARTICIPANȚILOR

- În timpul primei sesiuni, începeți prin a vă prezenta, explicați scopul întrunirilor și realizați o activitate sau un joc care ajută participanții să consolideze încrederea în cadrul grupului (a se vedea în anexă sugestii de exerciții de spargere a gheții).
- Prezentați obiectivele zilei.

ACTIVITATEA 1: „CINE CA MINE...“ EXERCIȚIU DE SPARGERE A GHEȚII

- Formați un cerc cu participanții stând în picioare.
- Explicați că participanții pot, în mod spontan, veni, unul câte unul, în centrul cercului și adresa următoarea întrebare „Cine ca mine...?”. Ei vor completa întrebarea cu un detaliu despre situația din familia lor sau cu o experiență din viața de tată, de exemplu, „Cine ca mine are gemeni?” sau „Cine ca mine a devenit tată pentru prima dată?”. În aceste exemple, toți bărbații care la fel au gemeni sau au devenit tați pentru prima dată se vor alătura celui din centrul cercului.
- În calitate de facilitator/facilitatoare, veniți în centrul cercului și începeți activitatea adresând întrebarea „Cine ca mine...?”.
- Apoi încurajați-i pe ceilalți să facă un pas spre centru și să adreseze propriile întrebări „Cine ca mine...?”.

ACTIVITATEA 2: STABILIREA REGULILOR DE BAZĂ

- Utilizați această primă sesiune pentru a stabili împreună un set de reguli pentru grup (a se vedea „Stabilirea regulilor de bază” din Introducerea de mai sus de la subrubrica „Recomandări metodologice”).

ACTIVITATEA 3: NECESITĂȚILE ȘI PREOCUPĂRILE MELE ÎN CALITATE DE TATĂ

- Împărțiți participanții în grupuri a câte 3 sau 4 persoane și întrebați-i: „Ce ați dori să analizați, să învățați, să împărtășiți sau să înțelegeți în rezultatul acestor sesiuni împreună?”. Spuneți-le că au la dispoziție între 5 și 10 minute pentru a discuta în grup.
- Dacă sesiunea are loc cu cupluri, rugați cuplurile să stea față în față și să discute între ei, iar apoi să povestească grupului cele discutate.
- După 5-10 minte, rugați câte un voluntar din fiecare grup să comenteze trei întrebări sau comentarii din grup.
- Notați comentariile și întrebările pe o tablă neagră sau pe o foaie de flipchart.
- După ce toate grupurile au avut șansa să se expună, citiți prima întrebare și dați un răspuns, modelând astfel comportamentul grupului (utilizând afirmații la persoana întâia pentru a confirma că întrebarea este validă).
- Pentru restul întrebărilor, invitați voluntari să răspundă în baza propriei experiențe și perspective la întrebarea „Cine ar dori să ne spună, din propria experiență, cum a reușit să rezolve această problemă?” sau „Ce credeți despre acest comentariu?”.
- După ce membrii grupului au răspuns la întrebări, puteți rezuma sau accentua principalele idei, precum și pe cele care exemplifică cel mai bine idealurile egalității de gen și ale responsabilității comune.
- Cea mai importantă parte a acestei activități este faptul că întrebările determină membrii grupului să-și împărtășească experiențele personale. În cazul în care aveți timp suficient, planificați-l astfel încât să puteți acorda atenție, în mod egal, la toate experiențele împărtășite în încercarea de a răspunde la toate întrebările.

ACTIVITATEA 4: DISCUȚIE ÎN GRUP

ÎNTREBĂRI:

- Cum v-ați simțit să ascultați experiențele colegilor dvs.? Ați învățat ceva nou?
- Ați fost surprinși de vreun comentariu?
- De ce bărbații vorbesc atât de puțin despre îngrijorările pe care le au în privința paternității?
- Mai sunt întrebări?
- Folosind o tablă albă sau un flipchart, prezentați sesiunile care au mai rămas și subiectele care vor fi abordate.

REMARCI FINALE

- Mulțumiți tuturor participanților pentru că și-au împărtășit întrebările, îngrijorările și experiențele.
- Exprimați-vă aprecierea pentru respectul și încrederea de care au dat dovadă participanții pe durata sesiunii și încurajați-i să participe la ședințele următoare.
- Explicați că veți folosi toate întrebările adresate în timpul acestor activități pentru a pregăti următoarele sesiuni.
- Amintiți grupului despre confidențialitate și despre cât este de important ca cele spuse în timpul sesiunii să rămână în grup.
- La sfârșit, menționați că toate sesiunile vor include reflecții critice privind socializarea de gen, adică despre modul în care sunt educați băieții și fetele.

TEME PENTRU ACASĂ

La finalul fiecărei sesiuni, explicați participanților că vor primi sarcini, care vor fi discutate la următoarea sesiune. Sarcinile pentru această săptămână sunt:

SARCINI

- Conversați cu partenera dvs. sau cu mama copilului dvs. și împărtășiți cu ea îngrijorarea sau teama dvs. în ceea ce privește paternitatea; rugați-o și pe ea să facă același lucru (dacă nu a făcut-o în cadrul grupului).
- Întrebați partenera dvs. sau mama copilului dvs. ce așteptări are de la dvs. în calitate de tată. Ascultați ce spune.
- Pregătiți-vă să vă împărtășiți experiența de pe urma acestei conversații, în mod voluntar, în timpul următoarei sesiuni (dacă este cazul).

NOTIȚE PENTRU FACILITATORI/FACILITATOARE

În orice grup, prima provocare este stabilirea unui cadru sigur, astfel încât participanții să simtă că pot să își împărtășească sentimentele și experiențele în mod confidențial. Dacă încă de la început se creează un cadru confidențial, mediul este mult mai ușor de controlat, deoarece grupul se poate auto-organiza. De asemenea, facilitatorul/facilitatoarea are rolul de moderator și trebuie să ajute grupul să se concentreze, dacă participanții deviază de la regulile prestabilite. Cazurile tipice în care trebuie să interveniți sau să preluați controlul sunt următoarele: atunci când un participant agresează verbal un alt participant, atunci când cineva interpretează experiența unui participant sau atunci când cineva întrerupe o persoană și „fură" din timpul altor participanți. La fel, trebuie să interveniți, dacă sunt exprimate opinii sexiste sau anumite valori ale sesiunii sunt respinse (a se vedea „Valorile grupului"). În acest caz, întrebați membrii grupului ce cred despre comentariile celorlalți sau ce ar crede partenerele acestora despre opiniile expuse. Rugați alți participanți să analizeze aceste păreri într-o manieră care să ofere sprijin, fără a confrunta persoana care le-a exprimat.

Experiența participanților este materia primă a oricărui proces de învățare în grup.

Este mai probabil ca persoanele să își schimbe atitudinile și comportamentele atunci când împărtășesc și analizează experiențele proprii și cele ale altor persoane, decât atunci când, pur și simplu, asimilează niște informații.

Procesul de recrutare a oricărui grup de bărbați este dificil. Dacă se prezintă doar un singur participant, luați în considerare realizarea unui interviu sau a unui dialog de consiliere privind paternitatea. Dacă se prezintă doi sau mai mulți participanți, puteți continua conform planului, iar sesiunea, probabil, va dura mai puțin. Nu recomandăm ca sesiunea să fie realizată cu mai mult de 15 participanți, deoarece devine dificil de menținut o atmosferă corespunzătoare, în care toți participanții să aibă posibilitatea să își împărtășească experiența.

SESIUNEA 2: SEXUL ȘI GENUL, PARENTING-UL

OBIECTIV

- Discutarea diferenței dintre „sex" și „gen"
- Reflectarea asupra modului în care așteptările societății influențează viețile și relațiile bărbaților și ale femeilor, precum și a felului în care aceștia interacționează și își cresc copiii

TIMP RECOMANDAT: 2,5 ore

PARTICIPANȚI: Bărbații și partenerele lor

MATERIALE NECESARE

- Flipchart sau tablă albă
- Markere

PREGĂTIRE

- Citiți, în prealabil, compartimentul „Notițe pentru facilitatori/facilitatoare" pentru această sesiune.
- Pentru această sesiune nu sunt necesare materiale distributive

IDEEA PRINCIPALĂ

Conceptul de sex se referă la diferențele biologice dintre femei și bărbați, adică ne naștem cu organe reproductive și hormoni masculini sau feminini. Genul este creat la nivel social, politic, religios și cultural. Genul este construcția socială, politică, religioasă culturală, care generează rolurile și responsabilitățile femeilor și ale bărbaților în societate, în diverse regiuni și culturi.

CUVÂNT DE BUN VENIT ȘI ASIGURAREA STĂRII DE BINE A PARTICIPANȚILOR/PARTICIPANTELOR

- Urați-le membrilor/membrelor "bun venit" din nou în grup.
- Reflectați asupra sesiunii din săptămâna precedentă și discutați tema pentru acasă #1 de la Sesiunea 1. De asemenea, parcurgeți regulile de bază.
- Prezentați obiectivele zilei.

ACTIVITATEA 1: CASETA BĂRBAT/FEMEIE

- Explicați grupului că scopul activității constă în discutarea conceptului de „gen" și a impactului pe care îl au așteptările societății asupra bărbaților, a femeilor și a relațiilor acestora.
- Împărțiți participanții/participantele în grupuri mici de 4-5 persoane. Aceste grupuri pot fi formate atât din bărbați, cât și din femei.
- Împărțiți câte două foi de flipchart și câte un marker fiecărui grup.
- Spuneți fiecărui grup să scrie cuvântul „bărbat" în partea de sus a primei foi.
- Rugați grupul să răspundă la următoarele întrebări: „Ce înseamnă să fii bărbat?"
- Explicați că participanții/participantele pot descrie caracteristicile unui bărbat: cum arată, cum se comportă și cum acționează. Ar putea fi util să rugați grupul să explice cum poate fi deosebit un bărbat de o femeie.
- Spuneți-le membrilor/membrelor grupurilor să noteze răspunsurile pe foaia pe care a fost scris cuvântul „bărbat".
- După ce participanții/participantele au finalizat să scrie ce înseamnă a fi bărbat, spuneți fiecărui grup să scrie cuvântul „femeie" în partea de sus a celeilalte foi.
- Rugați grupul să răspundă la următoarele întrebări: „Ce înseamnă să fii femeie?"
- Precizați că participanții/participantele pot descrie caracteristicile unei femei: cum arată, cum se comportă și cum acționează. Ar putea fi util să rugați grupul să explice cum poate fi deosebită o femeie de un bărbat?
- Spuneți-le membrilor/membrelor grupurilor să noteze răspunsurile pe foaia pe care a fost scris cuvântul „femeie".
- După ce grupurile au finalizat, rugați toate persoanele participante să formeze din nou un cerc. Rugați fiecare grup să prezinte grupului mai mare răspunsurile la întrebarea: „Ce înseamnă să fii „bărbat?". În calitate de facilitator/facilitatoare, trebuie să notați răspunsurile lor pe un flipchart pe care este scris cuvântul „bărbat".
- După ce au fost menționate toate caracteristicile unui bărbat, rugați membrii/membrele grupurilor să prezinte ceea ce au discutat despre caracteristicile unei femei. Notați răspunsurile acestora pe un alt flipchart pe care este scris cuvântul „femeie".
- După ce toate răspunsurile au fost notate, tăiați cuvântul „bărbat" de pe prima foaie și scrieți cuvântul „femeie".
- Întrebați grupul: „Poate oricare dintre aceste caracteristici menționate pentru bărbați să fie aplicată femeilor?"
- Parcurgeți toate caracteristicile și întrebați membrii/membrele grupului ce caracteristici nu pot fi aplicate femeilor în niciun caz. Tăiați toate caracteristicile care nu pot fi aplicate femeilor (de exemplu, femeile nu au penis).
- În continuare, repetați aceiași pași pentru bărbați. Tăiați cuvântul „femeie" de pe a doua foaie și scrieți cuvântul „bărbat".

- Întrebați grupul: „Poate oricare dintre caracteristicile menționate pentru femei să fie aplicată bărbaților?"
- Parcurgeți toate caracteristicile și întrebați membrii/membrele grupului ce caracteristici nu pot fi aplicate bărbaților în niciun caz. Tăiați toate caracteristicile care nu pot fi aplicate bărbaților.
- Notă pentru facilitator/facilitatoare: toate caracteristicile trebuie să fie aplicate atât bărbaților, cât și femeilor, cu excepția diferențelor biologice, precum capacitatea de a naște sau a organelor genitale masculine și feminine.
- Explicați grupului că acele caracteristici care se aplică doar femeilor și care nu pot fi atribuite bărbaților, precum și caracteristicile care se aplică doar bărbaților reprezintă ceea ce constituie „sexul" nostru. Sexul se referă la diferențele biologice dintre bărbați și femei – ne naștem cu organe reproductive și hormoni masculini sau feminini.
- Explicați că acele caracteristici, atitudini, comportamente și roluri sociale pe care, în mod normal, noi le asociem cu bărbații sau cu femeile constituie „genul". Genul nu înseamnă „femeie". Atât bărbații, cât și femeile au un gen (masculin sau feminin). Termenul „gen" se referă la aspectele sociale, psihologice și comportamentale, în special, normele impuse de societate, aspecte pe care societatea le consideră potrivite pentru femei și bărbați. Noi nu ne naștem cu aceste caracteristici, dar le însușim pe măsură ce creștem.
- În continuare, discutați în grup în baza întrebărilor de mai jos:

ACTIVITATEA 2: DISCUȚIE ÎN GRUP

- Unde învățăm caracteristicile pe care le asociem cu „a fi bărbat" sau „a fi femeie"?
- În ce mod ne afectează așteptările societății față de bărbați și femei?
- În ce mod genul nostru influențează tipurile de locuri de muncă pe care se așteaptă să le ocupe bărbații și femeile?
- În ce mod unele dintre aceste așteptări pot avea un impact negativ asupra vieții femeilor? În ce mod pot acestea avea un impact negativ asupra vieții bărbaților?
- Este greu să corespundeți așteptărilor de a fi bărbat? Dar celor de a fi femeie?
- La ce viitor sperați pentru fiicele dvs.? La ce viitor sperați pentru fiii dvs.?
- În rezultatul acestui exercițiu, credeți că veți interacționa altfel acasă cu fiicele și fiii dvs. pentru a face anumiți pași în direcția viitorului dorit pentru ei?
- Ce ați învățat din această activitate? Ați învățat ceva ce ați putea aplica în viața sau în relația dvs?

ACTIVITATEA 3: ACVARIUL GENULUI

- Explicați membrilor/membrelor grupului că vor realiza o activitate de ascultare, în cadrul căreia vor avea posibilitatea să-și împărtășească experiențele lor de bărbați și femei.
- Explicați membrilor/membrelor grupului că în timpul activității, participanții/

participantele vor fi întrebați/-te despre copilăria lor și despre cum este să fii bărbat sau femeie, inclusiv despre unele momente dificile cu care s-au confruntat. Spuneți grupului că uneori, participanții/participantele preferă să realizeze această activitate în grupuri cu virgulă de același sex (de exemplu, doar bărbați sau doar femei).

- Împărțiți participanții și participantele în două grupuri separate. Rugați femeile să formeze un cerc în mijlocul camerei stând față în față, iar bărbații să formeze un cerc în jurul acestora, cu fața spre centrul cercului.
- Explicați că veți începe prin adresarea unui set de întrebări pentru femei. Responsabilitatea bărbaților în acest timp este să observe și să asculte despre ce se vorbește. Nu au voie să vorbească. Amintiți bărbaților cât este de important să asculte cu respect ceea ce spun femeile. Fiecare din acest grup este în drept să își exprime opiniile și să povestească experiențele sale. La fel de important este să fim empatici și să nu judecăm pe alții din perspectiva propriilor idei și experiențe.

ÎNTREBĂRI PENTRU FEMEI

- Când ați realizat pentru prima dată că sunteți fată? Cum v-ați simțit?
- Care este cel mai bun moment în a fi femeie?
- Care este cea mai dificilă parte?
- Ce vi s-a părut dificil de înțeles în legătură cu bărbații?
- Ce doriți să le spuneți bărbaților și credeți că îi va ajuta să înțeleagă mai bine femeile?
- După 20 de minute, încheiați discuția și cereți bărbaților și femeilor să se schimbe cu locul. Discutați cu bărbații în timp ce femeile ascultă. Amintiți femeilor cât este de important să asculte cu respect ceea ce spun bărbații. Fiecare din acest grup este în drept să își exprime opiniile și să povestească experiențele sale. La fel de important este să fim empatici și să nu judecăm pe alții din perspectiva propriilor idei și experiențe.

ÎNTREBĂRI PENTRU BĂRBAȚI

- Când ați realizat pentru prima dată că sunteți băiat? Cum v-ați simțit?
- Care este cel mai bun moment în a fi bărbat?
- Care este cea mai dificilă parte?
- Ce vi s-a părut dificil de înțeles în legătură cu femeile?
- Ce doriți să le spuneți femeilor și credeți că le va ajuta să înțeleagă mai bine bărbații?
- După 20 de minute, cereți grupului să se adune și să formeze un cerc.
- Adresați-vă grupului spunând următoarele: De mici copii, fiecare dintre noi primește mesaje despre cum să ne comportăm sau să arătăm, în funcție dacă suntem de sex masculin sau feminin. Suntem obișnuiți sau învățați de societatea noastră că există anumite roluri și activități acceptabile pentru bărbați, precum și anumite roluri și activități acceptabile pentru femei.
- În continuare, începeți o discuție despre activitate utilizând următoarele întrebări:

ACTIVITATEA 4: DISCUȚIE ÎN GRUP

- V-au surprins anumite aspecte ale activității?
- Cum v-ați simțit să vorbiți despre aceste experiențe?
- Ați observat cum suntem obișnuiți sau învățați de societate să devenim bărbați sau femei?
- Puteți să vă gândiți la vreun mod în care aceste mesaje despre cum trebuie să arătăm sau să ne comportăm pot fi dăunătoare pentru fiii și fiicele noastre?
- Ce lucruri am putea spune sau face cu fiicele noastre pentru a lupta cu stereotipurile și a reafirma valoarea și egalitatea lor?
- Ce lucruri am putea spune sau face cu fiii noști pentru a lupta cu stereotipurile și a extinde abilitățile emoționale și de îngrijire?

REMARCI FINALE

- Genul și sexul pot fi ușor confundate. Genul este format de societatea noastră. Societatea atribuie persoanelor anumite atitudini și comportamente în baza sexului lor (de ex., femeile au grijă de copii) și fiecare persoană este influențată de aceste așteptări ale societății. Aceste așteptări se schimbă în timp și în funcție de loc.
- Opiniile și perspectivele noastre în raport cu sexul opus se bazează deseori pe stereotipuri și norme sociale și de gen, care sunt fortificate în timp de diferite surse. Din cauza aceasta, deseori este dificil să înțelegem sexul opus, necesitățile și îngrijorările reprezentanților/reprezentantelor acestuia. O înțelegere mai bună a sexului opus, a necesităților și a experiențelor reprezentanților/reprezentantelor acestuia ne-ar permite să manifestăm mai multă empatie față de modul în care fac față aspectelor de gen și impactul acestora asupra lor.

TEMĂ PENTRU ACASĂ

- Pentru următoarea sesiune, aduceți un obiect pe care îl asociați cu tatăl dvs. sau cu modelul de urmat de gen masculin. Acesta poate fi un instrument, o carte, un set de chei de la mașină, o curea folosită pentru pedeapsă etc. Veniți pregătiți la sesiunea viitoare și fiți gata să povestiți o istorie despre obiectul respectiv și despre tatăl dvs.

SESIUNEA 3: IMPACTUL TATĂLUI

OBIECTIV

- Reflectarea asupra influenței taților sau a altor figuri masculine autoritare asupra creșterii și dezvoltării participanților
- Discutarea modului în care participanții pot prelua aspectele pozitive ale influenței taților lor, precum și aborda impactului negativ pentru a nu repeta modelele dăunătoare

TIMP RECOMANDAT: 2,5 ore

PARTICIPANȚI: Doar bărbați

MATERIALE NECESARE

- Flipchart sau tablă albă
- Markere

PREGĂTIRE

- Citiți, în prealabil, compartimentul „Notițe pentru facilitatori /facilitatoare" pentru această sesiune.
- Pentru această sesiune nu sunt necesare materiale distributive.

IDEEA PRINCIPALĂ

Este important ca bărbații să vorbească despre relația cu tații lor, pentru a învăța din experiențele lor și pentru a aplica aceste cunoștințe noi în ceea ce privește propriile lor roluri în calitate de tați. Analizarea acestui aspect va permite bărbaților să identifice elementele pozitive din istoriile lor de viață, pe care doresc să le aplice copiilor lor, precum și elementele negative pe care nu doresc să le repete.

CUVÂNT DE BUN VENIT ȘI ASIGURAREA STĂRII DE BINE A PARTICIPANȚILOR

- Urați-le membrilor bun venit din nou în grup.
- Reflectați asupra sesiunii din săptămâna precedentă. De asemenea, parcurgeți regulile de bază.
- Prezentați obiectivele zilei.

ACTIVITATEA 1: „MOȘTENIREA TATĂLUI MEU"

- Luând în calcul faptul că acest exercițiu necesită deschidere sentimentală și concentrare, se recomandă utilizarea unui exercițiu de spargere a gheții pentru a începe sesiunea, care să ofere participanților mobilitate fizică, posibilitatea de a se întinde, a inspira adânc și a se relaxa. Vedeți mai multe idei în anexă.
- Apoi rugați fiecare participant să pregătească obiectul pe care îl asociază cu tatăl său (Sarcina nr. 2 din Sesiunea 1). Celor care nu au adus un obiect, acordați-le cinci minute pentru a se gândi la un astfel de obiect. Acest obiect poate fi un instrument, o carte, un set de chei de la mașină, o curea folosită pentru pedeapsă etc.
- Mișcându-vă în interiorul cercului, rugați fiecare participant să povestească o istorie despre obiect și despre legătura acestuia cu tatăl său sau cu persoana care a fost principalul lor model de urmat de sex masculin în copilărie.
- După ce toți au povestit, scrieți pe o foaie de flipchart următoarele afirmații:
- „Un lucru pe care vreau să îl iau de la tatăl meu și să îl aplic în relația cu copilul meu este..."
- „Un lucru legat de tatăl meu pe care nu doresc să îl repet cu copilul meu este..."
- Citiți afirmațiile cu voce tare. Mai apoi, rugați fiecare participant să îi împărtășească gândurile persoanei de alături.

ACTIVITATEA 2: DISCUȚIE ÎN GRUP

ÎNTREBĂRI:

- Ce lucruri pozitive din relația cu tatăl dvs. ați dori să le puneți în practică sau să le învățați pe fiicele dvs.? Dar pe fiii dvs.?
- La ce lucruri ați renunța?
- Ce impact au definițiile tradiționale ale masculinității asupra modului în care tații noștri și alți bărbați importanți din viețile noastre au grijă de fiii lor? Dar în cazul fiicelor? Câteva exemple: *Bărbații nu au voie să plângă. Bărbații nu trebuie să își exprime afecțiunea față de fii, îmbrățișându-i sau sărutându-i, de exemplu. Bărbații apelează la violență pentru a rezolva un conflict.*
- Ce impact au definițiile tradiționale ale masculinității asupra modului în care sunt crescute și îngrijite fetele? Exemple: *Fetele trebuie să își ajute mamele cu treburile casei. Fetele trebuie să îngrijească de alți copii pentru a învăța să fie mame. Fetele nu trebuie să se joace afară sau să se murdărească. Fetele nu trebuie neapărat să se descurce bine la școală, pentru că ar putea să nu meargă la muncă după ce se căsătoresc.*
- Cum putem „uita" de practicile dăunătoare pentru a deveni parteneri sau părinți mai implicați și echitabili din punct de vedere al genului?

REMARCI FINALE

Încheiați sesiunea cu un mesaj pozitiv pentru a găsi partea pozitivă a unei experiențe dureroase drept oportunitate de dezvoltare personală și pentru a înlocui atitudinile și convingerile negative cu atitudini și convingeri pozitive privind respectul și echitatea.

TEME PENTRU ACASĂ

Rugați participanții să vorbească cu cineva în care au încredere despre cum planifică să imite acțiunile pozitive ale taților lor și despre cum doresc să tragă învățăminte și să transforme experiențele negative pentru a nu le repeta.

Dacă un participant își exprimă dorința de a discuta cu tatăl său aspectele abordate în timpul sesiunii, spuneți-i că această decizie îi aparține și că, dacă așa simte, atunci să o facă, mai ales, dacă are resentimente față de tatăl său.

NOTIȚE PENTRU FACILITATORI/FACILITATOARE

Această activitate poate avea un impact emoțional puternic asupra participanților și a facilitatorilor/facilitatoarelor, deoarece aceștia își pot aminti experiențe de violență sau alte evenimente traumatice ale vieții lor, cum ar fi abandonul. Așadar, este important să oferiți participanților sprijin emoțional în acest proces. În general, aceasta se poate face ascultând respectuos participanții, fără a-i judeca sau exercita vreo presiune.

În general, creați o atmosferă în care participanții sunt apreciați pentru efortul de a împărtăși detalii personale emoționale și intime. Angajamentul de confidențialitate ar trebui, de asemenea, reiterat, astfel încât participanților să li se reamintească să nu comenteze nimic din cele spuse în timpul sesiunii, după finalizarea acesteia. Pentru cei care și-au împărtășit experiențele traumatice, recunoașteți faptul că au fost capabili să meargă înainte și să-și continue viața în pofida adversităților cu care s-au confruntat.

Dacă un participant începe să aibă o criză emoțională și să plângă în fața membrilor grupului, normalizați experiența oferindu-i posibilitatea de a-și exprima acea emoție. Ați putea spune „Vă mulțumim că ați avut curaj și încredere în noi, împărtășind această experiență. Sunt sigur că mulți dintre participanți au avut experiențe similare cu ale dvs.” Alți participanți ar putea dori, de asemenea, să consoleze acea persoană, așadar încurajați-i să o facă, dacă este un moment oportun. Deseori, astfel de momente contribuie la formarea unor legături mai puternice între membrii grupului. Pe lângă aceasta, informați participanții că sunteți disponibil/disponibilă și dispus /dispusă să purtați, la cerere, o conversație separată cu orice participant și propuneți asistență mai personalizată, orientându-i pe cei care ar putea avea nevoie de aceasta la consiliere sau terapie profesionistă.

Dacă un participant începe să acapareze spațiul povestind ceva prea mult timp, găsiți un moment potrivit pentru a spune cu amabilitate: „Se pare că aveți o mulțime de experiențe valoroase de împărtășit cu grupul. Minunat! Mai este cineva care a avut experiențe similare sau diferite și pe care și-ar dori să le împărtășească cu noi?” Această tehnică poate fi utilizată în orice sesiune.

Recomandați tuturor să aibă grijă de sine (mai ales, imediat după sesiune), să se odihnească, să facă un duș și să bea suficientă apă. Spuneți-le că este posibil ca unii dintre ei să se simtă traumatizați după sesiune și că aceasta este o reacție normală după amintirea experiențelor dificile. Dacă nu există presiune, își vor împărtăși experiențele doar cei care sunt gata să o facă.

SESIUNEA 4: PLANIFICARE FAMILIALĂ

OBIECTIVE

- Reflectarea asupra beneficiilor planificării familiale și asupra valorii comunicării în cadrul cuplului în acest proces; discutarea despre utilizarea prezervativelor și a altor metode contraceptive.
- Reamintirea informației că, în ciuda faptului că primul copil nu a fost planificat cu utilizarea metodelor contraceptive, ei pot decide când să aibă alți copii sau pot lua decizia de a nu mai avea copii.
- Invitarea unui specialist/unei specialiste în domeniul sănătății reproductive să vorbească la sesiune, pentru a îmbogăți cunoștințele participanților cu privire la metodele contraceptive disponibile.

TIMP RECOMANDAT: 2,5 ore

PARTICIPANȚI: Doar bărbați

MATERIALE NECESARE

- Mostre de contraceptive și/sau imagini ale acestora
- Hârtie și creioane sau pixuri

PREGĂTIRE

- Citiți, în prealabil, compartimentul „Notițe pentru facilitatori/facilitatoare" pentru această sesiune.
- Imprimați copii ale materialelor distributive: Fișă informativă despre contraceptive
- DE REȚINUT: Se recomandă ca această sesiune să fie facilitată de un specialist/o specialistă din domeniul sănătății.
- DE REȚINUT: Există mai multe activități importante în cadrul acestei sesiuni; alegeți una care corespunde cel mai bine necesităților grupului dvs.

IDEI PRINCIPALE

Fiecare persoană și fiecare cuplu este responsabil să găsească informații despre contracepție și să se informeze cum să evite sarcinile nedorite. Aceasta este o conversație deosebit de importantă înainte de conceperea unui copil, când femeile sunt fertile, iar cuplul, posibil, nu se gândește la planificarea familială.

Utilizarea contraceptivelor rămâne în continuare responsabilitatea femeii. Este important să discutăm despre modul în care convingerile despre bărbăție și sexualitate afectează dorința bărbaților de a avea vreun rol în ceea ce privește contracepția.

Cea mai puternică bază pentru calitatea de părinte este pusă atunci când un cuplu decide, în mod conștient, că vrea să aibă copii și că este pregătit să își asume responsabilitățile care vin odată cu decizia respectivă.

Părinția la o vârstă fragedă și sarcinile neplanificate sunt factori de risc care pot duce, ulterior, la relații proaste între părinți și copii, precum și la un nivel ridicat de stres și irascibilitate. Un bărbat care devine tată al unor copii pe care nu i-a planificat și la care nu s-a așteptat se poate simți ca și cum i-ar fi fost interzisă explorarea altor oportunități în materie de studii, muncă, timp liber, relații cu alte partenere etc.

CUVÂNT DE BUN VENIT ȘI ASIGURAREA STĂRII DE BINE A PARTICIPANȚILOR

- Urați-le membrilor bun venit din nou în grup.
- Asigurați o atmosferă agreabilă pentru participanți.
- Reflectați asupra sesiunii din săptămâna precedentă și discutați tema pentru acasă propusă.
- De asemenea, parcurgeți regulile de bază.
- Prezentați obiectivele sesiunii.

ACTIVITATEA 1: GENUL ȘI RESPONSABILITĂȚILE PENTRU CONTRACEPȚIE[28]

- Rugați participanții să formeze șase echipe. Repartizați câte o metodă și distribuiți fiecărei echipe informațiile specifice metodei ce i-a revenit.
    - Grupul 1: Metode hormonale
    - Grupul 2: Dispozitive intra-uterine (DIU)
    - Grupul 3: Metode de barieră
    - Grupul 4: Metode ritmice
    - Grupul 5: Legarea trompelor și vasectomia
    - Grupul 6: Contracepția de urgență (pastila de a doua zi)

28 Puțin modificat, preluat de la Proiectul H al Promundo (2002) – Working with Young Men Series [Seria de activități cu tineri bărbați].

- Rugați fiecare grup să încerce să răspundă la următoarele întrebări despre metodele pe care le-au primit:
    - Cum metoda respectivă previne sarcina?
    - Cum se utilizează?
    - Care sunt miturile și informațiile adevărate referitoare la această metodă?
    - Care sunt avantajele metodei?
    - Ce o face dificil de aplicat?
    - Ce părere are grupul despre metoda respectivă?
- După ce vor finaliza, distribuiți fiecărui grup fișa informativă despre contraceptive pentru a elimina dubiile și a obține informații suplimentare despre metode.
- Rugați echipele să își folosească creativitatea la pregătirea unei prezentări despre metoda care le-a revenit. Pot prezenta ca joc de roluri, elabora postere, benzi desenate, ca reclamă de televiziune etc.
- Fiecare grup ar trebui să prezinte metoda care i-a revenit.

ACTIVITATEA 2: DISCUȚIE ÎN GRUP

ÎNTREBAȚI GRUPUL:

- Cine trebuie să se gândească la măsurile de contracepție sau să urmărească administrarea acestora? Bărbatul sau femeia? De ce?
- Cine trebuie să vorbească despre aceasta, bărbatul sau femeia? De ce?
- Cum vă imaginați că ar avea loc această conversație?
- Care sunt cele mai recomandate metode contraceptive pentru cuplurile care au avut recent un copil?
- Cum ar trebui cuplurile să aleagă metoda contraceptivă?
- Cum putem normaliza responsabilitatea reciprocă pentru contracepție în relații?

ACTIVITATEA 3: PREZENTARE PRIVIND CONTRACEPȚIA

- Invitați un specialist/specialistă în domeniul sănătății reproductive pentru a face o prezentare de 30 de minute despre metodele de contracepție. În cazul în care este posibil, rugați specialistul/specialista să aducă câteva mostre. .
- Prezentarea ar trebui să includă informație despre:
    - metodele hormonale,
    - dispozitivele intrauterine,
    - metodele de barieră,

    - metodele naturale, inclusiv abstinența periodică,
    - legarea trompelor și vasectomia.
- Rugați specialistul/specialista să se pregătească să vorbească cu participanții despre importanța participării, împreună cu partenerele lor, la consultări prenatale, postnatale și de planificare familială. Implicați participanții în discuție adresând următoarele întrebări:
    - De ce credeți că bărbații nu participă la vizite prenatale, postnatale și de planificare familială împreună cu partenerele lor? Care sunt principalele motive sau bariere?
    - Cum credeți că partenerele ar dori ca bărbații să participe la vizitele prenatale, postnatale și de planificare familială? De unde credeți că vin aceste puncte de vedere?
    - Ce pot face bărbații pentru a se asigura că sunt disponibili pentru a participa la aceste vizite împreună cu partenerele lor?
    - Există ceva ce ați dori ca prestatorii/prestatoarele de servicii medicale, în general, să știe despre experiența dvs. cu vizitele prenatale, postnatale și de planificare familială și despre cum să facă o astfel de experiență mai plăcută și mai utilă pentru dvs.?
- Pentru activitățile organizate la tema contracepției, vă rugăm să consultați modulul „Sănătate sexuală și reproductivă" din Programul H, disponibil aici pentru descărcare în limbile portugheză, engleză și spaniolă: http://www.promundo.org.br/en/activities/activities-posts/program-h-manuals-download/
- O altă resursă excelentă de consultat este „Cartea de resurse a facilitatorului/facilitatoarei" de EngenderHealth, utilă pentru partea introductivă, despre serviciile de sănătate reproductivă a bărbaților, ediția revizuită. Această carte conține informații elementare despre o varietate de probleme de sănătate reproductivă relevante pentru serviciile de sănătate reproductivă pentru bărbați, inclusiv despre sexualitate, sex, anatomie și fiziologie, contracepție și infecțiile cu transmitere sexuală. Poate fi descărcată de pe http://www.engenderhealth.org/files/ pubs/gender/mrhc-1/mrh_trainers_manual.pdf

ACTIVITATEA 5: TATĂ DIN ÎNTÂMPLARE SAU DIN ALEGERE? (CUPLURI)

- Pentru a începe activitatea, conturați cu bandă adezivă două pătrate pe podea. Fiecare va reprezenta o casă. Casa trebuie să fie suficient de mare, încât în ea să încapă patru persoane în picioare.
- Explicați-le participanților/participantelor că vor spune o poveste despre două cupluri (Giorgi și Marija, Alexandre și Sibel). O persoană din fiecare cuplu va fi mama, iar cealaltă – tatăl. Rugați patru voluntari să ia aceste roluri.
- Spuneți-le că, atunci când veți număra până la trei, „actorii" vor începe să-și joace rolul. „Unu, doi, TREI!"
- Începeți povestea spunând: „Giorgi și Alexandre sunt frați, așa că au decis să se căsătorească în aceeași zi: Giorgi s-a căsătorit cu Marija, iar Alexandre s-a căsătorit cu Sibel." Rugați voluntarii/voluntarele să intre în „casa" lor (pătratul conturat cu

bandă adezivă) și să danseze în ea. Rugați grupul să bată din palme împreună pentru a crea un ritm muzical.

- Acum spuneți: „În primul an de căsătorie, ambele cupluri au avut primul lor copil". Rugați alte două persoane din grup să joace rolul acestor copii, adăugând câte o persoană la fiecare casă.
- Continuați expunerea, spunând „Alexandre și Sibel au decis să apeleze la servicii de planificare familială. Giorgi și Marija nu au încercat să apeleze la astfel de servicii, iar Giorgi a refuzat chiar și să vorbească despre acest subiect. În al doilea an de căsnicie, a apărut și al doilea copil în familia lui Giorgi și Marija" (o altă persoană).
- În al treilea an de căsnicie, un al treilea copil a apărut în familia lui Giorgi și Marija" (o altă persoană). „În al patrulea an de căsnicie, în ambele cupluri a mai apărut câte un copil." Lucrurile au continuat tot așa, până când Giorgi și Marija au devenit părinți ai șapte copii, în timp ce Alexandre și Sibel – ai trei.
- La final, dați mamei sau tatălui fiecărei familii o pâine sau un obiect care reprezintă resursele familiei și spuneți-i să o împartă tuturor membrilor/membrelor familiei.
- Apoi, rugați participanții/participantele să arate bucățelele restului grupului, ca să poată aprecia diferențele de cantitate.

ACTIVITATEA 6: DISCUȚIE ÎN GRUP

- Dacă este o sesiune cu cupluri, creați un spațiu în care cuplurile să poată vorbi despre așteptările lor cu privire la ideea de a avea copii (de exemplu, dacă sunt mulțumiți de metoda contraceptivă pe care au ales-o, de cât de mulți copii doresc să aibă etc.).
- După câteva minute, rugați cuplurile să împărtășească ce au aflat din discuția avută.
- Spuneți-le participanților/participantelor acum să „iasă" din rolurile lor și să discute despre cum a decurs jocul de rol.

ÎNTREBAȚI FAMILIILE:

- Cum v-ați simțit participând la această activitate?
- Ați remarcat ceva în modul în care ați acționat în timpul acestei activități?

ÎNTREBAȚI GRUPUL:

- Ce ați remarcat sau ce v-a impresionat urmărind jocul de rol?
- Ce efecte poate avea lipsa planificării familiale asupra unei familii?
- Este ceva în neregulă în a avea o familie numeroasă?
- Ar trebui oamenii să planifice câți copii doresc să aibă și la ce intervale, adică să lase să treacă ceva timp (doi-trei ani) înainte de a avea un alt copil?
- Cum pot contribui bărbații la planificarea familială?
- De ce unii bărbați (și unele femei) ignoră planificarea familială?
- Ce crede comunitatea despre metodele contraceptive pentru bărbați, cum ar fi vasectomia? Despre prezervative? Aceste metode sunt în acord cu normele ce definesc ce înseamnă a fi bărbat?
- Ce crede comunitatea despre metodele contraceptive pentru femei?

- De ce este important să se asigure dreptul femeii și al partenerului ei la servicii de sănătate sexuală și reproductivă de calitate, cum ar fi planificarea familială?
- Numiți un lucru pe care îl puteți face acum cu partenerul/partenera dvs. pentru planificare familială și pentru a evita sarcini neașteptate?

REMARCI FINALE

Vorbiți despre importanța asumării responsabilității de a găsi informații despre contracepție și accentuați că evitarea sarcinii nedorite este responsabilitatea atât a femeilor, cât și a bărbaților.

Spuneți-le participanților/participantelor să discute cu partenerii/cu partenerele lor despre riscul de concepere a unei sarcini. Comunicarea este cheia. Cel mai bun mod de pregătire pentru a fi părinți este ca familiile să decidă când vor copii și când sunt pregătiți pentru o astfel de responsabilitate.

A deveni tată atunci când nu ești pregătit sau la o vârstă tânără sunt factori de risc pentru a deveni un părinte absent, a avea relații vulnerabile cu copiii, precum și un nivel ridicat de stres. Bărbații și femeile care au copii înainte de a fi gata ar putea avea senzația că ratează alte oportunități din viață (studii, odihnă etc.).

TEME PENTRU ACASĂ

Fără teme pentru acasă.

NOTIȚE PENTRU FACILITATORI /FACILITATOARE

Înainte de sesiune, faceți cercetări despre planificarea familială și consultați-vă cu specialiștii/specialistele din comunitate. Dacă niciun specialist/specialistă din domeniul sănătății nu este disponibil/ă pentru a face o prezentare, aduceți materiale pe care să le distribuiți grupului. Nu este necesar să fiți expert/expertă în planificare familială, dar este crucial să cunoașteți unde participanții pot găsi mai multe informații despre subiect și să îi/le încurajați să caute singuri informații. Pentru mai multe informații, accesați www.ippf.org, http://www.who.int/topics/family_planning/en/ și Men as Partners curriculum [Curriculumul „Bărbații ca parteneri"] la http://www.engenderhealth.org/files/pubs/gender/ppasamanual.pdf

Accentuați că, în general, contracepția este o responsabilitate care ar trebui împărțită. Dacă niciunul dintre parteneri nu dorește ca, în urma relațiilor sexuale, să rezulte o sarcină, este esențial ca ambii să ia măsuri de precauție pentru ca acest lucru să nu se întâmple. Amintiți-le participanților/participantelor că femeile sunt deosebit de fertile după naștere și că există pastile prenatale cu nivel mai scăzut de hormoni, care sunt și sigure, și pe care femeile le pot lua în timp ce alăptează. Cu toate acestea, încurajați participanții/participantele să discute cu prestatorul/prestatoarea lor de asistență medicală opțiunile disponibile pentru ei și partenerii/partenerele lor.

SESIUNEA 5: SARCINA

OBIECTIVE

- Discutarea implicării bărbaților în sănătatea maternă în perioada prenatală
- Abordarea mai multor preocupări pe care le au bărbații cu privire la sarcină, cum ar fi conflictele din cuplu și stresul, dar și pierderea dorinței sexuale.

TIMP RECOMANDAT: 2,5 ore

PARTICIPANȚI: Doar bărbați

MATERIALE NECESARE

- Flipchart sau tablă albă
- Markere

PREGĂTIRE

- Citiți, în prealabil, compartimentul „Notițe pentru facilitatori/facilitatoare" pentru această sesiune.
- Imprimați mai multe copii ale materialelor distributive:
  - Informații interesante despre plăcerea sexuală în timpul sarcinii
  - Informații despre depresia postnatală la bărbați
  - Scala de evaluare a depresiei postnatale Edinburgh
- DE REȚINUT: Există mai multe activități importante în cadrul acestei sesiuni. Alegeți una care corespunde cel mai bine necesităților grupului dvs.

IDEI PRINCIPALE

În timpul sarcinii, mamele ar trebui să se bucure de un anturaj benefic și de o condiție fizică nutrițională, emoțională și socială sănătoasă. Pentru o dezvoltare optimă a fătului, mamele ar trebui să se simtă, în timpul sarcinii, relaxate, în largul lor și sprijinite emoțional.

Sarcina poate fi o experiență plină de bucurii, dar și stresantă pentru un cuplu, în special, pentru părinții care sunt la primul copil. Ea poate întări legătura emoțională dintre parteneri, dar poate crea și noi tensiuni din cauza incertitudinilor legate de creșterea copiilor, a stresului economic sporit etc. Este important să fiți răbdători și să vorbiți deschis despre chestiuni care pot duce la conflicte. În sesiunile viitoare, participanții vor avea ocazia să exploreze mai profund problemele legate de violență.

Bărbații, în rolurile lor de parteneri și/sau tați, pot avea o importanță majoră în promovarea sănătății fizice și emoționale a mamei și a copilului în timpul sarcinii.

Este esențial ca bărbații să participe activ în timpul sarcinii, făcându-și partenera să se simtă iubită și susținută emoțional, vorbind despre viitorul lor copil, făcându-i masaje, însoțind-o la controalele prenatale și

planificând nașterea și primirea copilului în căminul lor.
Bărbații, la fel ca și femeile, sunt expuși riscului de depresie postnatală după venirea pe lume a unui nou copil. Depresia se poate agrava din cauza lipsei somnului și din cauza stresului financiar și poate crea o stare de tristețe, irascibilitate, furie, pierdere a interesului și o atenție sporită asupra muncii. Discuțiile despre aceasta în grupuri de sprijin și cu partenera dvs. vă pot ajuta.

CUVÂNT DE BUN VENIT ȘI ASIGURAREA STĂRII DE BINE A PARTICIPANȚILOR

- Urați-le membrilor bun venit din nou în grup.
- Reflectați asupra sesiunii din săptămâna precedentă și discutați despre tema pentru acasă.
- De asemenea, parcurgeți regulile de bază.
- Prezentați obiectivele zilei.

ACTIVITATEA 1: „POVESTIRI DESPRE EDUCAREA COPIILOR"

- Prezentați oaspeții pe care i-ați invitat la sesiunea de astăzi: doi sau trei tați implicați din comunitate.
- Notă: Acești tați vor servi drept modele de urmat pentru membrii grupului dvs. Atunci când selectați tații pe care să-i invitați, asigurați-vă că fiecare dintre ei s-a implicat ca părinte și că a fost implicat de la sarcină. De exemplu, ar fi bine ca tații să participe la controale de sănătate prenatală, să fie prezenți în sala de nașteri (dacă spitalul permite), să se ocupe de treburi casnice, să nu aplice copiilor lor pedepse corporale, să creadă în egalitatea de gen. Dacă nu este posibil să invitați tătici implicați la sesiunea de grup, pregătiți o poveste realistă a unui tată implicat din comunitate. Citiți-o grupului și continuați discuțiile în grup.
- Fiecare tată invitat ar trebui să vină pregătit să povestească cum s-a implicat în perioada sarcinii partenerei sale. Ce a făcut pentru a-și susține partenera? A cauzat oare sarcina stres pentru relație? Cum s-a informat despre sarcină? Ce parere au avut alți bărbați din comunitate despre implicarea sa activă?
- Apoi, împărțiți participanții în grupuri a câte trei sau patru și asigurați-vă că în diecare grup este câte un tată.
- Odată ce s-au format grupurile, tații invitați ar trebui să se prezinte din nou și să-și spună propria poveste.
- Grupurile ar trebui să fie dinamice, iar participanții ar trebui să poată adresa întrebări taților invitați.

ACTIVITATEA 2: DISCUȚIE ÎN GRUP

- După ce tații invitați își vor povesti istoriile, iar participanții la grup vor adresa întrebări, invitați-i pe toți înapoi în grupul mare.

ÎNTREBĂRI:

- Ce v-a afectat în răspunsurile invitaților?
- Ați învățat ceva nou?
- Ați auzit ceva ce v-a făcut să vă simțiți inconfortabil?
- Cum a fost diferit ceea ce ați auzit de ceea ce ați trăit în perioada sarcinii partenerelor dvs. sau de ceea prin ce a trecut propriul dvs. tată? De ce a fost diferit?
- Cum afectează sarcina calitatea relației de cuplu?
- Ați aflat ceva ce ați putea face acum?
- Există ceva ce nu puteți face?
- Cum ați putea discuta cu partenera dvs. cu privire la informațiile pe care le-ați aflat astăzi?
- Încheiați activitatea, mulțumind taților invitați și participanților pentru implicarea lor și făcând o sinteză a principalelor idei.
- Apoi anunțați că la următoarea activitate, participanții vor avea ocazia să reflecteze mai profund asupra a ce pot face pentru a-și sprijini partenera în timpul sarcinii.

ACTIVITATEA 3 (ALTERNARE): ÎNTREBĂRI PENTRU SPECIALISTUL MEDICAL

- Atunci când în grup se găsesc bărbați care nu au fost recrutați dintr-o clinică prenatală, ar fi necesar să invitați un specialist/o specialistă din domeniul sănătății materne la discuțiile de grup, ca să-i fie adresate întrebări. Invitatul/invitata ar putea fi o persoană cu expertiză în domeniul obstetricii, asistenței medicale, acordării ajutorului femeilor în timpul nașterii, ce ar fi capabilă să ofere informații despre cele nouă luni de sarcină. Încercați să invitați un specialist/o specialistă care crede că tații ar trebui să joace un rol mai activ în timpul și după sarcină.
- Rugați specialistul/specialista să abordeze următoarele subiecte:
    - Importanța vizitelor prenatale. Îndemnarea taților să vină la vizite cu întrebările scrise!
    - Cele mai importante schimbări biologice și hormonale la mamă și la bebeluș în cele nouă luni
    - Cum poate tatăl să susțină sănătatea mamei în timpul sarcinii?
    - Relațiile sexuale și sarcina, inclusiv o discuție despre normele culturale și demontarea miturilor
    - Informații despre depresia post-partum
- Dacă nu este posibil să asigurați prezența specilistului/specialistei, adunați resurse online sau broșuri informative de la o clinică din comunitatea dvs. pentru a le împărtăși participanților.

- Mai presus de toate, încercați să încurajați participanții să caute singuri mai multe informații și reamintiți-le cât de important este ca mamele să fie susținute în timpul sarcinii.

ACTIVITATEA 4: TATĂL MEU POATE FACE TOTUL[29]

- Descrieți modalități specifice prin care bărbații își pot susține partenerele în timpul sarcinii.
- Pregătiți o coală mare de hârtie, marcând două coloane: pe o parte, scrieți „Mama", iar pe cealaltă – „Tata".
- Explicați că, în timpul sarcinii, o femeie are multe îndatoriri și responsabilități: unele pe care numai ea le poate face, din punct de vedere biologic, și altele care îi sunt atribuite social din cauza genului ei.
- Întrebați participanții: „Ce pot face femeile pentru a avea o sarcină sănătoasă?" și scrieți răspunsurile lor.

Iată câteva subiecte de inclus:

- să participe la cursuri prenatale,
- să trăiască într-o casă fără violență fizică, verbală sau psihologică,
- să consume alimente sănătoase și hrănitoare,
- să se abțină de la consumul de alcool,
- să se odihnească din plin,
- să bea multă apă ,
- să se abțină de la fumat,
- să facă exerciții fizice ușoare ,
- să păstreze distanța față de alte persoane care ar putea avea o răceală sau o altă boală infecțioasă și să-și spele frecvent mâinile cu apă și săpun ,
- să evite utilizarea produselor de curățare care emană vapori nocivi; să lucreze într-o zonă bine ventilată și să poarte haine de siguranță (cum ar fi mănuși și mască) ,
- să ia vitamine ,
- să limiteze consumul de cofeină (cum ar fi cafeaua) ,
- să evite consumul de carne negătită sau de pește crud .

Acum că aveți o listă, întrebați tații cum ar putea ajuta mama să respecte exigențele.

Comparați cele două liste.

29 Inspirat de "Father School: Step by Step" [„Școala taților: Pas-cu-pas"].

ACTIVITATEA 5: DISCUȚIE ÎN GRUP

ÎNTREBĂRI:

- Ce vă atrage atenția atunci când priviți cele două liste?
- Cum poate activitatea tatălui în perioada sarcinii să încurajeze implicarea acestuia și în viața copilului după naștere?
- Cum pot conflictele de cuplu, violența fizică, afecta sănătatea mamei și a copilului?
- Ce efecte ar exista asupra mamei, dacă tații și-ar asuma mai multă responsabilitate față de treburile casnice și îngrijirea copiilor? Care ar fi efectele asupra tatălui?
- Care sunt unele lucruri din listă pe care le puteți face acum pentru a susține mama? (De exemplu: pregătirea meselor, ducerea copiilor la școală, curățenia, oferirea sprijinului emoțional și însoțirea mamei la vizitele prenatale).

REMARCI FINALE

Finalizați sesiunea, subliniind că sarcina poate fi o perioadă stresantă și emoțională pentru mamă, întrucât ea trece prin schimbări fizice și hormonale într-un interval scurt de timp.

Multe femei au dispoziție schimbătoare în primele două săptămâni după naștere, acest lucru este normal. Cu toate acestea, în 12,5% dintre cazuri, noile mame vor avea depresie post-partum, care este mai intensă și durează mai mult. Depresia post-partum poate include unele dintre următoarele simptome:

- plânsul mai frecvent decât de obicei,
- probleme la formarea unei relații afective cu copilul,
- îndepărtarea de cei dragi,
- furie,
- anxietate,
- iritabilitate,
- neîncrederea în propria capacitate de a îngriji copilul.

DE REȚINUT: Dacă partenera dvs. menționează că are gânduri de a-și face rău sie înseși sau copilului, vorbiți cu ea despre o vizită imediată la un specialist medical – terapeut/ă, consilier/ă sau psiholog/ă.

Bărbații își pot arăta susținerea în calitate de parteneri, executând treburi casnice, cum ar fi gătitul, curățenia, îngrijirea copiilor care locuiesc în casă (de exemplu, ducându-i la școală, citindu-le) și însoțind mama la vizitele prenatale. Ascultați-vă partenera fără a o judeca, încurajați-o. Dacă are depresie post-partum, spuneți-i că nu este vina ei și că poate primi ajutor de la un specialist /o specialistă.

TEMĂ PENTRU ACASĂ

Propuneți ca temă pentru acasă una dintre următoarele opțiuni:

OPȚIUNEA NR. 1

Informați-vă despre dezvoltarea și experiențele fetușilor, precum și despre necesitățile speciale ale femeilor însărcinate întrebând mamele, un specialist medical sau căutând aceste informații în alte surse (reviste, internet, bibliotecă, cărți etc.).

OPȚIUNEA NR. 2

În cazul bărbaților ale căror partenere sunt însărcinate în prezent, tema pentru acasă va consta în găsirea unei noi modalități de a oferi asistență, iubire și securitate mamei, pe baza sesiunii de astăzi. Fiți gata să vorbiți despre această experiență la următoarea sesiune.

NOTIȚE PENTRU FACILITATORI/FACILITATOARE

Nu se așteaptă ca facilitatorii/facilitatoarele să fie experți/experte în aceste subiecte. Cu toate acestea, participanților/participantelor le va fi util să știe de unde să se informeze despre sănătatea reproductivă și a mamei. Dacă aveți la dispoziție timp și resurse, luați inițiativa de a vă informa discutând cu un expert /o expertă în sănătatea reproductivă înainte de sesiune, iar apoi povestiți grupului ce ați aflat.

SESIUNEA 6: NAȘTEREA

OBIECTIVE

- Împărtășirea ideilor și a experiențelor despre rolul unui tată în timpul nașterii și pregătirea tatălui pentru rolul său de însoțitor al mamei
- Abordarea îngrijorărilor bărbaților în legătură cu nașterea
- Evidențierea importanței legăturii fizice și emoționale cu fiii sau fiicele lor din momentul nașterii și ulterior

TIMP RECOMANDAT: 2,5 ore

PARTICIPANȚI: Bărbații și partenerele lor

MATERIALE NECESARE

- Pernă
- Laptop/ecran și difuzoare, dacă se prezintă un film despre procesul nașterii

PREGĂTIRE

- Citiți, în prealabil, compartimentul „Notițe pentru facilitatori/facilitatoare" pentru această sesiune
- Imprimați mai multe copii ale materialelor distributive:
    - Cu un tată implicat, toată lumea câștigă!
    - Valiza tatălui: Ce trebuie sa iau cu mine?
    - Exerciții de respirație și alte tehnici de atenuare a durerii în timpul nașterii

Această sesiune se realizează cel mai bine împreună cu partenera gravidă, întrucât este ca și o simulare a procesului de naștere. Poate provoca accese de râs și reacții hazlii, care sunt întru totul normale! Cu toate acestea, dacă credeți că nu este potrivit ca un grup de bărbați să facă această activitate (deoarece poate provoca sentimente de disconfort), luați în considerare, în schimb, prezentarea unui film despre procesul nașterii. Continuați cu întrebările pentru discuțiile de grup.

IDEI PRINCIPALE

Procesul travaliului și al nașterii este, de obicei, foarte solicitant din punct de vedere fizic pentru mamă. Cel mai important aspect al procesului este de a oferi mamei sprijinul fizic și emoțional de care are nevoie. Nașterea este stresantă și pentru bebeluși! Accentuați participanților / participantelor că un contact piele la piele cu ambii părinți nu este doar esențial pentru stabilirea legăturii fizice dintre părinți și copil, ci are și beneficii pentru sănătatea și dezvoltarea copilului. Luați în considerare faptul că, dacă stabilirea legăturii nu este posibilă la maternitate, va fi posibilă acasă.
Prezența bărbaților în sala de naștere ajută la construirea unei legături emoționale între tată și copil. Bărbații ar trebui să vorbească cu partenerele lor despre prezența în sala de naștere și să primească consimțământul lor. De asemenea, este extrem de important ca instituția medicală să fie de acord și să susțină participarea tatălui în timpul nașterii. Pentru a realiza acest lucru, este necesar să fi avut o conversație înainte de naștere.

În unele centre de sănătate sau spitale, tatălui nu i se permite accesul în sala de naștere. În altele, se așteaptă ca tații să fie prezenți. Este important ca fiecare tată să întrebe centrul de sănătate dacă este permis un însoțitor și, dacă mama este de acord, să solicite accesul în sala de naștere.

CUVÂNT DE BUN VENIT ȘI ASIGURAREA STĂRII DE BINE A PARTICIPANȚILOR

- Urați-le participanților/participantelor bun venit din nou în grup.
- Asigurați o atmosferă agreabilă pentru participanți/participante.
- Reflectați asupra sesiunii din săptămâna precedentă și discutați tema pentru acasă.
- De asemenea, parcurgeți regulile de bază.
- Prezentați obiectivele sesiunii de astăzi.

ACTIVITATEA 1: JOC DE ROL ÎN SALA DE NAȘTERE (ALTERNATIV, POATE FI ÎNLOCUIT CU PREZENTAREA UNUI FILM AL PROCESULUI DE NAȘTERE

- Explicați grupului că vor juca diferite roluri astăzi, cum ar fi: mame, tați, moașe, mamoși, alți prestatori de servicii medicale și vor simula ce se întâmplă în sala de naștere atunci când o femeie este gata să nască.
- Rugați participanții/participantele să formeze grupuri a câte trei persoane. Dacă există grupuri de mai puțin de trei, rugați-i să se alăture altor grupuri pentru a forma grupuri de patru sau mai multe persoane.
- Solicitați fiecărui grup să atribuie următoarele roluri:

    - mama care naște
    - tatăl
    - moașă/mamoș, vindecător/vindecătoare tradițională, asistent medical sau medic/medică.
- Dacă există mai mult de trei persoane într-un grup, atribuiți celorlalte persoane rolul altor prestatori/prestatoare de servicii medicale.
- Subliniați că, odată ce persoanelor li s-a atribuit un rol, ele intră în rol. Pentru a acționa, vor trebui să „devină" personajul care le-a fost atribuit.
- Apoi setați scena: „Este ora 22:00 seara. Partenera dvs. este în sala de naștere și are dureri, deoarece curând urmează să nască. Medicul și moașa se pregătesc de nașterea copilului. Și tatăl este prezent."
- Spuneți participanților/participantelor că, atunci când veți număra până la „trei", vor trebui să înceapă jocul de rol în grupurile lor. „Unu, doi, TREI!" Acordați grupurilor 5 minute pentru a interpreta scena.

ACTIVITATEA 2: DISCUȚIE ÎN GRUP, PARTEA 1

- După 5 minute, solicitați grupurilor să se întoarcă în cerc.
- Rugați-i să „iasă" din rolurile lor.

ADRESAȚI URMĂTOARELE ÎNTREBĂRI:

- Cum v-ați simțit să jucați rolurile din acest exercițiu?
  Cei care au interpretat rolul tatălui cum s-au simțit în postura de partener de susținere?
- Cum s-au simțit mamele născând?
- Și prestatorii/prestatoarele de servicii medicale?
- Ați fi făcut ceva diferit, dacă ați putea să o faceți din nou?

Apoi, distribuiți informațiile suplimentare pentru grup cu privire la exercițiile de respirație.

Citiți informațiile împreună cu grupul și exersați câteva dintre sfaturi.

Subliniați câteva dintre principalele puncte din informațiile de sprijin pentru facilitator/facilitatoare, „Cu un tată implicat, toată lumea câștigă!"

În general, încurajați tații ca, după ce mama a avut ocazia să stabilească legătura fizică cu copilul, și ei să facă același lucru (dacă se simt confortabil), practicând contactul piele la piele, cântând sau legănând copilul sau făcând orice se simt confortabil.

ACTIVITATEA 3: CONTINUAREA JOCULUI DE ROL ÎN SALA DE NAȘTERE

- Rugați ca trei voluntari/voluntare să recreeze scena nașterii folosind informațiile obținute.
- Rugați grupul să îi aplaude.

ACTIVITATEA 4: DISCUȚIE ÎN GRUP, PARTEA 2

ÎNTREBĂRI:

- Care sunt fricile/neliniștile dvs. ca tată în legătură cu faptul că partenera dvs. naște? Sau ce anxietăți ați avut? De exemplu, unii bărbați și femei consideră că, dacă bărbatul își va vedea partenera în procesul de naștere, dorința sexuală a cuplului se va diminua.
- Credeți că este important ca tații să fie prezenți la nașterea copilului lor? Dacă da, de ce? Dacă nu, de ce nu? (pentru copil, pentru mamă, pentru tată?)
- Rugați bărbații care au fost prezenți la nașterea copilului lor, precum și cei care nu au fost prezenți să-și povestească experiențe.
- De ce tip de sprijin au nevoie mamele în timpul nașterii și ce tip de sprijin poate oferi tatăl?

REMARCI FINALE

Rezumați sugestiile practice oferite în cadrul acestei sesiuni privind modul în care bărbații pot participa în procesul de travaliu și naștere.

TEME PENTRU ACASĂ

Aflați dacă centrul de sănătate sau spitalul local are politici care permit sau interzic femeilor să fie însoțite în timpul nașterii. Veniți a următoarea sesiune pregătiți să împărtășiți ce ați aflat la următoarea sesiune.

Tații, ale căror partenere se apropie de data nașterii, trebuie să înceapă să pregătească valiza pentru maternitate (consultați Informații de sprijin pentru facilitator/facilitatoare, „Valiza tatălui").

NOTIȚE PENTRU FACILITATORI/FACILITATOARE

Tații au adesea anxietăți în timpul nașterii, dar acestea pot fi atenuate oferindu-le posibilitatea de a-și discuta sentimentele într-un spațiu sigur cu bărbați în cunoștință de cauză, care au avut experiențe similare. Este important ca fiecare tată să-și împărtășească experiența emoțională în timpul exercițiului (într-un anumit rol, construind legătura fizică etc.). Dacă spuneți glume, faceți-le scurte. Reamintiți grupului că întotdeauna trebuie respectat schimbul de experiențe emoționale.

SESIUNEA 7: ÎNGRIJIREA COPILULUI

OBIECTIVE

- Identificarea nevoilor de îngrijire ale unui bebeluș și discutarea capacității bărbaților de a satisface aceste nevoi
- Punerea la îndoială a stereotipului potrivit căruia femeile sunt, în mod natural, mai capabile pentru a oferi îngrijire și educație mai bună copiilor decât bărbații
- Reflectarea asupra modului în care stereotipurile de gen influențează comportamentul tatălui și al mamei față de fiul sau fiica sa

TIMP RECOMANDAT: 2,5 ore

PARTICIPANȚI: Doar bărbați

MATERIALE NECESARE

- Câteva păpuși (băieți și fete, dacă este posibil), care poartă scutece adevărate
- Dispozitiv pentru redarea muzicii (stereo, CD player, iPhone)

PREGĂTIRE

- Citiți, în prealabil, compartimentul „Notițe pentru facilitatori /facilitatoare" pentru această sesiune.
- Imprimați mai multe copii ale materialelor distributive:
    - Îngrijirea bebelușului: Sfaturi utile
    - Bărbații sunt capabili din punct de vedere biologic să aibă grijă de bebelușii lor
    - Tații joacă un rol important în alăptarea la sân
    - Câteva opțiuni de antrenare a somnului
    - Întrebări despre masturbare

IDEI PRINCIPALE

Rolul de părinți poate fi foarte stresant pentru multe cupluri. Bebelușii plâng și necesită atenție și dragoste constantă atât de la mamă, cât și de la tată. Este important să ne amintim că cel mai bun lucru de făcut este să răspundem copilului cu afecțiune și să încercăm să ne dăm seama de ce are nevoie el.

Lumea se schimbă. Înainte, rolurile părintești nu erau flexibile: bărbații mergeau la muncă, iar femeile se ocupau de treburile casnice, dar acum, singurul lucru pe care bărbații nu îl pot face este să alăpteze. Bărbații tot mai mult au rolul unor îngrijitori implicați.

Egalitatea de gen presupune partajarea responsabilităților domestice. Dacă tatăl și mama lucrează în afara casei, aceștia ar trebui să împartă în mod egal sarcinile casnice și cele de îngrijire a copiilor.

Chiar și pentru tații care lucrează în afara casei, este necesar să dedice cel puțin 30 de minute zilnic bebelușului (inclusiv activităților precum hrănirea, scăldatul, cântatul, legănarea și îmbrăcarea) în scopul dezvoltării conexiunii emoționale necesare pentru a forma o relație specială cu copilul.

Dacă se oferă concediu de paternitate sau concediu flexibil de familie, încurajați bărbații să-și ia acel concediu pentru a petrece timp cu partenera și copilul lor.

Tatăl și bebelușul ar trebui să petreacă timp împreună în fiecare zi pentru a stabili și păstra legătura.

Tatăl le poate aminti cu respect celor care doresc să-l plaseze într-un rol secundar că este responsabilitatea lui să aibă grijă de copilul său și să comunice cu el.

CUVÂNT DE BUN VENIT ȘI ASIGURAREA STĂRII DE BINE A PARTICIPANȚILOR

- Urați-le membrilor bun venit din nou în grup.
- Asigurați o atmosferă agreabilă pentru participanți.
- Reflectați asupra sesiunii din săptămâna precedentă.
- De asemenea, parcurgeți regulile de bază.
- Prezentați obiectivele sesiunii.

ACTIVITATEA 1: ÎNGRIJIREA COPILULUI MEU - PRIN PRACTICĂ, SE AJUNGE LA PERFECȚIUNE

- Puneți muzică relaxantă.
- Împărțiți-vă în grupuri a câte două sau trei persoane și oferiți fiecărui grup o păpușă care poartă un scutec.
- Explicați că veți face două exerciții: veți schimba scutecul și veți demonstra cum se ține corect un bebeluș.. Dacă este posibil, încercați să aveți un tată cu experiență în fiecare grup.

- Mai întâi, explicați cum se schimbă scutecul. Faceți o demonstrație a fiecăruia dintre pașii indicați în informațiile suplimentare pentru grup „Sfaturi utile" sau rugați un tată care are această experiență să facă acest lucru.
- Fiecare persoană din grup trebuie să participe.
- Dacă aveți timp suficient, faceți al doilea exercițiu: Spuneți participanților că vor exersa cum să țină și să poarte copilul corect, folosind păpușile. Urmați pașii indicați în informațiile suplimentare pentru grup, „Sfaturi utile" sau rugați un tată experimentat să demonstreze.

ACTIVITATEA 2: DISCUȚIE ÎN GRUP

ÎNTREBĂRI:

- Ați învățat ceva nou sau doriți să comentați ceva ce ați observat în timpul acestei activități?
- De ce tații nu participă mai mult la îngrijirea copiilor mici, în special, a bebelușilor? Ce împiedică tații să se implice în activități de îngrijire?
- Ce rol are comunitatea și modul în care socializăm?
- Cum un copil nou apărut în familie afectează relația de cuplu? *Exemple: bebelușii plâng tot timpul și necesită atenție constantă, iar părinții sunt foarte obosiți.*

Imaginați-vă următoarea situație: Este ora 2 noaptea. Copilul dvs. plânge și nu sunteți sigur de ce. Partenera dvs. este epuizată, deoarece a alăptat toată ziua și noaptea. Trebuie să vă treziți peste câteva ore pentru a merge la serviciu. Ca tată, ce puteți face?

- Cu ce dificultăți se confruntă o mamă care are grijă de copil? Dar un tată?
- Ar putea cineva să se înfurie pe copil? Nivelul dvs. de emoție diferă, dacă bebelușul este băiat sau fată? De ce da sau de ce nu?
- Ar putea cineva să se înfurie pe mamă?
- Ce faceți dacă vă înfuriați? Care sunt opțiunile?
- Care sunt unul sau două lucruri pe care le puteți face pentru a vă implica mai mult în îngrijirea nou-născutului dvs.? Cum aceasta va afecta mama?
- Care sunt 1-2 lucruri pe care le puteți face împreună cu bebelușul?
- Cum pot bărbații să se sprijine reciproc în rolurile lor de îngrijitori?
- Cum am putea fi mai receptivi la nevoile copiilor noștri mici?

DACĂ LA SESIUNE PARTICIPĂ CUPLURI, ÎNTREBAȚI MAMELE:

- Cum v-ați simțit când l-ai văzut pe tatăl copilului schimbând scutecul și ținând copilul în brațe?
- Există unele cazuri în care femeile pot face dificilă participarea bărbaților la îngrijirea bebelușului și la îndeplinirea sarcinilor casnice?
- De ce?

REMARCI FINALE

- Încheiați sesiunea afirmând că îngrijirea unui nou-născut poate fi o perioadă interesantă, dar și epuizantă și stresantă în viața mamelor și a taților.
- Un bebeluș nu se poate exprima prin cuvinte, așa că plânge. Unii bebeluși plâng mult, în timp ce alți bebeluși plâng mai puțin.
- Cel mai important lucru pe care îl poate face un părinte este să ofere căldură prin afecțiune fizică (de exemplu, îmbrățișând, legănând și luând în brațe copilul) și să depună eforturi maxime pentru a înțelege de ce are nevoie copilul.
- Bărbații ar trebui să petreacă timp de calitate în fiecare zi cu copilul.
- Bărbații sunt capabili să îngrijească bebelușii și pot satisface toate nevoile bebelușilor lor (cu excepția alăptării).
- Rolurile de mamă și tată sunt construcții sociale, adică sunt formate de societate; cu suficientă practică, orice om poate deveni un îngrijitor/îngrijitoare competent/competentă.

TEME PENTRU ACASĂ

Distribuiți informațiile de sprijin pentru facilitator/facilitatoare: „Importanța alăptării la sân".

Ar trebui să vă mai asumați o nouă modalitate de a îngriji bebelușii (sau copiii mai mari). De exemplu, dacă dvs. aveți sarcina de a-i scălda, mai asumați-vă una – cum ar fi spălarea hainelor copiilor. Dacă nu știți cum să o faceți, cereți ajutor. Pentru următoarea sesiune, fiți gata să vorbiți despre această experiență.

De asemenea, dacă intenționați să mergeți mai departe la sesiunea a 7-a săptămâna următoare, rugați participanții să aducă fiecare câte o jucărie cu care se joacă copilul lor, cum ar fi o păpușă, o minge etc.

NOTIȚE PENTRU FACILITATORI/FACILITATOARE

În timpul activității propriu-zise, asigurați-vă că subliniați încă o dată că bebelușul trebuie șters din față spre spate și capul bebelușului trebuie să fie mereu susținut. Mai multe videoclipuri sunt disponibile online și pot fi căutate pe site-uri, cum ar fi www.youtube.com, în care este redat vizual cum se schimbă un scutec și cum se ține corect bebelușul.
Dacă în comunitatea dvs. se poate lua concediu paternal, încurajați-i pe tați să ia zilele oferite.
După finalizarea sesiunii, bărbații și femeile ar putea avea întrebări despre cum să satisfacă mai bine necesitățile copiilor lor mici. A se vedea Secțiunea 1: „Paternitatea în sectorul sănătății" cu privire la modul pozitiv de îngrijire și educare a copiilor.

SESIUNEA 8: GENUL ȘI JOCURILE

OBIECTIVE

- Reflectare asupra normelor de socializare de gen, adică a diferitor moduri în care ne tratăm și educăm copiii în funcție de gen
- Reflectare asupra comunicării și afecțiunii dintre părinți și fiii și fiicele lor

TIMP RECOMANDAT: 2,5 ore

PARTICIPANȚI: Doar bărbați

MATERIALE NECESARE

- Jucării tradiționale pentru băieți și pentru fete

PREGĂTIRE

- Citiți, în prealabil, compartimentul „Notițe pentru facilitatori/facilitatoare" pentru această sesiune
- Imprimați mai multe exemplare ale materialelor distributive: Jocurile și distracția din primul an
- La sesiunea anterioară, ați rugat participanții să aducă o jucărie cu care se joacă copiii lor (opțional). Și facilitatorii/facilitatoarele pot aduce jucării. Aduceți diverse jucării pentru participanți – jucării care sunt populare și văzute ca fiind potrivite pentru un gen, mai degrabă decât pentru celălalt. De exemplu, unele jucării selectate în mod tradițional pentru băieți sunt armele de jucărie, mingile și jocurile video, în timp ce fetelor li se oferă, tradițional, fier de călcat, seturi de vase de jucărie și păpuși. De asemenea, puteți tipări poze cu jucării găsite online sau puteți decupa poze cu jucării din reviste.

IDEI PRINCIPALE

Multe jucării sunt concepute pentru copii ținând cont de genul lor, iar copiii sunt influențați astfel, încât băieții preiau roluri masculine și se joacă cu arme de plastic și soldați de jucărie, iar fetele preiau roluri feminine și se joacă cu jucării care au, de asemenea, încărcătură de gen, cum ar fi bebelușii de jucărie. La fel, jocurile în care îngrijitorii/îngrijitoarele copiilor se joacă cu băieții sau fetele modelează noțiunile pe care și le formează copiii despre ce se consideră a fi roluri adecvate pentru băieți și roluri adecvate pentru fete. Modul în care ne jucăm cu băieții și cu fetele este un proces de socializare care, dacă rolurile de gen sunt exprimate rigid, pot încuraja relații inegale mai târziu între bărbați și femei.

Cu toții ne jucăm cât suntem copii, dar uităm cum să ne jucăm pe măsură ce ne maturizăm. Jocurile sunt o parte foarte importantă a vieții. Acestea sunt cruciale pentru propria noastră bunăstare, dar ne ajută, ca adulți, să avem o legătură mai bună cu copiii noștri. Jocurile/timpul de joacă reprezintă o punte specială în materie de comunicare cu copiii. În calitate de părinți, este important să fim conștienți de modul în care ne jucăm și să fim atenți să nu comunicăm copiilor indirect mesaje de inegalitate.

CUVÂNT DE BUN VENIT ȘI ASIGURAREA STĂRII DE BINE A PARTICIPANȚILOR

- Urați-le membrilor bun venit din nou în grup.
- Asigurați o atmosferă agreabilă pentru participanți.
- Reflectați asupra sesiunii din săptămâna precedentă și discutați tema pentru acasă propusă.
- De asemenea, parcurgeți regulile de bază.
- Prezentați obiectivele sesiunii.

ACTIVITATEA 1: GENUL ȘI JUCĂRIILE

- Rugați participanții să ia jucăriile pe care le-au adus (tema pentru acasă de la ultima sesiune) și să le aranjeze pe toate în mijlocul sălii.
- Rugați participanții să se gândească la un joc în care le place să se joace cu copiii lor. Lăsați-i să se gândească la aceasta câteva minute. Apoi, rugați participanții să aleagă o jucărie pentru a juca respectivul joc.
- Spuneți-le participanților să formeze perechi și atribuiți-le rolul de „copil" sau „tată". Spuneți-i „părintelui" să cheme „copilul" să se joace împreună cu jucăria selectată.
- Anunțați-i că vor trebui să înceapă jocul de rol când numărați până la „trei". „Unu, doi, TREI!" Lăsați-i să-și joace rolurile timp de cinci minute.

ACTIVITATEA 2: DISCUȚIE ÎN GRUP

- Formați un cerc și rugați fiecare pereche să arate jucăriile sau să descrie grupului jucăriile cu care s-au jucat. Reflectați asupra asemănărilor sau diferențelor dintre jucăriile utilizate pentru a se juca cu băieți și cu fete, întrebând membrii grupului:

PE CEI CARE AU JUCAT ROLUL „COPILULUI":

- Cum v-ați simțit participând în cadrul acestei activități?
- Ați jucat rolul unei fete sau al unui băiat? De ce ați ales acest gen? În ce mod jucăria a influențat alegerea dvs.?

PE CEI CARE AU JUCAT ROLUL „TATĂLUI":

- Cum v-ați simțit participând în cadrul acestei activități?
- Cum altfel v-ați fi jucat rolul alături de partenerul dvs., dacă ar fi fost un băiat și nu o fată?
- Când erați băiat, v-ați jucat vreodată cu păpușile? Este normal ca un băiat să se joace cu păpușile? De ce da sau de ce nu?
- Este normal ca fetele să se joace cu pistoale de jucărie, mingi de fotbal etc.? De ce da sau de ce nu?
- Ce credeți că a învățat copilul dvs. despre a fi fată sau băiat în timpul jocului?
- Ce spun aceste jucării despre așteptările sociale de la un băiat sau o fată și de la un bărbat sau o femeie?
- Cum pot aceste așteptări sociale să fie dăunătoare fetelor? Dar băieților?
- În calitate de tați, cum putem transmite copiilor noștri mesaje pozitive despre egalitate? Egalitatea înseamnă că fiicele noastre au aceleași șanse la un viitor de succes ca și fiii noștri (adică au acces la servicii de sănătate de calitate, educație, loc de muncă bun, un mediu lipsit de violență etc.) și că fiilor li se permite să își arate sentimentele, inclusiv durerea și vulnerabilitatea.

DACĂ SESIUNEA SE DESFĂȘOARĂ CU CUPLURI:

- Există vreo diferență între modul în care vă jucați cu fiii și modul în care vă jucați cu fiicele, din cauza sexului copilului?
- Cum se joacă copiii cu tatăl lor și cum o fac cu mama lor?
- Cum pot părinții și copiii să demonteze împreună rolurile tradiționale? De exemplu, analizați ideea de a organiza o întâlnire săptămânală de familie.
- Rugați fiecare cuplu să povestească ce ar face.

REMARCI FINALE

Accentuați ideile principale.

TEME PENTRU ACASĂ

Fără teme pentru acasă.

SESIUNEA 9: VIOLENȚA ÎN FAMILIE

OBIECTIVE

- Reflectare asupra violenței care are loc în familii, în rândul cuplurilor (în special, a bărbaților împotriva femeilor) și a violenței împotriva copiilor
- Se recomandă ca această activitate să fie realizată de bărbați, fără participarea partenerelor, astfel încât bărbații să se poată exprima mai liber și mai sincer

TIMP RECOMANDAT: 1,5 ore

PARTICIPANȚI: Doar bărbați

MATERIALE NECESARE

- Sfoară pentru a forma o frânghie de rufe
- Obiecte pentru a agăța foi de hârtie pe frânghia de rufe, cum ar fi agrafe
- Creioane, markere colorate
- Foi de hârtie

PREGĂTIRE

- Citiți, în prealabil, compartimentul „Notițe pentru facilitatori/facilitatoare" pentru această sesiune.
- Imprimați mai multe copii ale materialelor distributive:
    - Metode practice de control al furiei
    - Stiluri de comunicare

IDEI PRINCIPALE

Nu există nicio scuză pentru violență. Aceasta nu este justificată sub nicio formă. Avem responsabilitatea de a ne controla emoțiile atunci când ne simțim furioși. Putem învăța modalități mai eficiente de comunicare și rezolvare a conflictelor. Comunicarea într-un mod mai asertiv este mult mai puternică decât cea pasivă sau agresivă. Orice persoană, mare sau mică, merită respect și protecție împotriva oricărui tip de agresiune, fie ea fizică, verbală, psihologică, sexuală sau de altă natură. Viața fără violență reprezintă un drept al omului, care nu își pierde niciodată actualitatea, chiar și atunci când greșim.

Deși majoritatea bărbaților au trăit momente de violență în copilărie și, prin urmare, au învățat să soluționeze conflictul, în primul rând, prin violență, ei au datoria de a nu perpetua violența. Puteți să vă opriți, să primiți ajutor și să rupeți lanțul violenței între generații. Fiii și fiicele noastre nu poartă vina pentru problemele trecute sau prezente ale părinților lor și nu trebuie să răsfrângem experiențele noastre din trecut asupra lor.

Violența împotriva copiilor se manifestă, de obicei, sub forma pedepsei fizice și se justifică ca o măsură de corecție disciplinară. Acest tip de violență este încă legal în majoritatea țărilor și este perceput ca un comportament acceptabil. Ciclul violenței creează condiții pentru violența împotriva femeilor în relațiile intime, deoarece copiii care sunt pedepsiți fizic învață că persoana mai puternică fizic sau moral o poate pedepsi pe cea mai slabă. Cu toate acestea, violența poate fi, de asemenea, psihologică, de exemplu, atunci când părinții își bat joc, umilesc sau se distanțează emoțional de copilul lor ca o formă de pedeapsă.

Această abordare a soluționării conflictelor este învățată în perioada copilăriei și poate continua în relațiile adulte în familii.

Comportamentul manifestat de adulții care se bat, la care am asistat încă din copilărie, ne-a învățat să asociem supărarea sau furia cu violența. De obicei, violența trăită sau văzută de către copii este însoțită de furie. Este posibilă separarea sentimentelor de furie de comportamentul violent: primul nu trebuie să-l determine pe celălalt. Putem învăța să ne gestionăm furia, să ne calmăm și să o canalizăm într-un mod util, constructiv, fără a-i amenința sau a-i ataca pe ceilalți. Poate că am reușit să ne controlăm furia în raport cu anumite persoane care au autoritate asupra noastră (un șef, un funcționar public etc.), dar ne dezlănțuim cu ușurință furia asupra celor mai apropiați membri ai familiei.

Implementarea programelor pentru bune practici parentale poate ajuta ambilor părinți să renunțe la normele și practicile parentale, precum pedepsele corporale și să influențeze pozitiv funcționarea și bunăstarea gospodăriei. Programele sunt mult mai eficiente atunci când implică atât mame, cât și tați pentru a promova dezvoltarea gospodăriilor bazate pe îngrijire, fără violență și pentru a spori capacitatea femeilor de a recunoaște și a raporta incidentele de violență.

CUVÂNT DE BUN VENIT ȘI ASIGURAREA STĂRII DE BINE A PARTICIPANȚILOR

- Urați-le membrilor bun venit din nou în grup.
- Asigurați o atmosferă agreabilă pentru participanți.
- Reflectați asupra sesiunii din săptămâna precedentă și discutați tema pentru acasă propusă.
- De asemenea, parcurgeți regulile de bază.
- Prezentați obiectivele sesiunii.

ACTIVITATEA 1: SFOARA VIOLENȚEI

- Explicați că vor exista două sfori și că participanții vor fi rugați să deseneze imagini pe bucăți de hârtie și apoi să le prindă pe aceste sfori. Dacă doresc, pot scrie cuvinte în loc de imagini.
- Distribuiți coli de hârtie și markere, pixuri sau creioane fiecărui participant și explicați că acest exercițiu se va axa pe experiențele de violență din familie.
- Rugați participanții să descrie prima lor experiență de violență în familie din copilărie pe prima foaie. Nu trebuie să o facă în scris sau printr-o imagine care descrie violența. Ar putea utiliza forme sau culori care să reprezinte emoții și sentimente. Poate fi orice tip de violență: fizică, verbală, psihologică, sexuală etc. Nu trebuie să-și scrie numele pe niciuna dintre aceste foi.
- Pe o altă foaie de hârtie, rugați participanții să scrie, să deseneze sau să coloreze pentru a descrie cum s-au simțit în acel moment de manifestare a violenței.
- Apoi, pe o a treia coală de hârtie, rugați participanții să scrie sau să deseneze un exemplu de violență în familie pe care l-au comis ca adulți (poate fi violență împotriva partenerei sau împotriva unui fiu sau a unei fiice).
- Acordați aproximativ 10 minute pentru fiecare sarcină.
- Întindeți cele două sfori și pe fiecare agățați următoarele titluri:
- Violență la care am fost martor sau pe care am trăit-o.
- Violența pe care am comis-o.
- Rugați participanții să atașeze răspunsurile lor pe sfoara corespunzătoare și, după ce fiecare și-a fixat răspunsurile pe sfoară, invitați participanții să descrie ceea ce au desenat sau, pur și simplu, cereți participanților să facă un tur pentru a vedea imaginile agățate pe sfori.

ACTIVITATEA 2: DISCUȚIE ÎN GRUP

În timp ce stați în cerc, solicitați participanților să reflecteze asupra a ceea ce au citit și ce și-au amintit din experiențele lor personale. Puteți întreba:

- Cum v-ați simțit vorbind despre violența manifestată împotriva dvs. sau cea la care ați fost martor, precum și despre actele de violență comise de dvs. personal?

- Cum vă simțiți atunci când comiteți un act de violență?
- Care sunt factorii tipici care determină violența împotriva femeilor în relațiile intime și violența împotriva copiilor?
- Cât de acceptabil este în comunitățile noastre ca bărbații să recurgă la violență împotriva femeilor? Dar la violență împotriva copiilor?
- Există vreo legătură între violența pe care o aplicați și violența aplicată împotriva dvs.?
- Unele cercetări arată că violența este un ciclu, adică victimele violenței sunt mai susceptibile de a comite acte de violență ulterior în viață. Dacă acest lucru este adevărat, cum putem rupe acest ciclu al violenței?
- Ce putem face cu privire la violența la care suntem martori?

ACTIVITATEA 3: REZOLVAREA CONFLICTELOR - UN JOC DE ROL

- Desfășurați un joc de rol pentru a practica modalități non-violente de a reacționa atunci când ne enervăm (consultați informații suplimentare pentru grup cu referire la această activitate).
- Transmiteți informațiile suplimentare pentru grup cu referire la această activitate, „Metode practice de control al furiei" și „Stiluri de comunicare". Citiți informațiile împreună cu grupul.
- În continuare, explicați faptul că activitatea pe care urmează să o realizați implică un joc de rol cu doi voluntari.
- Prezentați un scenariu ca acesta: „Alexandru și Alina nu sunt de acord cu faptul cine este responsabil pentru scăldatul copiilor în această seară".
- Rugați-i pe cei doi voluntari să acționeze mai întâi în mod impulsiv, de exemplu, revărsându-și furia asupra unui partener fără a ajunge la un acord cu privire la cine îi va scălda pe copii.
- Apoi cereți tuturor participanților să formeze grupuri de două sau trei persoane, să pregătească și să prezinte o situație în care cuplul ajunge la un compromis, luând în considerare metodele incluse în informațiile suplimentare pentru grup sau alte forme non-violente de rezolvare a conflictului.
- Dacă timpul vă permite, organizați încă unul sau două jocuri de rol cu diferite situații conflictuale referitoare la treburile casnice sau la îngrijirea copiilor, inclusiv una dintre tată și copil.

ACTIVITATEA 4: DISCUȚIE ÎN GRUP

ÎNTREBAȚI ACTORII:

- Cum a fost primul scenariu în comparație cu cea de-a doua situație?
- Cum v-ați simțit în cadrul primului scenariu în comparație cu cel de-al doilea?

ÎNTREBAȚI GRUPUL:

- În general, este greu pentru bărbați să își exprime frustrarea sau furia fără a folosi violența? De ce da sau de ce nu?
- Deseori știm cum să evităm un conflict fără a folosi violența, dar uneori acest lucru nu se întâmplă. De ce?
- Care sunt principalele cauze ale neînțelegerii sau ale conflictelor în casa dvs.?
- Aceste metode de prevenire a amplificării conflictelor sunt realiste? De ce da sau de ce nu?
- Care sunt beneficiile comunicării într-un mod asertiv în comparație cu cel pasiv sau agresiv?
- Poate cineva să ofere un exemplu în care a fost în total dezacord cu copilul sau cu partenera sa cu privire la ceva, dar a rezolvat situația fără să strige sau să recurgă la violență?
- Care este o modalitate prin care bărbații pot controla emoțiile dificile, cum ar fi frustrarea sau furia împotriva partenerei lor?
- Dar împotriva copilului lor?

REMARCI FINALE

Mulțumiți participanților pentru schimbul de experiență.

Apreciați eforturile participanților, ceea ce au învățat despre experiențele lor și modul în care această învățare le va permite să abordeze situațiile stresante fără violență și să apeleze, în schimb, la dialog pentru a rezolva problemele apărute în familiile lor.

Utilizați principalele idei pentru a consolida punctele principale din această sesiune.

TEME PENTRU ACASĂ

Drept sarcină pentru acasă, îndemnați bărbații să poarte o conversație cu partenera lor actuală sau cu fosta parteneră, cu fiul sau cu fiica lor. În timpul acestei conversații, ei pot împărtăși ce au simțit atunci când au fost victime ale unui act de violență verbală, psihologică sau fizică.

Aceasta va servi drept oportunitate excelentă de a promite familiei că neînțelegerile vor fi întotdeauna rezolvate fără a recurge la violență, manifestând respect față de dreptul altei persoane de a nu fi de acord.

În plus, recomandați bărbaților să practice în această săptămână, cu partenera lor, una sau două dintre tehnicile prezentate în informațiile suplimentare pentru grup din această sesiune. Spune-le să decidă împreună cu partenera când o vor practica! Reveniți pregătiți pentru a împărtăși experiențele.

NOTIȚE PENTRU FACILITATORI/FACILITATOARE

La fel ca sesiunea a doua, această sesiune poate declanșa reacții emoționale puternice cauzate de amintirea unor experiențe dureroase. Este important să creați o atmosferă de respect și confidențialitate. În timp ce unii participanți se pot simți ușurați, grație faptului că își pot și împărtăși experiențele din trecut, alții pot alege să facă unele comentarii, dar fără a oferi detalii. Participanții nu trebuie niciodată să fie obligați să spună mai mult decât se simt confortabil. Le poate fi și mai dificil să vorbească despre actele de violență comise. Bărbații pot încerca să-și justifice comportamentul violent sau să dea vina pe alții pentru instigarea conflictului. Cu toate acestea, este important să reamintim participanților că trebuie să-și controleze emoțiile și să evite situațiile care îi pot provoca să apeleze la cuvinte dure sau violență fizică. Este important să aveți la îndemână resurse pentru a-i îndruma pe cei care ar putea avea nevoie de consiliere suplimentară sau terapie.

Pentru sfaturi suplimentare, consultați „Note pentru facilitator/facilitatoare" din sesiunea a doua.

SESIUNEA 10: AVORTUL SELECTIV ÎN FUNCȚIE DE SEX CA PRACTICĂ DĂUNĂTOARE

OBIECTIVU

Identificarea (și punerea în practică) a soluțiilor realiste și punitive pentru a promova egalitatea de gen și a preveni preferința pentru copii de sex masculin și avortul selectiv în funcție de sex

TIMP RECOMANDAT: 2 ore

PARTICIPANȚI: Doar bărbați

MATERIALE NECESARE

- Flipchart sau tablă albă
- Markere

PREGĂTIRE

- Citiți, în prealabil, compartimentul „Notițe pentru facilitatori /facilitatoare" pentru această sesiune.
- Pentru această sesiune nu sunt necesare materiale distributive
- Examinați constatările principale din cadrul studiilor UNFPA privind practica avortului selectiv în funcție de sex în țara în care este implementată școala tăților, după caz:
    - **Armenia:** https://eeca.unfpa.org/en/publications/sex-imbalances-birth-armenia
    - **Azerbaidjan:** https://eeca.unfpa.org/en/publications/mechanisms-behind-skewed-sex-ratio-birth-azerbaijan
    - **Georgia:** https://eeca.unfpa.org/en/publications/gender-biased-sex-selection-georgia

IDEI PRINCIPALE

SITE-UL UNFPA: ELIMINAREA AVORTULUI SELECTIV ÎN FUNCȚIE DE SEX

Raportul normal de sex la naștere este de 102-106 băieți la 100 de fete. Însă s-au observat rapoarte mult mai mari decât în mod normal - uneori până la 130 la 100 - în special, în țările dominate de inegalități de gen și valori patriarhale adânc înrădăcinate.

Avortul selectiv în funcție de sex în favoarea descendenților masculini promovează cultura inegalității de gen și, pe termen lung, poate duce la consecințe sociale și economice grave și impact demografic. În EEAC, documentele de înregistrare a nașterii prezintă dovezi statistice ale avortului selectiv în funcție de sex în favoarea băieților în Azerbaidjan (116,8 băieți născuți pentru fiecare 100 de fete), Armenia (114,8), Georgia (113,6) și Albania (111,7).

Practica avortului selectiv în funcție de sex distorsionează raportul natural al sexelor, cauzând un dezechilibru de lungă durată al populației și consolidând stereotipurile sexiste despre femei prin desconsiderarea acestora. Numărul mai mic de femei poate crea dificultăți pentru bărbați în procesul de căutare a unei partenere și poate determina un nivel mai mare de emigrație în rândul bărbaților tineri, precum și crește incidența actelor de violență și a celor discriminatorii la adresa femeilor, inclusiv traficul de mirese, prostituție, căsătoriile la vârste fragede și o renaștere a căsătoriilor forțate sau aranjate.

CUVÂNT DE BUN VENIT ȘI ASIGURAREA STĂRII DE BINE A PARTICIPANȚILOR

Urați-le membrilor bun venit din nou în grup.

- Asigurați o atmosferă agreabilă pentru participanți.
- Reflectați asupra sesiunii din săptămâna precedentă și discutați tema pentru acasă propusă.
- De asemenea, parcurgeți regulile de bază.
- Oferiți o prezentare generală a obiectivelor din cadrul sesiunii de încheiere de azi.

ACTIVITATEA 1: ASALT DE IDEI

- Explicați participanților că avortul selectiv în funcție de sex este o practică dăunătoare pentru femei și fete. Prezentați informații importante despre această practică (a se vedea constatările UNFPA din secțiunea „Pregătire") și de ce ea reprezintă o problemă pentru societate.
    - Pe o foaie de flipchart, desenați 4 casete (minim), fiecare casetă având unul dintre următoarele titluri:
    - Practici și convingeri culturale
    - Luarea deciziilor cu privire la gospodărie
    - Oportunități economice

    - Legi și politici
- Foaia ar trebui să arate cam așa:

PRACTICI ȘI CONVINGERI CULTURALE	LUAREA DECIZIILOR CU PRIVIRE LA GOSPODĂRIE
OPORTUNITĂȚI ECONOMICE	LEGI ȘI POLITICI

- Simțiți-vă liber să adăugați și alte casete, cum ar fi „Surse media populare", dacă acestea sunt relevante.
- Rugați participanții să se gândească la comunitatea lor și la ce norme de gen și evoluție a puterii trebuie să fie schimbate pentru a elimina practica avortului selectiv în funcție de sex. Acest asalt de idei poate fi realizat în grupuri mici sau cu toți împreună. Abordați subiectele din fiecare casetă și utilizați exemplele de mai jos pentru a începe discuția:
    - **Practici și convingeri culturale** - Exemplele ar putea include convingerile că numai bărbații pot continua dinastia și numele familiei; în mod tradițional, este mai acceptabil ca bărbații să moștenească proprietăți; convingeri că fiii biologici ar trebui să fie responsabili pentru pregătirea ceremoniilor funerare, că îngrijirea copiilor și a casei sunt, în primul rând, responsabilitatea unei femei.
    - **Luarea deciziilor cu privire la gospodărie** – Exemplele ar putea include situația femeilor căsătorite care sunt adesea supuse atât partenerilor lor de gen masculin, cât și mamelor soacre ale lor; bărbații care domină planificarea familială și luarea deciziilor.
    - **Oportunități economice** - Exemplele ar putea include forțarea femeilor să-și părăsească locul de muncă după ce nasc copii, limitându-și potențialul de câștig; desconsiderarea femeilor ca persoane la fel de competente ca sau competitive cu bărbații pe piața muncii.
    - **Legi și politici** - Exemplele ar putea include lipsa unor politici prietenoase familiei care să încurajeze bărbații să își ia concediu de paternitate sau absența politicilor care să promoveze șanse egale de angajare.
- S-ar putea să constatați că unii participanți se sustrag de la anumite norme care trebuie contestate, spunând că fac parte din cultura lor și nu pot fi schimbate. Întrebați dacă cineva are un punct de vedere diferit. După ce ați primit câteva comentarii, confirmați că tradițiile și cultura reprezintă o parte integrantă a identității unei comunități. Totodată, ele nu sunt statice, ci evoluează în timp. Scopul acestui

exercițiu nu este de a afirma că tradiția și cultura sunt rele, ci mai degrabă de a identifica unele convingeri care sunt într-adevăr dăunătoare bărbaților și femeilor și a le pune la îndoială.

ACTIVITATEA 2: JOC DE ROL

- Împărțiți participanții în grupuri de 3-5 persoane și rugați-i să pregătească și să prezinte un joc de rol scurt privind practicile și credințele culturale, prin care să răspundă la următoarele întrebări:
    - Ce fel de schimbări pot face bărbații în familia lor pentru a asigura creșterea fiicelor lor, știind că sunt la fel de importante ca frații lor și că sunt capabile de aceleași lucruri de care sunt capabili băieții în viață?
    - Cum ar putea avea loc această schimbare? Care este soluția?
- Scrieți pe foaia de flipchart principalele mesaje (privind modul de realizare a schimbării) pentru fiecare joc de rol.

ACTIVITATEA 3: DISCUȚIE ÎN GRUP

ÎNTREBĂRI:

Care este una sau mai multe soluții pe care le puteți pune în aplicare săptămâna aceasta?

REMARCI FINALE

În cadrul acestei sesiuni, au fost formulate soluții menite să abordeze inegalitățile de gen și dinamica inegală a puterii pentru a preveni practica avortului selectiv în funcție de sex. Este deosebit de important ca bărbații să își folosească puterea și dreptul lor pentru a vorbi cu alți bărbați despre aceste soluții.

TEME PENTRU ACASĂ

Fără teme pentru acasă.

SESIUNEA 11: NEVOILE ȘI DREPTURILE COPIILOR

OBIECTIV

- Stabilirea legăturii între obiectivele pe termen lung pe care tații și mamele le au pentru copiii lor (cu vârste de 0-4 ani) și modul în care disciplina dură afectează aceste obiective.

TIMP RECOMANDAT: 1-2 ore

PARTICIPANȚI: Doar bărbați

MATERIALE NECESARE

- Stilouri, markere sau creioane
- Foi de hârtie

PREGĂTIRE

- Citiți, în prealabil, compartimentul „Notițe pentru facilitatori/facilitatoare" pentru această sesiune.
- Imprimați mai multe copii ale materialelor distributive:
    - Etapele de dezvoltare a copilului
    - Principii de disciplinare pozitivă
    - Instrumente de disciplinare pozitivă
    - Recunoașterea emoțiilor
    - Înțelegerea fricilor copilului
    - Gestionarea acceselor de mânie
    - Gestionarea stresului la copii
- DE REȚINUT: Există mai multe activități importante în cadrul acestei sesiuni. Alegeți una care corespunde cel mai bine necesităților grupului dvs.

IDEI PRINCIPALE

Violența include pedepse fizice sau umilitoare, cum ar fi palme la fund, lovirea sau țipatul. Copiii au dreptul la protecție împotriva tuturor formelor de violență.

Oferirea de căldură, cum ar fi dragostea necondiționată, afecțiunea verbală și fizică, empatia și sensibilitatea față de nevoile copiilor, este o parte esențială a creșterii copiilor, încurajează copiii să coopereze cu dvs. și îi învață valori pe termen lung.

Îngrijirea și educarea copilului este un angajament pe tot parcursul vieții. Nu se așteaptă ca tatăl și mama să-și schimbe comportamentul peste noapte, dar este important să punem în practică noile abilități treptat.

Atunci când interacționați cu copiii dvs., țineți cont de obiectivele pe termen lung pe care le aveți pentru copiii dvs. – cum vă vedeți copilul la vârsta de 20 de ani și mai târziu.

Părinții simt adesea că pedeapsa este singurul mod în care copiii lor vor învăța să se comporte bine. De fapt, orice formă de pedeapsă - verbală sau fizică - este un obstacol în calea învățării. Gândiți-vă la propria copilărie și la modul în care ați reacționat când ați fost pedepsit. Pedeapsa provoacă adesea următoarele reacții la copii:

Resentiment („Aceasta este nedrept. Nu pot avea încredere în adulți.")

Răzbunare („S-ar putea să câștige acum, dar mă voi răzbuna.")

Rebeliune („Le voi arăta că pot face orice vreau.")

Retragere (În formă de viclenie: „Pur și simplu, nu voi fi prins data viitoare" sau scăderea stimei de sine: „Sunt o persoană rea.")

Disciplinarea pozitivă, care se concentrează pe învățare, este mai eficientă pe termen lung și îi învață pe copii să facă față problemelor, dezamăgirilor și propriilor sentimente într-un mod care dezvoltă rezistența și întărește relațiile lor cu îngrijitorii30.

CUVÂNT DE BUN VENIT ȘI ASIGURAREA STĂRII DE BINE A PARTICIPANȚILOR

- Urați-le membrilor bun venit din nou în grup.
- Asigurați o atmosferă agreabilă pentru participanți.
- Reflectați asupra sesiunii din săptămâna precedentă și discutați tema pentru acasă propusă.
- De asemenea, parcurgeți regulile de bază.
- Prezentați obiectivele sesiunii.

30 Nelsen, J., Tamborski, M. N., & Ainge, B. (2016). Positive Discipline Parenting Tools: The 45 Most Effective Methods to Stop Power Struggles, Build Communication, and Raise Empowered, Capable Kids. [Instrumentele educației parentale pentru disciplinare pozitivă: Cele mai eficiente 45 metode de stopare a luptelor pentru putere, de construire a comunicării și de creștere a unor copii abilitați și capabili.] Corporația Random House din SUA.

ACTIVITATEA 1: „COPILUL MEU PESTE 20 DE ANI"

- Începeți activitatea spunând ceva cu referire la următoarele:
- „Pentru proaspetele mame, tați și alți membri ai familiei, apariția unui bebeluș aduce cu sine bucurie, entuziasm, oboseală și o provocare extrem de mare. Părinții simt că au o responsabilitate extraordinară de a asigura sănătatea și fericirea copilului lor. Dar puțini dintre noi au primit, dacă au primit vreodată, un ghid despre cum să crești un copil. Mulți învață instinctiv sau amintindu-și cum părinții noștri ne-au crescut și disciplinat."
- „Dar multe instincte legate de activitatea parentală reprezintă reacții emoționale care nu sunt gândite până la capăt. După cum am explicat în „My Father's Legacy" [„Moștenirea tatălui meu"] și în "Clothesline of Violence" [„Șirul violenței"], părinții riscă să repete comportamentele dăunătoare pe care le-au trăit ei înșiși în copilărie. În cadrul acestei sesiuni, vom învăța cum să înlocuim metodele de disciplinare dăunătoare, cum ar fi lovitul cu palma la fund, țipatul sau izolarea, care pot avea un impact negativ asupra copiilor mici, cu tehnici de educare pozitivă.
- În mod individual sau în cupluri, cereți participanților să închidă ochii și să-și imagineze următoarele: „Copilul dvs. este deja mare. Sunteți pe punctul de a sărbători cea de-a 20-a aniversare a copilului. Imaginați-vă cum va arăta el sau ea la vârsta respectivă. Ce fel de persoană sperați să devină copilul dvs.? Ce fel de relație doriți să aveți cu copiii dvs.?"
- Apoi, cereți participanților să identifice, individual sau în cupluri, 5 caracteristici (obiective pe termen lung) pe care doresc să le aibă copilul lor la 20 de ani. Câteva exemple pot fi:
    - amabil/amabilă și săritor/săritoare la nevoie,
    - onest/onestă și de încredere,
    - să ia decizii responsabile,
    - grijuliu/grijulie cu dvs.
- Acordați participanților câteva minute pentru a discuta cu persoana care stă lângă ei sau cu un alt cuplu despre caracteristicile pe care le doresc pentru copilul lor.

ACTIVITATEA 2: DISCUȚIE ÎN GRUP

ADRESAȚI MEMBRILOR GRUPULUI URMĂTOARELE ÎNTREBĂRI PENTRU DISCUȚIE:

- Care sunt câteva dintre caracteristicile pe care ați dori să le aibă copilul dvs. până la vârsta de 20 de ani?
- Cum îi afectează pe copii strigatul sau lovitul? Cum ar putea acestea să influențeze obiectivele dvs. pe termen lung?
- Ce îi învață, în schimb, strigatul și lovitul pe copii cu privire la soluționarea conflictelor?
- Ce se întâmplă când vă izolați, vă înstrăinați sau vă deconectați emoțional de copilul dvs. pentru a-l pedepsi? Care este reacția copilului? Ce învață el? Cum afectează acest lucru relația dvs. cu el?
- Cum este posibilă prevenirea comportamentelor greșite ale copiilor?

Finalizați activitatea, menționând câteva puncte-cheie. Asigurați-vă că distribuiți informațiile suplimentare pentru grup cu privire la etapele de dezvoltare a copilului în timp ce analizați primul punct-cheie:

- Copiii se schimbă și se dezvoltă constant pe măsură ce cresc. Este important să înțelegeți ce este capabil să facă copilul dvs. la fiecare etapă de dezvoltare. Notă: Citiți împreună cu membrii grupului informațiile suplimentare despre etapele de dezvoltare a copilului.
- Educarea copilului poate fi deosebit de dificilă în primii ani, deoarece copiii mici nu pot verbaliza (sau chiar nu știu!) ceea ce vor.
- Cheia unei discipline eficiente este de a aborda provocările pe termen scurt, cum ar fi determinarea copiilor să mănânce cina, să-și strângă jucăriile etc. ca oportunități de a evolua spre obiective pe termen lung.
- Când vă simțiți frustrat, aceasta este o oportunitate de a învăța copilul abilități noi și de a face pași spre a realiza o viziune a sa, acționând în acest scop pe o durată de 20 de ani, începând din acest moment.

ACTIVITATEA 3: APLICAREA ÎN PRACTICĂ: ÎNGRIJIREA ȘI EDUCAREA COPIILOR ÎN MOD POZITIV[31]

- Explicați membrilor grupului, că în continuare, veți discuta și veți exersa diferite tehnici de îngrijire și educare a copiilor în mod pozitiv. Totuși înainte de a începe orice activitate, este important să vă puneți următoarele întrebări. Scrieți aceste întrebări pe o foaie de flipchart și citiți-le cu voce tare membrilor grupului.
    - Copilul face ceva cu adevărat greșit? Acest lucru reprezintă o problemă sau, pur și simplu, nu mai aveți răbdare? Spuneți grupului: *„Dacă nu există nicio problemă, eliberați-vă de stres într-un loc mai departe de copil. Dacă există o problemă, treceți la următoarea întrebare."*
    - Reflectați pentru o clipă (și consultați încă o dată informațiile suplimentare pentru grup cu privire la dezvoltarea copilului). Copilul dvs. este într-adevăr capabil să facă ceea ce vă așteptați? Spuneți grupului: *„Dacă nu aveți dreptate, reevaluați așteptările dvs. Dacă aveți dreptate, treceți la următoarea întrebare."*
    - Copilul dvs. știa la momentul respectiv că făcea ceva greșit? Spuneți grupului: *„Dacă copilul dvs. nu știa că ceea ce face era greșit, atunci ajutați-l să înțeleagă ce așteptați de la el, de ce era greșit ceea ce a făcut și cum poate face acest lucru corect. Oferiți-vă să îl ajutați. Dacă copilul dvs. știa că ceea ce face era greșit și a ignorat așteptările dvs. rezonabile, atunci copilul dvs. a avut un comportament greșit."*
- Rugați participanții să adreseze întrebări, dacă au.
- Apoi, cereți participanților să formeze perechi și distribuiți fișa „Tehnici de disciplinare pozitivă".

31 Inspirat de „Positive Guidance and Discipline" [„Ghidare și disciplinare pozitivă"] (1998) de Georgia Knight și Jackie Roseboro. Universitatea de Stat din Carolina de Nord.

- Explicați că, în grupuri de 3 sau 4 persoane, participanții vor crea și apoi, ulterior, vor juca o scenă realistă între un copil și un părinte. În cadrul scenei, copilul are un comportament greșit și părintele trebuie să folosească metode de disciplinare pozitivă pentru a aborda comportamentul nedorit. Rugați câteva echipe să se ofere voluntari pentru a juca scena lor în fața întregului grup.
- Acordați participanților 10-15 minute pentru a crea o scenă.

ACTIVITATEA 4: DISCUȚIE ÎN GRUP

Adresați membrilor grupului următoarele întrebări pentru a analiza jocul de rol:

- Pentru scenele prezentate, ce alte forme de disciplinare pozitivă a copilului ar fi putut fi utilizate?
- Ce tehnică ar fi cel mai ușor de utilizat cu copiii dvs.? De ce?
- Ce tehnică ar fi cel mai dificil de utilizat? De ce? Ce ați putea face pentru a facilita utilizarea?
- Care sunt alte modalități de disciplinare a copiilor în moduri non-violente și respectuoase?
- Cum putem aprecia copiii pentru un comportament pozitiv?
- Cum se manifestă „căldura", spre exemplu, demonstrarea afecțiunii fizice sau adresarea unui „Te iubesc" copilului dvs., ca formă de consolidare pozitivă a comportamentului bun?
- Noi nu suntem obișnuiți cu tehnicile de disciplinare pozitivă, ele pot fi dificil de învățat și, uneori, nu funcționează la fel de prompt în calmarea copilului cum o face lovirea, pălmuirea sau țipatul. Cu toate acestea, ultimele creează frică, și nu înțelegere. Disciplinarea pozitivă, pe de altă parte, îl ajută pe copil să învețe să devină genul de persoană care v-ar plăcea să fie. Părinții trebuie să aibă răbdare, deoarece poate dura un anumit timp până apar rezultatele disciplinării pozitive. Chiar dacă poate fi considerată o nouă tactică, disciplinarea pozitivă este o tehnică pe care toată lumea o poate folosi - soacre/socri, bunici, veri/vere, profesori /profesoare etc.
- Pe cine trebuie să „convingeți" în casa și în comunitatea dvs. să folosească disciplinarea pozitivă? Cum o veți face?

REMARCI FINALE

Folosind ideile principale (de pe pagina următoare), mulțumiți participanților pentru implicarea activă și deschiderea lor în privința subiectului disciplinării copilului - un subiect, în general, sensibil, care este rar discutat în grupuri ca acesta.

TEMĂ PENTRU ACASĂ

Propuneți participanților să creeze, împreună cu partenerele lor, un plan personal de educație parentală, care să scoată în evidență: 1) ceea ce ei fac deja bine ca părinți și 2) tehnicile de disciplinare pozitivă, pe care le vor folosi cu copiii lor. Tații sau cuplurile vor reveni la următoarea sesiune și își vor prezenta planurile personale de îngrijire și educare a copiilor lor.

NOTIȚE PENTRU FACILITATORI/FACILITATOARE

Aceste activități constituie doar o introducere în disciplinarea pozitivă. Participanții pot avea mai multe întrebări în timpul și la sfârșitul sesiunii, decât cele la care se poate răspunde cu ajutorul acestui manual. Rezervați-vă timp pentru a căuta resurse referitoare la disciplinarea pozitivă sau modurile pozitive de îngrijire și educare a copiilor în țara dvs. Dacă nicio resursă nu este disponibilă, atunci găsiți aici câteva resurse în limba engleză:

Positive Discipline – What it is and how to do it" [„Disciplinarea pozitivă - Ce este și cum să o aplici"] de Dr. Joan Durrant.
Acesta este un manual simplu și ușor de utilizat, atât pentru părinți, cât și pentru specialiști. Sunt explicate principiile disciplinării pozitive și utilizarea acestora în mod adecvat, conform vârstei copiilor.

http://seap.savethechildren.se/South_East_Asia/Misc/Puffs/ Positive-Discipline-What-it-is-and-how-to-it/.

„Global Initiative to End Corporal Punishment of Children" [„Inițiativa globală pentru a elimina pedepsirea corporală a copiilor"] http://www.endcorporalpunishment.org/.

Acest site-uri web oferă fișe informative și instrumente pentru părinți cu privire la modul de practicare a disciplinării pozitive. Site-ul este disponibil și în spaniolă.

SESIUNEA 12: PARTAJAREA SARCINILOR ÎN ÎNGRIJIREA COPIILOR

OBIECTIVE

- Reflectarea asupra timpului pe care bărbații îl dedică îngrijirii copiilor și participării în viața lor și compararea acestuia cu timpul petrecut de femei pentru aceleași activități. Încurajarea partajării echitabile a activităților de creștere și îngrijire a copilului
- Analizarea relației și a comunicării pe care o au tații cu mamele copiilor lor pentru a identifica punctele slabe și punctele forte
- Discuții despre devalorizarea muncii casnice zilnice în societate

TIMP RECOMANDAT: 2,5 ore

PARTICIPANȚI: Bărbații și partenerele lor

MATERIALE NECESARE

- Creioane
- Foi de hârtie

PREGĂTIRE

- Citiți, în prealabil, compartimentul „Notițe pentru facilitatori/facilitatoare" pentru această sesiune.
- Imprimați copii ale materialelor distributive: Patru modalități de sporire a participării în procesul de îngrijire și educare a copiilor și în efectuarea muncii casnice
- DE REȚINUT: Există mai multe activități importante în cadrul acestei sesiuni. Alegeți una care corespunde cel mai bine necesităților grupului dvs.

IDEI PRINCIPALE

Este esențial ca bărbații să acorde un volum de timp considerabil activităților de îngrijire și educare a copiilor și sarcinilor casnice. În mod ideal, bărbații și femeile ar trebui să dedice un volum de timp egal, însă condițiile de muncă și diferențele de salariu nu permit întotdeauna acest lucru. De asemenea, femeile trebuie să accepte și să ofere partenerilor lor posibilitatea de a participa la efectuarea sarcinilor casnice.

Echitatea, percepută ca și corectitudine în cadrul familiei, nu înseamnă întotdeauna petrecerea unei perioade de timp egale, uneori trebuie să fie luată în considerare situația familiei. Ideea este de a negocia, de a comunica și de a fi corect față de obligațiile fiecărei persoane din cadrul și din afara casei lor.

Mulți bărbați nu își asumă aceeași responsabilitate ca femeile, deoarece multe cupluri trăiesc într-o societate bazată pe inegalitate de gen, care atribuie bărbaților rolul de întreținători ai familiei. În contrast, deseori se așteaptă ca femeile să îndeplinească rolul de mame și gospodine.

Schimbarea modului în care bărbații își prioritizează timpul le permite, de obicei, să petreacă mai mult timp cu copiii lor.

Dacă din cauza muncii, bărbații nu reușesc să se implice mai mult, rețineți că ceea ce contează este „timpul de calitate" petrecut alături de copii: spre exemplu, ignorând telefonul sau televizorul în prezența copiilor.

Odată cu apariția copiilor, nivelurile de satisfacție în relația de cuplu se pot schimba – uneori se îmbunătățesc, alteori se înrăutățesc. Există bărbați care sunt geloși pe atenția pe care mamele o acordă copiilor. Există femei care sunt iritate de lucrul casnic, care poate fi provocat de apariția copilului. Unele cupluri s-ar putea contrazice în modul de educare a copiilor lor.

În cazul unui conflict, bărbații trebuie să învețe cum să negociezecu partenerele lor într-o manieră non-violentă pentru a lua decizii în privința aranjamentelor de îngrijire și educare a copiilor, ținând cont de binele copiilor. Accentuați importanța respectării și atitudinii grijulii față de mama copiilor, indiferent dacă tatăl face parte din cuplu, este un fost partener sau doar a avut un raport sexual cu ea.

CUVÂNT DE BUN VENIT ȘI ASIGURAREA STĂRII DE BINE A PARTICIPANȚILOR

- Urați-le persoanelor prezente la sesiune bun venit din nou în grup.
- Asigurați o atmosferă agreabilă pentru participanți/participante.
- Reflectați asupra sesiunii din săptămâna precedentă și discutați tema pentru acasă propusă.
- De asemenea, parcurgeți regulile de bază.
- Prezentați obiectivele sesiunii.

ACTIVITATEA 1: ORE ÎNTR-O ZI

- Dați fiecărui participant câte o foaie de hârtie și rugați-i să deseneze un cerc mare. Imaginați-vă că acest cerc este o plăcintă tăiată în „felii de timp", care corespund celor 24 de ore ale zilei.
- Rugați participanții să deseneze feliile plăcintelor astfel, încât să reflecte timpul pe care ei îl petrec realizând sarcinile zilnice: muncă, somn, alimentație, recreare, agrement, treburi casnice etc. De asemenea, rugați-i să identifice timpul petrecut pentru îngrijirea, educarea și jocurile cu copiii. Arătați grupului, drept exemplu, plăcinta dvs. Dacă există participanți care nu pot scrie, facilitatorul/facilitatoarea îi va putea ajuta ce aceștia să își poată desena activitățile.
- În continuare, invitați participanții să deseneze o altă plăcintă, dar de data aceasta din perspectiva mamelor copiilor. Cu alte cuvinte, cum cred ei că mamele își repartizează timpul în 24 de ore?
- În cazul în care la sesiune participă cupluri (ambii părinți), fiecare persoană va trebui să-și deseneze „plăcintele" de repartizare a timpului în mod individual, iar apoi să le împărtășească în perechi pentru a discuta diferențele.

ACTIVITATEA 2: DISCUȚIE ÎN GRUP

- Alocați timp pentru reflecțiile fiecărui participant. Dacă la activitate participă cupluri, invitați fiecare pereche să-și împărtășească observațiile, după ce își vor compara plăcintele.
- Apoi adresați următoarele întrebări:
    - Ce ați înțeles în timpul acestui exercițiu despre modul în care bărbații și femeile își utilizează timpul?
    - Ce părere aveți despre diferențele privind modul în care bărbații și femeile își petrec timpul? Considerați că aceste diferențe sunt corecte? De ce da sau de ce nu?
    - Ce părere are partenera dvs. despre distribuția curentă a timpului pentru trebuirile casnice? (Întrebați-o direct în cazul în care partenera este prezentă.)
    - De ce tindem să subestimăm muncile casnice, precum prepararea mâncării sau curățenia și timpul petrecut îngrijind copiii? Din ce cauză munca plătită este considerată mai valoroasă?
    - Ce ați dori să schimbați în modul curent de distribuție a timpului dvs.?
    - Ce vor avea de câștigat bărbații, dacă se vor implica mai activ în treburile casnice, precum prepararea mâncării, curățenie etc.? Care ar fi beneficiile pentru femei?
- În continuare, explicați participanților/participantelor că în următoarea activitate, veți face un joc de rol cu privire la această activitate – treburi casnice!
- Cum v-ați simțit participând la această activitate?

ACTIVITATEA 3: MAMA COPILULUI MEU ȘI EU - LUCRĂM CA O ECHIPĂ

- Rugați fiecare participant/participantă să reprezinte unul dintre membrii/membrele unei gospodării în timpul treburilor casnice și a activităților de îngrijire. Fiecărei persoane trebuie să-i fie desemnat un rol, precum îngrijirea copilului, călcarea rufelor, prepararea mâncării, spălarea hainelor, curățenia în casă sau cumpărăturile. Spuneți-le că vor începe jocul de rol atunci când veți număra până la trei: „Unu, doi, TREI!"
- Toată lumea începe să facă muncile casnice repartizate. După un minut, rugați o persoană să se oprească din lucru și spuneți-le celorlalte să divizeze munca acesteia între ei. Între timp, persoana care nu lucrează va asculta radioul, se va plimba în jurul „casei" sau se va odihni.
- Rugați încă o persoană, la fel, să se oprească din lucru. El sau ea, la fel, se poate odihni undeva, dansa, dormi. Partea lui/ei, de asemenea, va fi distribuită din nou între participanții/participantele care au rămas să lucreze.
- Repetați aceasta până când va rămâne doar o singură persoană care lucrează, în timp ce alții vor dormi, citi ziare sau vor vorbi la telefonul mobil.
- La final, rugați ultima persoană să se oprească din lucru.

ACTIVITATEA 4: DISCUȚIE ÎN GRUP

- Rugați participanții/participantele „să iasă" din roluri și adresați-le următoarele întrebări:

PARTICIPANȚII LA JOCUL DE ROL:

- Cum v-ați simțit în timpul acestui exercițiu?
- Cum s-au simțit persoanele care lucrau în timp ce altele au încetat munca?
- Cum s-a simțit ultima persoană care a rămas să lucreze?

ÎNTREBĂRI PENTRU GRUP:

- Ce activitate din cele menționate o realizați acasă? Notă: Unii bărbați ar putea menționa că anumite treburi casnice sunt realizate doar de ei, de bărbați, precum repararea unei prize sau a unei motociclete. Asigurați-vă că ați explicat cum aceste sarcini sporesc inegalitățile de gen între bărbați și femei.
- Cine realizează, în general, aceste activități? De ce?
- Ar putea realiza bărbații acest tip de muncă? De ce da sau de ce nu?
- În ce moduri ar putea bărbații participa mai echitabil la treburile casnice, chiar dacă au o slujbă cu normă întreagă?
- Există dovezi conform cărora băieții care au văzut că tații lor participă la treburile casnice sunt mult mai predispuși să procedeze la fel mai târziu, în viață. Ce părere aveți despre aceasta?

- Ce efect ar putea avea participarea dvs. la treburile casnice asupra viitoarelor relații ale fiicelor dvs.?
- Există dovezi conform cărora femeile care au parteneri ce participă la treburile casnice simt o satisfacție sexuală mai mare în cadrul relației. De ce credeți că este așa?
- Ce lucru sau lucruri ați putea face acasă în această săptămână?

DACĂ PARTENERELE SUNT PREZENTE:

- Ce așteptări aveți de la bărbați în privința treburilor casnice? Sau ce ați dori ca ei să facă?

REMARCI FINALE

Folosind ideile principale, mulțumiți participanților/participantelor pentru implicarea lor și accentuați că este esențial ca bărbații să acorde timp nu doar pentru sarcinile de îngrijire, ci și pentru treburile casnice. În cazul în care acordarea unui volum de timp egal nu este posibilă, este important ca distribuția sarcinilor în cadrul familiei să fie negociată și discutată.

TEME PENTRU ACASĂ

Ca temă pentru acasă, rugați participanții/participantele să observe cum sunt distribuite sarcinile acasă între partenerii de cuplu. După aceasta, bărbații sunt rugați să realizeze, cel puțin, o activitate casnică pe care, de obicei, nu o îndeplinesc. Care este reacția partenerei? La următoarea sesiune, ei vor fi rugați să-și împărtășească experiența.

SESIUNEA 13: COMUNICAREA ÎN CUPLU

OBIECTIVE

- Descrierea și formarea abilităților de comunicare eficientă, care constituie baza unei relații deschise și de încredere
- Discutarea importanței comunicării în cuplu și exersarea modalităților de comunicare pentru a soluționa cu succes conflictele

TIMP RECOMANDAT: 2 ore

PARTICIPANȚI: Bărbații și partenerele lor

MATERIALE NECESARE

- Markere
- Flipchart
- Bandă adezivă
- Pânză pentru legarea ochilor
- Imagini ce ilustrează un cuplu care comunică într-o manieră pozitivă, non-violentă și un cuplu care strigă sau în care soțul strigă la soție

PREGĂTIRE

- Citiți, în prealabil, compartimentul „Notițe pentru facilitatori/facilitatoare" pentru această sesiune.
- Imprimați copii ale materialelor distributive: Exercițiu de intervievare a partenerei

CUVÂNT DE BUN VENIT ȘI ASIGURAREA STĂRII DE BINE A PARTICIPANȚILOR

- Urați-le participanților/participantelor bun venit din nou în grup.
- Asigurați o atmosferă agreabilă pentru toate persoanele.
- Reflectați asupra sesiunii din săptămâna precedentă și discutați tema pentru acasă propusă.
- De asemenea, parcurgeți regulile de bază.
- Faceți o prezentare generală a obiectivelor sesiunii de încheiere de astăzi.

ACTIVITATEA 1: EXERCIȚIU CU OCHII LEGAȚI

- Formați perechi din soți și soții. Unul dintre parteneri va avea rolul de Ghid. (Notă: Oferiți fiecărei perechi o banderolă sau o eșarfă.)
- Ghizii vor lega ochii partenerului/partenerei cu banderola. Asigurați-vă că banderola (sau eșarfa) este suficient de strânsă/densă, astfel încât persoana legată la ochi să nu poată vedea nimic.

- Ghizii își vor lua partenerul/partenera legat/ă la ochi la o plimbare pe teritoriul clubului. Nu mergeți prea departe de zonă.
- Când voi spune „Stop", veți schimba rolurile. Persoana care a fost legată la ochi va fi acum ghidul.
- Noii ghizi își vor plimba prin împrejurimi partenerul/partenera legat/ă la ochi. Încercați să explorați locuri noi, dar nu prea departe de zona de întrunire.
- Când spun „Stop", opriți exercițiul și reveniți la locul întrunirii.

ADRESAȚI ACESTE SAU ALTE ÎNTREBĂRI DESPRE CUM E SĂ FII CU OCHII LEGAȚI

- Cum v-ați simțit să vă plimbați orbește, purtând banderola pe ochi?
- Ați avut încredere în persoana care vă conducea? De ce? De ce nu?
- Ce a făcut ghidul pentru a vă determina să vă simțiți mai confortabil și mai încrezător?
- Ce a făcut ghidul pentru a vă determina să vă simțiți nesigur sau inconfortabil?

Adresați aceste sau alte întrebări despre cum este să fii ghid:

- Cum v-ați simțit conducând o persoană legată la ochi?
- I-ați oferit anumite instrucțiuni? De ce da sau de ce nu?
- Ce fel de instrucțiuni ați oferit?
- Instrucțiunile au fost utile? Dacă nu, de ce?
- Ce ați făcut/spus pentru a face persoana legată la ochi să se simtă mai confortabil?
- Întrebați membrii /membrele grupului ce au învățat din acest exercițiu

ACTIVITATEA 2: INTERVIEVAREA PARTENERULUI MEU /PARTENEREI MELE

- Subliniați că întrebările deschise sunt cele mai bune pentru o comunicare eficientă. Aceasta se datorează faptului că:
    - Oferă mai multe informații.
    - Prin răspunsurile lor, oamenii pot oferi informații, își pot exprima atitudinile și sentimentele, precum și arăta nivelul lor de înțelegere a subiectului.
- Menționați că întrebările deschise încep, de obicei, cu:
    - De ce?
    - Ce?
    - Când?
    - Cum?
- Rugați grupul să dea exemple de întrebări deschise.
- La necesitate, oferiți alte exemple de întrebări deschise:

- Ce părere aveți despre acest lucru?
- De ce ați făcut aceasta?
- Cum planificați să realizați acest lucru?
- Ce credeți că se va întâmpla acum?
- În ce mod ați schimba lucrurile?
- Ce doriți să se întâmple?
- Care este cauza problemei?
- Spuneți-mi mai multe...
- Explicați că întrebările închise necesită doar un răspuns, „Da" sau „Nu", și nu vă oferă prea multe informații.
- Întrebați cum puteți transforma aceste întrebări închise în întrebări deschise?
    - Ați pregătit prânzul? (de ex: „Ce ar trebui să pregătim la prânz?")
    - Ești supărat(ă) pe mine? (de ex: „De ce ești supărat(ă) pe mine?")
- Gândiți-vă la ceva ce v-a făcut foarte fericit recent.
- Spuneți: „Mă gândesc la ceva ce m-a făcut foarte fericit(ă). Rând pe rând, adresați-mi întrebări deschise despre ceea ce m-a făcut fericit(ă)."
- Întrebați: „Cât de dificil a fost să afle ce m-a bucurat?"
- Întrebați membrii grupului de ce vorbim despre diferite tipuri de întrebări. Subliniați că adresarea întrebărilor poate fi o oportunitate de a construi și a aprofunda relațiile. Acest lucru va crea o bază solidă pentru momentele în care veți discuta în contradictoriu.
- Rugați participanții/participantele să revină la soții și soțiile lor. Spuneți-le să găsească un loc în cameră unde să poată vorbi fără a-i auzi cineva. Notă: Dacă vor dori să iasă afară, mai întâi, explicați exercițiul și apoi permiteți-le să plece.
- Explicați-le că în cadrul acestui exercițiu tot ce trebuie de făcut este să pună întrebări deschise și să răspundă sincer. Ei vor trebui să-și adreseze unul altuia, pe rând, întrebări deschise.
- Ce amintire din copilărie este mai aproape de inima ta?
    - Cine te inspiră? De ce te inspiră?
    - Dacă ai putea fi oriunde în această lume, unde ai fi și de ce?
- Persoana care adresează întrebările trebuie să asculte și să nu întrerupă. Totuși pot fi adresate întrebări deschise suplimentare pentru a afla mai multe despre răspunsul partenerului/partenerei.
- Acordați-le 15-20 de minute pentru acest exercițiu și reveniți în cerc.
- Rugați câțiva voluntari/voluntare să-și împărtășească reflecțiile lor cu privire la acest exercițiu.

ACTIVITATEA 3: CELE PATRU FRAZE

- Spuneți grupului despre comunicarea deschisă, care este o modalitate foarte importantă de soluționare a conflictelor și chiar ne poate ajuta din start să evităm conflictele. Acum vom discuta și vom repeta modalități creative de comunicare pentru soluționarea conflictelor - modalități care pot fi utilizate în relațiile noastre cu soții/soțiile sau partenerii/partenerele, precum și cu prietenii/prietenele, membrii /membrele familiei ș.a.
- Întrebați grupul: „Când sunteți supărat sau aveți o neînțelegere cu partenerul/partenera dvs. sau cu un alt membru al familiei, obișnuiți să le spuneți de ce sunteți supărat? Cum?"
- După ce grupul a încheiat discuțiile, le puteți prezenta câteva exemple de fraze care pot fi utile pentru a comunica sentimentele, folosind informațiile de mai jos.
- Întrebați: „Ce alte modalități de comunicare putem folosi fără a recurge la violență pentru a rezolva o neînțelegere?"
- Formați grupuri mici de 3 sau 4 persoane. Aceste grupuri pot fi mixte, formate din bărbați și femei. Explicați că fiecare grup va avea în continuare 10 minute la dispoziție pentru a înscena o relație sănătoasă, folosind comunicarea în locul violenței sau a agresiunii pentru a rezolva un conflict.
- Explicați că fiecare grup va trebui să-și imagineze un scenariu în care un soț și o soție se ceartă cu privire la modul în care sunt cheltuiți banii în gospodărie și ambii parteneri devin furioși. Jocul de rol ar trebui să favorizeze practicarea comunicării pentru a rezolva conflictul fără a recurge la violență. În cadrul acestui joc de rol, pot fi folosite unele dintre cele patru fraze, dar nu e neapărat. Gândiți-vă cum ar acționa cuplul, ce ar spune cei doi? Încurajați persoanele să includă și câteva dintre strategiile de gestionare a furiei, pe care le-au discutat la sesiunea precedentă.
- Acordați grupurilor 20 de minute pentru a practica rezolvarea conflictului prin intermediul discuției și a comunicării.
- După 20 de minute, rugați toată lumea să revină în cerc. Amintiți persoanelor din grup că întotdeauna conflicte există, însă acestea pot constitui, mai degrabă, o oportunitate pentru creșterea și dezvoltarea personală, decât o posibilitate de manifestare a violenței.

ACTIVITATEA 4: DISCUȚIE ÎN GRUP

ÎNTREBĂRI:

- Ați descoperit ceva nou în timpul acestui exercițiu?
- Care sunt principalele cauze ale neînțelegerii sau ale conflictelor dintre soți/parteneri? Dar în cadrul altor tipuri de relații?
- Deseori știm cum să evităm un conflict fără a folosi violența, dar uneori acest lucru nu se întâmplă. De ce?
- Sunt aceste metode potrivite pentru a preveni agravarea conflictelor? De ce da sau de ce nu?

- Care sunt beneficiile exprimării sentimentelor în timpul unui conflict?
- Credeți că ați putea folosi aceste abilități pentru a comunica în viața reală? De ce da sau de ce nu?

REMARCI FINALE

- Pentru a menține o relație sănătoasă și deschisă, trebuie să avem abilități bune de comunicare verbală ca să explicăm ce dorim și care este punctul nostru de vedere.
- O bună comunicare presupune, de asemenea, existența încrederii reciproce.
- La fel ca la primul exercițiu, este important să dați dovadă de răbdare, înțelegere și respect față de partenera/ partenerul dvs., chiar și atunci când nu sunteți de acord.

TEME PENTRU ACASĂ

Explicați că angajamentul săptămânii pentru această sesiune este ca participanții/participantele să înceapă să ia măsuri pentru a construi o relație mai sănătoasă. Dacă vă aflați într-o stare de conflict, încercați să vă comunicați sentimentele reciproc, mai degrabă decât să strigați sau să folosiți violență. Analizați cum vă pare această idee. Funcționează? La următoarea sesiune vă propun să povestiți despre ce ați făcut dvs. anume pentru a construi o relație mai sănătoasă.

NOTIȚE PENTRU FACILITATORI/FACILITATOARE

În această sesiune, participanții/participantele – atât bărbații, cât și femeile – vor fi rugați să împărtășească unul altuia istorii personale. Unele cupluri ar putea fi gata să poarte astfel de discuții mai intime, în timp ce altele vor avea nevoie de mai mult timp. Țineți cont de dinamica grupului și – în măsura posibilului – de cea din cupluri. Asigurați-vă că participanții/participantele se simt confortabil și că nimeni nu este forțat să povestească.

Mai jos sunt câteva exemple de fraze care pot fi folosite pentru a comunica cuiva sentimentele în timpul unui conflict. Le puteți prezenta grupului ca un ghid de facilitare a discuției. Participanții/participantele ar trebui încurajați/-te să propună propriile fraze care pot fi utile la aplanarea unui conflict.

Patru fraze de comunicare în timpul unui conflict:

Văd că... Astfel putem exprima comportamentul pe care îl vedem la cealaltă persoană. De exemplu: „Văd că nu m-ai salutat când ai sosit."

Îmi imaginez... Astfel putem exprima ceea ce ne imaginăm atunci când observăm comportamentul celuilalt. De exemplu: „Îmi imaginez că ești enervat/ă."

Simt... Astfel putem comunica celeilalte persoane ceea ce simțim din cauza a ceea ce putem vedea și ce ne putem imagina. De exemplu: „Mă simt întristat, iar ceea ce s-a întâmplat chiar m-a rănit, deoarece relația noastră este importantă pentru mine."

Vreau... Astfel facem o propunere de îmbunătățire a lucrurilor. De exemplu: „Vreau să-mi spui dacă te deranjează ceva."

SESIUNEA 14: REFLECȚII FINALE

OBIECTIVE

- Reflectarea asupra experiențelor participanților în acest ciclu de sesiuni
- Asumarea angajamentului de a fi un tată mai implicat
- Încurajarea participanților să continue să se întâlnească după finalizarea sesiunii

TIMP RECOMANDAT: 1-2 ore

PARTICIPANȚI: Doar bărbați

MATERIALE NECESARE

- Ghem de ață, panglică sau o sfoară de culoare aprinsă

PREGĂTIRE

- Citiți, în prealabil, compartimentul „Notițe pentru facilitatori/facilitatoare" pentru această sesiune.
- Pentru această sesiune nu sunt necesare materiale distributive.

CUVÂNT DE BUN VENIT ȘI ASIGURAREA STĂRII DE BINE A PARTICIPANȚILOR

- Urați-le membrilor bun venit din nou în grup.
- Asigurați o atmosferă agreabilă pentru participanți.
- Reflectați asupra sesiunii din săptămâna precedentă și discutați tema pentru acasă propusă.
- De asemenea, parcurgeți regulile de bază.
- Faceți o prezentare generală a obiectivelor sesiunii de încheiere de astăzi.

ACTIVITATEA 1: DISCUȚIE ÎN GRUP

- Rugați participanții să formeze un cerc și să completeze următoarele fraze:
    - „Momentul meu preferat din cadrul acestui grup a fost..."
    - „Ceva neașteptat care a avut loc în cadrul acestui grup a fost..."
    - „Voi fi un tată mai bun și mai implicat prin..."
    - „Sunt mândru de faptul că..."

ACTIVITATEA 2: REȚEAUA TATĂLUI

- În continuare, ținând în mână un ghem de ață, spuneți că aceasta va fi ultima activitate pe care o veți face împreună în calitate de grup facilitat, dar că sperați că grupul va continua să se întrunească după finalizarea ciclului de sesiuni.
- Specificați că pentru această activitate fiecare va menționa un lucru învățat în perioada în care a făcut parte din acest grup și pe care îl va lua cu sine la întoarcerea în familie. Apoi va ține de capătul aței și va arunca ghemul altei persoane din grup. Aceasta va continua până când toată lumea va avea posibilitatea să spună ceva.
- Începeți activitatea spunând: „Un lucru pe care l-am învățat în cadrul acestui grup și pe care îl voi lua în familia mea este..."
- După ce fiecare va spune ce a învățat, va fi formată o rețea. Explicați că rețeaua reprezintă totalitatea experiențelor lor în cadrul acestui grup și cum sunt ei de acum înainte conectați, deoarece au învățat o nouă definiție a conceptului de tată.
- Opțional: Tăiați rețeaua în bucăți și legați-o pentru a forma brățări pentru fiecare dintre participanți.

ACTIVITATEA 3: SCHIMBUL DE INFORMAȚII DE CONTACT

- Încurajați participanții să continue să se întâlnească și să se sprijine reciproc. Aceasta le va permite să-și respecte angajamentele față de grup și le va servi drept sursă de sprijin emoțional în momentele dificile.
- Acordați-le participanților timp pentru a face schimb de informații de contact, cum ar fi numere de telefon mobil, detalii ale paginii de Facebook și altele. Dacă puteți face acest lucru din timp, creați un formular cu informații de contact care să includă numărul de telefon mobil, numărul de telefon de la domiciliu și alte informații de contact pe care le puteți distribui întregului grup (cu permisiunea tuturor participanților).

REMARCI FINALE

Există posibilitatea ca participanții să vrea să împărtășească cele învățate cu o comunitate mai mare. În acest caz, vedeți secțiunea 3 cu privire la mobilizarea comunității și lansarea unei campanii comunitare. Aceasta poate fi o bună modalitate de schimbare a normelor comunitare referitoare la masculinitate și implicarea bărbaților în activități de îngrijire.

Mai întâi de toate, mulțumiți participanților pentru deschidere și participare. Este nevoie de foarte multă putere pentru a fi vulnerabil și a împărtăși experiențele în cadrul unui grup. Dacă măcar o singură atitudine pe care o au participanții cu privire la paternitate s-a schimbat sau măcar un participant a devenit mai informat, programul va fi considerat reușit.

ANEXA I: JOCURI DE SPARGERE A GHEȚII ȘI DE ENERGIZARE

JOCURI DE SPARGERE A GHEȚII

JOCUL NUMELOR

Durata: 15-20 minute

Obiectiv: Scopul acestui joc este de a face cunoscut numele fiecăruia într-un mod distractiv. Acest joc ajută la învățarea numelor participanților/participantelor.

Descriere: Vor fi organizate două runde în care grupul va juca de-a „prinde mingea", pe durata cărora fiecare va avea șansa să-și spună numele. În prima rundă, fiecare persoană își spune numele înainte de a arunca mingea. Deci, rând pe rând, fiecare persoană își spune numele și aruncă mingea altcuiva. Facilitatorul/facilitatoarea poate începe pentru a demonstra mai bine regulile de joc. Runda se încheie atunci când toată lumea a avut posibilitatea de a-și spune numele și a transmis mingea facilitatorului/facilitatoarei. Repetați jocul în cea de-a doua rundă, dar după ce persoana își spune numele, el trebuie să-și pună mâna pe cap pentru a arăta că deja a jucat. Continuați runda a doua până când toată lumea a aruncat mingea.

AUTOBUZUL EMOȚIILOR

Durata: 10-15 minute

Obiectiv: Acest joc ajută participanții/participantele să interpreteze sau să-și exprime diferite emoții și să se ajute reciproc să facă același lucru.

Descriere: Rugați patru participanți/participante să joace rolul unor persoane care urcă într-un „autobuz". Fiecare persoană trebuie să se apropie de autobuz în timp ce exprimă o emoție diferită de ceilalți. Atunci când șoferul sau pasagerii observă această emoție, ei se molipsesc și încep, de asemenea, să o exprime. Urmați acest model pentru fiecare voluntar suplimentar. La sfârșit, pentru a analiza jocul, întrebați participanții/participantele ce au observat, apoi întrebați-i cum s-au simțit pe parcursul acestui exercițiu.

POȘTAȘUL

Durata: 15-20 minute

Obiectiv: Obiectivul acestui joc este ca persoanele să împărtășească informațiile lor personale și să se cunoască reciproc într-un mod un pic mai amuzant.

Descriere: Participanții/participantele stau așezați pe scaune într-un cerc. Doar facilitatorul / facilitatoarea rămâne în picioare. Facilitatorul explică că va începe să joace rolul „poștașului" și că poștașul va aduce câte o scrisoare la mai multe persoane. Persoanele numite de poștaș vor trebui să-și schimbe locurile. Spre exemplu, dacă poștașul spune: „Aduc scrisori tuturor persoanelor cărora le place înghețata", toate persoanele cărora le place înghețata își vor schimba locurile. Atunci când ei se ridică pentru a-și schimba locurile, poștașul va înlătura un scaun astfel, încât o altă persoană va rămâne în picioare. Persoana rămasă în picioare devine poștaș, iar jocul continuă.

DESPRE FAMILIA MEA

Durata: 15-20 minute

Obiectiv: Să învețe despre alte persoane din grup.

Descriere: Rugați persoanele să formeze perechi, apoi să se întoarcă spre persoana de alături și să-și spună numele, numărul copiilor și alte informații despre sine pe care alții ar putea să nu le cunoască. Acordați 3-5 minute pentru aceasta. Apoi fiecare pereche se va prezenta reciproc în fața grupului. Acest fapt ajută străinii să se cunoască și oamenii să se simtă în siguranță - ei deja cunosc, cel puțin, o altă persoană și nu trebuie să împărtășească informațiile direct în fața unui grup mare la începutul întâlnirii.

DOUĂ ADEVĂRURI ȘI O MINCIUNĂ

Durata: 15-20 minute

Obiectiv: Oferirea posibilității grupului de a se cunoaște.

Descriere: În cadrul unui grup mare, rugați pe fiecare să scrie despre sine pe o foiță două afirmații adevărate și una falsă. Apoi, fiecare persoană citește afirmațiile sale, iar grupul trebuie să ghicească care dintre ele este falsă. Această activitate va ajuta participanții/participantele să facă cunoștință și să se relaxeze.

VOTAȚI CU PICIOARELE

Durata: 15-20 minute

Obiectiv: Explicarea valorilor referitoare la paternitate

Descriere: Formați un grup mare, în care fiecare stă în picioare într-un șir lung. Ei vor asculta o afirmație. Cei care „sunt de acord" cu aceasta vor face un pas în față. Cei care „nu sunt de acord" cu aceasta vor face un pas în spate. Voluntarii pot să explice de ce sunt sau nu de acord. Exemple de afirmații:

- Bărbații sunt mai puțin emotivi decât femeile.
- Bărbații sunt mai puțin capabili să aibă grijă de copii decât femeile.
- Bărbații sunt mai buni la crescut băieți decât fete.
- Câteva palme la fund constituie o formă necesară de disciplină.
- Femeile sunt mai capabile decât bărbații să realizeze treburile casnice, precum curățenia.

JOCURI DE ENERGIZARE

SPAGHETTI

Grupuri de 5-10 persoane.

- Grupul formează un cerc strâns. Toți își întind mâinile spre centru. Fiecare apucă cu o mână mâna altei persoane. Apoi cu cealaltă apucă mâna altei persoane.
- Scopul jocului este de a se descâlci fără a-și da drumul de mâini. Cățărându-se, târându-se sau răsucindu-se, participanții/participantele pot crea un cerc mare deschis sau, uneori, două separate.
- În cazul în care ei sunt total blocați, le puteți permite să aleagă o legătură pe care o pot desface, apoi să se prindă din nou de mâini după ce persoana s-a răsucit și să verifice dacă aceasta va funcționa.
- Acest exercițiu energizant este distractiv și creează o frumoasă legătură fizică între participanți/participante. De asemenea, el oferă în mod subtil idei de lucru în comun pentru a realiza sarcina.

SPAGHETTI

Grupuri de 5-8 persoane.

- Așterneți o pătură sau mai multe pagini de ziar pe podea. Solicitați grupului să stea pe aceasta. Apoi explicați-le că acesta este un aisberg care se topește, reducându-și dimensiunea în jumătate în fiecare lună. Obiectivul este de a determina cât de mult timp ei pot sta pe el.
- Spuneți-le să se dea de pe pătură/ziar și să îndoaie pătura în două sau să înlăture jumătate din hârtie. De fiecare dată reduceți suprafața cu jumătate și observați cum găsesc modalități de a se sprijini reciproc pentru a permite tuturor să stea pe aceasta.

STRIGĂTUL

Utilizați-l în locuri unde nu va deranja pe alții.

- Solicitați grupului să se ridice în picioare. Spuneți-le să închidă ochii. Să respire încet și adânc. Solicitați tuturor să respire în unison. Solicitați-le să continue să respire în timp ce își întind mâinile cât mai sus posibil. Spuneți-le să sară sus și jos împreună și, în sfârșit, să strige cât de tare pot.

FURTUNA

Poate fi utilizat la încheiere.

- Rugați grupul să se ridice în picioare, în cerc cu ochii închiși. Spuneți-le că se apropie o furtună.
- Spuneți-le să-și frece palmele de pantaloni. Apoi spuneți-le să-și bată ușor coapsele cu vârfurile degetelor. Cereți-le să facă acest lucru mai tare.
- Acum, spuneți-le să-și lovească încet palmele de coapse. Acum începeți să loviți palmele de coapse din ce în ce mai repede.
- După o vreme, reveniți la lovituri mai lente, apoi încet de tot etc., pentru a inversa toate lucrurile în ordinea inițială, până când este din nou liniște și furtuna a trecut.
- [La început vântul sufla printre copaci, apoi a început o ploaie ușoară, apoi mai puternică, urmată de o ploaie torențială, după care aversa s-a potolit.]

EXERSAREA

- Mult mai simplu decât celelalte. Solicitați unei persoane să demonstreze câteva exerciții de întindere.

ARDEIUL IUTE

- Invitați toate persoanele într-un cerc. Aruncați ușor o minge (sau un alt obiect care poate fi aruncat) unei persoane. Participanții/participantele trebuie să continue să arunce ușor mingea spunând „Iute" atunci când o prind.
- În timp ce mingea este aruncată pe cerc, strigați la întâmplare „Ardei!" Persoana care are mingea atunci când s-a strigat „Ardei!" iese din cerc.
- Aruncarea mingii continuă până când doar o singură persoană rămâne în joc.

EU MĂ DUC LA MAGAZIN...

- Formați un cerc de scaune în mijlocul odăii. Numărul de scaune trebuie să fie cu unul mai mic decât numărul de persoane.
- O persoană trebuie să stea în mijlocul cercului. Aceasta va începe jocul spunând: „Eu mă duc la magazin și iau cu mine prietenul care..." și va alege o caracteristică a unei persoane care este așezată. De exemplu, „Eu mă duc la magazin și-l iau cu mine pe prietenul meu care este îmbrăcat într-o cămașă roșie." Toate persoanele care poartă o cămașă roșie se vor ridica și vor fugi spre alt scaun, inclusiv persoana din centru, iar cel rămas fără scaun va sta în mijlocul cercului.
- Următoarea persoană care este în centru repetă fraza utilizând o nouă caracteristică. Regula este că persoanele TREBUIE să se ridice și să se deplaseze spre un alt scaun atunci când caracteristica le corespunde lor și ei nu se pot deplasa spre scaunul de alături.
- Repetați de câteva ori.

EXERCIȚIUL CU BĂTĂI DIN PICIOARE

- Învățați participanții/participantele un exercițiu din trei bătăi din picioare și faceți-l împreună. (Exercițiu: două bătăi din picior și o bătaie din palme; două bătăi din picior și o bătaie din palme.)
- Apoi învățați participanții/participantele un exercițiu din patru bătăi. (Exercițiu: trei bătăi din picior și o bătaie din palme; trei bătăi din picior și o bătaie din palme.)
- Împărțiți participanții/participantele în 2 grupuri egale. Un grup va face primul exercițiu, celălalt îl va face pe al doilea în același timp.
- Dacă aveți mai mult timp la dispoziție, propuneți unor persoane să creeze propriul lor exercițiu pe care grupul îl va repeta.

ANEXA II: INSTRUMENTE PENTRU SESIUNE ȘI MATERIALE DISTRIBUTIVE

BENEFICIILE UNUI TATĂ IMPLICAT

- Băieții și fetele cu tați iubitori, care se implică în educația lor, au rezultate academice și o dezvoltare socială și emoțională mai bune.
- Un tată non-violent îi încurajează pe băieți să diminueze comportamentul agresiv și să identifice și combată sexismul.
- Pentru fete, relațiile apropiate și pozitive cu tații lor sau cu persoane cu autoritate de gen masculin se asociază cu relațiile sănătoase și non-violente în viețile lor de adult și le oferă un simț mai puternic de abilitare personală.
- Cuplurile sunt mai fericite atunci când împart responsabilitățile privind îngrijirea copilului.
- Tații implicați trăiesc mai mult și declară că au mai puține probleme de sănătate de ordin mintal și fizic, cum ar fi hipertensiunea arterială, bolile cardiace și abuzul de alcool.

TABEL PRIVIND METODELE DE CONTRACEPȚIE[32]

METODA CONTRACEPTIVĂ	**Abstinența periodică** În esență, aceste practici depind de comportamentul bărbatului și al femeii și de observarea semnelor corpului.	**Mecanică** Un dispozitiv mic din plastic și cupru și un fir din nailon la vârf, care este introdus în uter.	**De barieră** Metode care formează o barieră, prevenind contactul spermatozoizilor cu ovulele.	**Chimică** Substanţe care, fiind introduse în vagin, omoară sau imobilizează spermatozoizii.	**Hormonală** Pilule sau injecții cu hormoni sintetici.	**Chirurgicală sau sterilizare** În esență, aceasta nu este o metodă contraceptivă, ci o intervenție chirurgicală făcută bărbatului sau femeii pentru a preveni utilizarea permanentă a contraceptivelor. Sterilizarea feminină este denumită- legarea trompelor, iar sterilizarea masculină - vasectomie.
TIPURILE	Metoda calendarului, mucus cervical, temperatura, coitus interruptus (întreruperea actului sexual).	DIU (dispozitiv intra-uterin).	Diafragmă Prezervative pentru bărbați și femei.	Cremă, gel, ovule și spumă.	Pilulă, Injecții.	Vasectomie, Legarea trompelor.
ACȚIUNI	Pentru a preveni fecundarea prin abstinență sexuală în perioada considerată fertilă. Trebuie utilizată doar în combinație cu prezervativul/ diafragma.	Împiedică accesul spermatozoizilor la ovul. Necesită examinări medicale o dată la fiecare 6 luni.	Împiedică contactul spermatozoizilor cu ovulul.	Spermicidele, care omoară sau imobilizează spermatozoizii, trebuie utilizați doar în combinație cu prezervativul/ diafragma.	Previn ovularea. Utilizate sub îndrumarea personalului medical.	Vasectomia: întrerupe fluxul spermatozoizilor în timpul ejaculării. Legarea trompelor: împiedică contactul ovulului cu spermatozoizii.

32 Din: Proiectul H al Promundo (2002) Working with Young Men Series [Seria de activități cu tineri bărbați].

AVANTAJE	Permit o mai bună cunoaștere a propriului corp.	O metodă eficientă și comodă pentru majoritatea femeilor.	Prezervativul, pentru bărbați și femei, protejează împotriva riscului de infectare cu ITS/HIV/SIDA. Prezervativele nu necesită prescripție sau verificare medicală și, în general, se obțin cu ușurință. Prezervativele masculine permit bărbatului să participe în mod activ în contracepție.	Eficientă, dacă este folosită împreună cu prezervativul sau diafragma.	Dacă sunt utilizate corect, pilulele contraceptive sunt una dintre cele mai eficiente metode contraceptive.	Eficiența este foarte înaltă.
DEZAVANTAJE	Nu oferă protecție împotriva ITS/HIV/SIDA.	Crește volumul și durata menstruației. Nu este recomandată pentru femeile care nu au născut. Nu oferă protecție împotriva ITS/HIV/SIDA.	Diafragma nu oferă protecție împotriva ITS/HIV.	Utilizarea izolată doar a spermicidelor au o rată înaltă de eșec și nu oferă protecție împotriva ITS/HIV.	Necesită disciplină pentru a administra pilula în fiecare zi la aceeași oră. Femeile care fumează, au tensiune arterială înaltă sau vene varicoase nu ar trebui să folosească această metodă. Dacă se folosește doar această metodă, nu oferă protecție împotriva ITS/HIV.	O metodă permanentă, cu puține șanse de reversare.

INFORMAȚII INTERESANTE DESPRE PLĂCEREA SEXUALĂ ÎN TIMPUL SARCINII[33]

- Majoritatea femeilor pot continua să facă sex până când intră în travaliu. Activitatea sexuală nu va vătăma copilul. Bebelușul este ținut în siguranță de sacul amniotic, colul uterin și mușchiul uterin. Dopul gelatinos, care blochează colul uterin, de asemenea, protejează bebelușul de infecție.
- Este normal ca dorința sexuală la femei să scadă în primul trimestru din cauza sensibilității sânilor, oboselii, grețurilor. Alte femei consideră că ignorarea grijilor cu privire la controlul nașterii sau al conceperii unui copil face sexul mai plăcut. În cel de-al doilea trimestru, multe femei au mai rar grețuri și simt o dorință sexuală intensă.
- Tații pot susține și/sau spori respectul de sine al partenerei în ce privește schimbările ce au loc în corpul lor prin unele comentarii pozitive.
- Întrucât corpul se schimbă în timpul sarcinii, cuplurile pot fi nevoite să încerce diferite poziții sexuale pentru a determina care este cea mai confortabilă pentru ei. Unele femei descoperă o nouă sau o mai intensă plăcere sexuală în timpul sarcinii datorită unor astfel de experimente. „Îmbrățișarea partenerei pe la spate" din poziția verticală oferă spațiu suficient pentru stimularea manuală, culcarea pe o parte permite o stimulare orală confortabilă, iar experimentarea cu pernele și dispozitivele de suport pot spori și încuraja o varietate de poziții și activități.
- Din cauza sentimentului de plinătate, unele femei consideră penetrarea vaginală neconfortabilă și în unele momente ale sarcinii optează în schimb pentru sexul manual, oral sau stimularea sexuală individuală.
  Pe durata sarcinii este normal să aveți unele crampe după ce faceți dragoste. Uterul se contractă în timpul orgasmului, iar aceste contracții pot fi mai pronunțate în timpul sarcinii, întrucât uterul devine mai mare.
- Dacă partenera riscă să aibă complicații în timpul sarcinii (sângerări vaginale, scurgeri ale lichidului amniotic etc.), prestatorul/prestatoarea de servicii medicale vă va indica să încetați relațiile sexuale. Fiți însă deschiși cu medicul/medica dvs. și consultați-vă ce activitate sexuală puteți desfășura.

33 Extras din capitolul 6: Relationships, Sex, and Emotional Support in Our Bodies, Ourselves: Pregnancy and Birth [Relaţiile, sexul și susținerea emoțională în noi, în corpurile noastre: sarcina și naşterea] © 2008 Boston Women's Health Book Collective

INFORMAȚII DESPRE DEPRESIA POSTNATALĂ LA BĂRBAȚI[34]

CÂTEVA INFORMAȚII

- Circa 10% dintre tații din toată lumea manifestă semne ale depresiei din primul trimestru al sarcinii partenerei lor până la șase luni după nașterea bebelușului.[35]
- Depresia postnatală la bărbați prevalează (26%) în perioada 3-6 luni după nașterea bebelușului.[36]

SEMNE ALE DEPRESIEI POSTNATALE LA BĂRBAȚI

Simptomele depresiei postnatale pot arăta diferit la bărbați și femei.

- furie, iritabilitate, agresiune,
- pierderea interesului pentru sex, lucru sau activitățile preferate,
- implicare în lucru majoritatea timpului,
- distanțare sau retragere față de familie și prieteni,
- prezența sentimentelor de frustrare, descurajare sau cinism,
- prezența sentimentelor de tristețe, disperare sau suprasolicitare,
- prezența sentimentelor de inutilitate,
- adoptarea unor comportamente riscante, cum ar fi abuzul de alcool sau droguri, jocurile de noroc sau relațiile extraconjugale.

FACTORI DE RISC

- o mare probabilitate ca partenera să aibă depresie postnatală,
- antecedente depresive,
- privarea de somn,
- schimbările hormonale,
- stres în relațiile cu soția, părinții, socrii,
- stresul financiar.

34 Jonathan R. Scarff (2019) Postpartum Depression in Men. Innovations in Clinical Neuroscience. [Depresia postanală la bărbați. Inovaţii în domeniul neuroştiinţei clinice.] 1 mai 2019; 16(5-6): 11-14. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6659987/

35 Paulson JF, Bazemore SD. Prenatal and Postpartum Depression in Fathers and Its Association With Maternal Depression: A Meta-analysis [Depresia prenatală și postnatală la tați în raport cu depresia maternă: o meta-analiză]. JAMA. 2010;303(19):1961–1969. doi:10.1001/jama.2010.605

36 Ibid.

CUM SĂ AVEȚI GRIJĂ DE DVS.

- Dormiți - încercați să trageți un pui de somn atunci când doarme bebelușul.
- Faceți exerciții, chiar și o simplă plimbare afară.
- Mâncați bine, adoptați o dietă bună.
- Beți multă apă.
- Vorbiți despre ceea ce simțiți cu familia sau cu prietenii (sau cu cineva care vă va asculta fără să vă judece).
- Apelați la ajutorul unui consilier/unei consiliere sau specialist/specialiste în domeniul sănătății.

Paternitatea este o sarcină foarte importantă, iar multe societăți nu sprijină suficient bărbații în acest rol. Stresul și anxietatea sunt normale pentru această perioadă și nu este nimic greșit în a cere ajutor - aceasta înseamnă că dvs. încercați să fiți cel mai bun tată care puteți fi!

SCALA DE EVALUARE A DEPRESIEI POSTNATALE EDINBURGH[37]

Chestionarul de mai jos este un instrument de screening. Nu se utilizează pentru a diagnostica depresia postnatală sau anxietatea.

1. În ultima săptămână, am putut să râd și să văd partea amuzantă a lucrurilor:	
• La fel ca întotdeauna	(0)
• Nu atât de mult în acest moment	(1)
• Cu siguranță, nu atât de mult în acest moment	(2)
• Deloc	(3)
2. În ultima săptămână, am așteptat cu nerăbdare și bucurie anumite lucruri:	
• La fel ca întotdeauna	(0)
• Mai degrabă, mai puțin decât de obicei	(1)
• Cu siguranță, mai puțin decât de obicei	(2)
• Aproape deloc	(3)
3. În ultima săptămână, m-am învinuit în mod nejustificat atunci când lucrurile mergeau rău:	
• Da, de cele mai multe ori	(3)
• Da, în unele momente	(2)
• Nu prea des	(1)
• Nu, niciodată	(0)
4. În ultima săptămână, am fost nervos (nervoasă) sau îngrijorat(ă) fără niciun motiv:	
• Nu, deloc	(0)
• Foarte rar	(1)
• Da, uneori	(2)
• Deloc	(3)
5. În ultima săptămână, m-am simțit speriat(ă) sau panicat(ă) fără niciun motiv:	
• Da, destul de mult	(3)
• Da, uneori	(2)
• Nu, nu mult	(1)
• Nu, deloc	(0)
6. În ultima săptămână, lucrurile m-au afectat:	
• Da, de cele mai multe ori nu am putut să le fac față.	(3)
• Da, uneori nu le-am făcut față la fel de bine ca de obicei.	(2)
• Nu, de cele mai multe ori, le-am făcut față destul de bine.	(1)
• Nu, le-am făcut față la fel de bine ca de obicei.	(0)

37 Edinburgh Postnatal Depression Scale (EPDS). Adapted from the British Journal of Psychiatry, June, 1987, vol. 150 by J.L. Cox, J.M. Holden, R. Segovsky.

7. În ultima săptămână, am fost atât de nefericit(ă), încât am avut probleme de somn:	
• Da, de cele mai multe ori	(3)
• Da, uneori	(2)
• Nu, nu prea des	(1)
• Nu, deloc	(0)
8. În ultima săptămână, m-am simțit trist(ă) sau jalnic(ă):	
• Da, de cele mai multe ori	(3)
• Da, destul de des	(2)
• Nu prea des	(1)
• Nu, deloc	(0)
9. În ultima săptămână, am fost atât de nefericit(ă), încât am plâns:	
• Da, de cele mai multe ori	(3)
• Da, destul de des	(2)
• Doar ocazional	(1)
• Nu, niciodată	(0)
10. În ultima săptămână, am avut gândul de a-mi face rău mie însămi:	
• Da, destul de des	(3)
• Uneori	(2)
• Foarte rar	(1)
• Niciodată	(0)

PUNCTAJ TOTAL:

- Dacă pentru întrebarea 10 aveți 1, 2 sau 3 puncte, vă rugăm să telefonați prestatorul/prestatoarea de servicii medicale (medicul/medica de familie, asistentul/asistenta, moașa/mamoșul, psihologul/psihologa, psihiatrul/psihiatra) sau mergeți la serviciul de urgență pentru a asigura siguranța dvs. și a bebelușului dvs.
- Dacă ați acumulat 11 puncte sau mai mult, puteți suferi de depresie postnatală sau anxietate. Vă rugăm să telefonați prestatorul/prestatoarea de servicii medicale (medicul/medica de familie, asistentul/asistenta, mamoșul/moașa, psihologul/psihologa, psihiatrul/psihiatra) pentru a asigura siguranța dvs. și a bebelușului dvs.
- Dacă acumulați 9-10 puncte, repetați testul peste o săptămână sau telefonați unui specialist medical (medicului de familie, asistentului medical, moașei, psihologului, psihiatrului).
- Dacă acumulați un total de 1-8 puncte, sentimentele dvs. pot fi în ordine - proaspeții tătici au deseori schimbări de dispoziție. Totuși, dacă rezultatele se înrăutățesc sau continuă mai mult de o săptămână sau două, telefonați ca și mai susprestatorul/prestatoarea de servicii medicale (medicul/medica de familie, asistentul/asistenta, mamoșul/moașa, psihologul/psihologa, psihiatrul/psihiatra).
- Indiferent de punctajul acumulat, dacă vă îngrijorați cu privire la depresie și anxietate, vă rugăm să contactați ca și mai susprestatorul/prestatoarea de servicii medicale (medicul/medica de familie, asistentul/asistenta, mamoșul/moașa).

CU UN TATĂ IMPLICAT, TOATĂ LUMEA CÂȘTIGĂ!

Atunci când tații sunt implicați și prezenți în perioada prenatală și a nașterii, beneficiile sunt enorme.

PENTRU MAME:

- Implicarea taților contribuie la reducerea stresului mamei pe durata sarcinii.
- Mamele care sunt însoțite în timpul vizitelor prenatale, de obicei, fac mai multe vizite decât cele care nu sunt însoțite.
- Atunci când tații sunt prezenți în sala de naștere pentru a le ajuta pe mame, acestea trăiesc o experiență pozitivă și simt mai puțină durere în timpul nașterii copilului, decât cele care sunt singure.

PENTRU COPII:

- Nou-născuții ai căror tați se implică de la naștere își dezvoltă funcții cognitive mai bune.
- Nou-născuții ai căror tați se implică de la naștere devin mult mai des copii cu un nivel mai înalt al stimei de sine, care pot soluționa conflictele fără violență.
- Nou-născuții ai căror tați se implică de la naștere au, în general, mai puține probleme de comportament.

PENTRU TATĂ:

- Tații implicați în viețile copiilor lor sunt mult mai satisfăcuți și mai dornici de a rămâne implicați.
- Tații implicați au o stare a sănătății mai bună: ei iau mai puține medicamente, consumă mai puțin alcool, trăiesc mai mult și se simt mai sănătoși mintal și fizic.
- Unele studii arată că tații implicați în educația copiilor au relații mult mai bune cu partenerele, se simt mai legați de familii și au o viață sexuală mai bună cu partenerele lor.

VALIZA TATĂLUI: CE TREBUIE SĂ IAU CU MINE?[38]

Cuplul trebuie să-și pregătească valiza înainte de a merge la spital sau clinică pentru a naște. Personalul medical trebuie să ofere mamei o listă cu toate lucrurile pe care aceasta trebuie să le ia cu sine la spital. La fel, și tații care își vor însoți partenerele trebuie să fie pregătiți. Mai jos găsiți câteva sugestii cu privire la lucrurile pe care dvs., ca tată, trebuie să le aveți în timp ce veți sta la spital.

- **Ceva de mâncat și de băut.** Țineți minte că travaliul poate dura câteva ore. După ce ați decis împreună cu partenera cu privire la prezența dvs. în timpul nașterii, asigurați-vă că pregătiți sau cumpărați tot de ce aveți nevoie. Întrebați personalul clinicii sau al spitalului dacă au în dotare un cuptor cu microunde, pe care l-ați putea folosi în caz de necesitate. Rețineți că partenerei dvs. poate să nu i se permită să mănânce în această perioadă (dacă are planificată sau există riscul să i se facă o operație cezariană), deci fiți amabil să găsiți un loc în afara sălii de naștere unde veți putea mânca.
- **Telefonul mobil.** În timp ce unele persoane vor aștepta ca să îi sunați dvs., altele vă vor telefona efectiv. Nu puteți utiliza telefonul mobil în sala de naștere. Dacă aveți nevoie să îl utilizați, faceți acest lucru în afara sălii de naștere, astfel încât conversația dvs. să nu deranjeze alți pacienți sau să incomodeze personalul în timpul lucrului. De asemenea, solicitați personalului medical să se abțină de la utilizarea telefoanelor mobile personale în sala de naștere.
- **Aparatul de fotografiat sau camera video.** În cazul în care doriți să faceți fotografii pentru a înregistra aceste momente memorabile, este mai bine să faceți acest lucru înainte și după naștere - cu permisiunea partenerei dvs., desigur! Vă rugăm să dezactivați opțiunea pentru bliț înainte de a face fotografii bebelușului - venirea sa pe lume este suficient de stresantă.
- **Vestimentația.** De obicei, este posibil să stați la clinică sau spital timp de una sau două nopți. Veți avea nevoie de seturi suplimentare de haine în geanta dvs. pentru ca să nu fiți nevoiți să mergeți acasă după ele.

EXERCIȚII DE RESPIRAȚIE ȘI ALTE TEHNICI DE ATENUARE A DURERII ÎN TIMPUL NAȘTERII[39]

Exercițiile de respirație optimizează cantitatea de oxigen din organismul mamei și ajută la atenuarea durerii provocate de contracțiile din timpul travaliului. În timpul unei contracții, partenera dvs. trebuie să respire încet și adânc. Este foarte dificil de menținut un ritm constant al respirației, deci trebuie să o ajutați să se relaxeze în timp ce are contracții.

38 Adaptat din "Father School: Step by Step" [„Școala taților: Pas-cu-pas"]

39 Din "Father School: Step by Step" [„Școala taților: Pas-cu-pas"]

PENTRU PARTENER:

- Partenera dvs. trebuie să mențină un ritm de respirație și să realizeze un ciclu la fiecare patru secunde.
- Inspirați pe nas în prima secundă.
- Expirați pe gură la intervale scurte de timp în timp ce numărați două, trei și patru secunde.
- Expirați pentru o perioadă mai lungă de timp pe durata celei de-a patra secunde.
- Repetați.

ÎN ACELAȘI TIMP, TATĂL TREBUIE:

- Să respire împreună cu partenera sa.
- Să se asigure că partenera sa expiră ușor aerul în fața lui.
- Să o ajute să se relaxeze în intervalul dintre contracții.

Trebuie să vă priviți partenera și să o țineți de mâini sau să-i puneți ușor mâinile ei pe umerii dvs. Ea poate continua exercițiul de respirație, întrucât ea inspiră pe nas și expiră aer pe gură în fața dvs. Practicați acest exercițiu în perioada sarcinii. Acest lucru vă poate părea straniu la început și vă puteți simți ambii ciudat sau jenați. Cu toate acestea, respirația în același timp cu partenera dvs. reprezintă o tehnică minunată care poate fi utilizată în perioada travaliului, în special, atunci când ea simte că nu mai poate rezista.

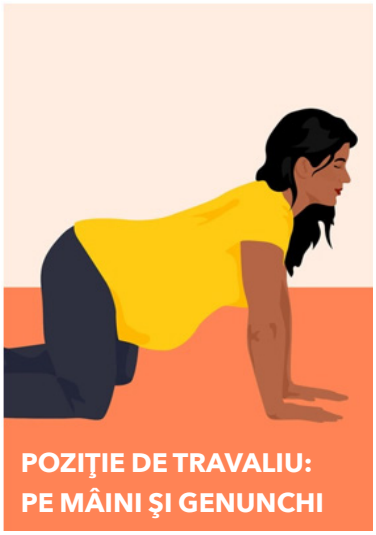
POZIȚIONAREA:

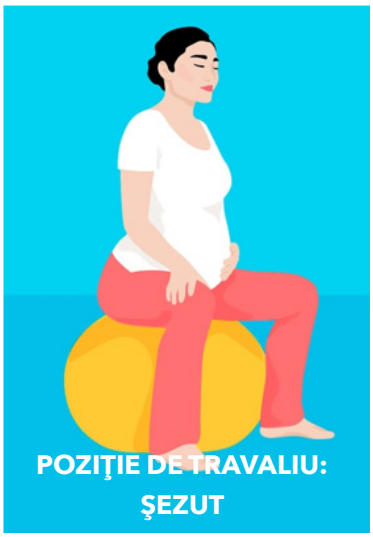
În cazul în care partenera dvs. simte dureri cauzate de contracții în partea de jos a spatelui, ea trebuie să-și schimbe poziția astfel, încât să reducă presiunea. Acest fapt poate include aplecarea înainte, poziționarea pe mâini și genunchi, aplecarea peste o masă, un scaun sau întinderea mâinilor înainte și plasarea lor pe umerii dvs. De asemenea, în timpul contracțiilor, ea poate încerca să se așeze pe o minge mare pentru exerciții.

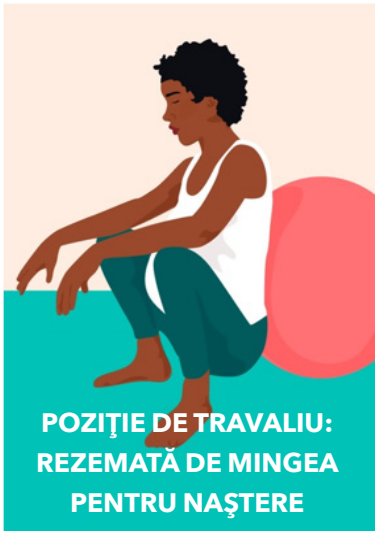
MASAJUL:

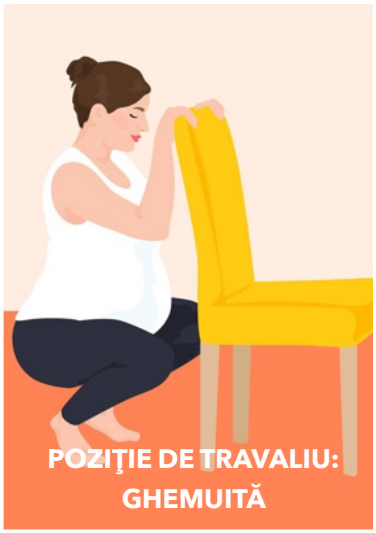
- Mama poate utiliza ambele mâini pentru a-și masa burta, începând din partea de jos a bazinului spre partea de sus, pe ambele părți ale burții (stânga și dreapta).
- Puteți masa spatele partenerei dvs. în direcție diagonală cu un pumn închis sau cu palmele.
- Mama poate face un duș cu apă călduță sau poate pune o sticlă cu apă fierbinte pe partea de jos a spatelui (sau un prosop înmuiat în apă călduță).
- Puteți mângâia abdomenul ei cu vârfurile degetelor în același timp cu menținerea în comun a ritmului respirator.
- De asemenea, îi puteți masa șoldurile și coapsele interioare cu o mișcare circulară.
- Masați regiunea gluteală cu un pumn închis. Acest masaj poate fi delicat sau dur, în funcție de cum se simte mama.

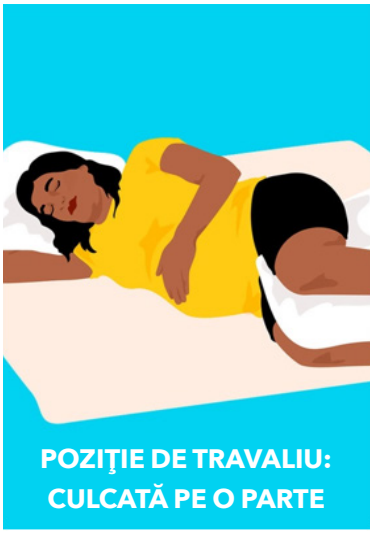
CÂTEVA POZIȚII DE TRAVALIU[40]

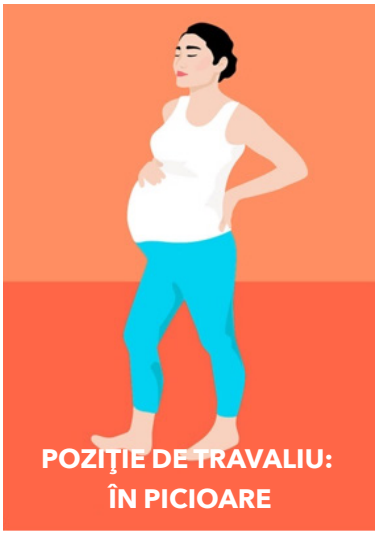












ÎNGRIJIREA BEBELUȘULUI: SFATURI UTILE

CUM SĂ SCHIMBAȚI UN SCUTEC

- Spălați-vă pe mâini cu săpun și apă călduță. Utilizați prosoape curate pentru a vă șterge pe mâini. Utilizați întotdeauna un prosop de hârtie pentru a închide robinetul.
- Pregătiți camera/locul de schimbare. Asigurați-vă că aveți toate materialele necesare și că o cutie pentru gunoi sau un sac pentru deșeuri se află în apropierea dvs.
- Plasați copilul în spațiul de schimbare a hainelor. Nu utilizați centuri de siguranță. Mențineți întotdeauna contactul fizic cu copilul.
- Scoateți-i scutecul. Utilizați șervețele umede pentru a șterge copilul din față înspre spate. Utilizați un șervețel curat de fiecare dată când îl ștergeți. Aruncați orice articole murdare în coșul sau sacul de gunoi.

40 Imagini de pe https://www.thebump.com/a/birthing-positions

- Spălați-vă pe mâini cu săpun și apă călduță de la robinet, doar dacă puteți menține contactul fizic cu copilul.
- În caz contrar, utilizați șervețele umede de unică folosință.
- Puneți scutecul curat pe corpul copilului și îmbrăcați-l.

CUM SĂ ȚINEȚI ȘI SĂ ÎNGRIJIȚI UN BEBELUȘ[41]

- Întotdeauna mențineți spatele și capul bebelușului atunci când îl țineți în brațe. Gâtul bebelușului nu poate să mențină capul de sine stătător în primele trei luni.
- Cu o mână mențineți spatele și cu alta susțineți capul bebelușului, astfel încât acesta să nu se clatine.
- Odată ce bebelușul este în brațele dvs., susțineți tot corpul acestuia cu unul dintre brațe, plasând capul său pe cotul antebrațului dvs., în timp ce îi susțineți partea de jos a spatelui cu cealaltă mână. Când ați acumulat destulă practică, puteți susține bebelușul cu o singură mână.[42]

41 Imagini de pe https://raisingchildren.net.au/newborns/health-daily-care/holding-newborns/how-to-hold-your-newborn

42 Din Bebes y Más (www.bebesymas.com)

BĂRBAȚII SUNT CAPABILI DIN PUNCT DE VEDERE BIOLOGIC SĂ AIBĂ GRIJĂ DE BEBELUȘII LOR[43]

Femeile nu sunt unicele persoane capabile să aibă grijă de bebelușii lor atunci când devin mame. Un studiu nou a relevat că paternitatea produce schimbări hormonale la bărbați, cum ar fi nivelul redus al testosteronului, pentru a-i ajuta să devină tați mai buni. Această reducere a testosteronului nu înseamnă că bărbații își pierd dorința lor sexuală și nici nu împiedică activitatea lor sexuală. Ea facilitează o legătură tată-bebeluș mai puternică și face corpul tatălui mai deschis pentru dezvoltarea unei relații biologice și psihologice mai strânse cu bebelușul.

Conform unui studiu realizat la Northwestern University din Statele Unite ale Americii, această „ reducere" a hormonului sexual masculin determină bărbații să stea mai mult acasă cu familiile lor. De asemenea, studiul a demonstrat o reducere semnificativă a nivelului de testosteron atunci când bărbații erau mai mult implicați în îngrijirea bebelușilor. „Creșterea unui copil reprezintă o sarcină dificilă; prin urmare, ea trebuie realizată în comun. Studiul nostru demonstrează că bărbații sunt capabili, din punct de vedere biologic, să ajute la creșterea unui copil", afirmă cercetătorii. Mulți bărbați declară că trăiesc o experiență pozitivă, întrucât au un sentiment de liniște în această perioadă. Pe lângă reducerea nivelului de testosteron, bărbații care au contact strâns cu bebelușii sau copiii mici, de asemenea, dau dovadă de o creștere a nivelului altor hormoni, cum ar fi vasopresina, care le permite să se atașeze de copii.

TAȚII JOACĂ UN ROL IMPORTANT ÎN ALĂPTAREA LA SÂN[44]

Susținerea sănătății familiei este o responsabilitate foarte mare: tindeți să faceți alegeri sănătoase. Iată de ce dvs., tatăl, trebuie să încurajați partenera să alăpteze la sân.

Unii tați se pot simți excluși, dacă partenera lor alăptează nou-născutul, dar există multe alte modalități prin care vă puteți implica în îngrijirea bebelușului, inclusiv următoarele:

- **Să preluați o parte din treburile casnice și de pregătire a meselor.**
- **Să o ajutați să limiteze numărul vizitatorilor și durata vizitelor.** Proaspetele mămici au nevoie de multă odihnă!
- **Scăldați și îmbrăcați bebelușul. Schimbați-i scutecele. Cântați-i și vorbiți cu bebelușul dvs.** Dacă vedeți că bebelușul caută sânul mamei, își suge pumnul sau

43 BBC Mundo (BBC Health), "La paternidad reduce la testosterone" [Paternitatea reduce nivelul testosteronului], Marți, 13 septembrie 2011. http://www.bbc.co.uk/mundo/ noticias/2011/09/110913_paternidad_testosterona_men.shtml.

44 Departamentul pentru Servicii în domeniul Agriculturii, Alimentației și Nutriției, Programul Special de Suplimente pentru Femei, Sugari și Copii (WIC). (2002). http://www.fns.usda.gov/wic/fathers/MakingtheDecision-brochure.pdf.

scoate sunete asemănătoare suptului, duceți-l mamei pentru a fi alăptat. O mamă are nevoie de timp ca să învețe cum să alăpteze. În cazul în care partenera dvs. se simte inconfortabil sau are dureri în timpul alăptării, cauza poate fi atașarea incorectă a bebelușului la sân sau angorjarea sânului. Multe mame au nevoie de ajutor la început. În urma discuției cu partenera, contactați un consilier /o consilieră în domeniul alăptării, cum ar fi o moașă, care poate ajuta proaspăta mămică.

- **Duceți bebelușul la mama atunci când aceasta e gata să alăpteze.** Uitați-vă la pumnul micuț al bebelușului dvs. și țineți minte că acesta are cam aceeași dimensiune ca și stomacul său! Bebelușul va trebui hrănit des, la fiecare 1-3 ore, zi și noapte.
- **Primul lapte al mamei, numit colostru, este eliberat de la început și reprezintă singura mâncare necesară unui bebeluș.** Rolul special al colostrului este de a ajuta nou-născutului dvs. să rămână sănătos. El conține vitamine, minerale, proteine importante și elemente care întăresc sistemul imunitar. Între ziua a treia și a cincea după naștere, mama va începe să-și simtă sânii plini, semn că au produs lapte.
- **Dacă este posibil, nu îi dați bebelușului apă sau lapte praf în primele șase luni.** Încercați să evitați utilizarea suzetei în prima lună, până când stabilizați alăptarea și lactația.
- **Hrănirea copilului cu alte alimente decât laptele matern este legată de capacitatea mamei de a produce lapte suficient.**
- **Spuneți partenerei cât de mândru sunteți!** Alăptarea este un angajament bazat pe dragoste.
  Uneori mamele își fac griji că bebelușii lor nu primesc suficient lapte. Puteți să o asigurați că bebelușul primește destul lapte matern în mai multe moduri:
  - Bebelușul necesită să fie hrănit la fiecare 1-3 ore, zi și noapte.
  - Bebelușul se trezește pentru a mânca.
  - Mama poate vedea sau auzi cum bebelușul înghite.
  - Bebelușul arată satisfăcut și mulțumit după ce este hrănit.
  - Sânul mamei se înmoaie în timpul alăptării.
  - Bebelușul udă 3-5 scutece și murdărește 3-4 scutece până la vârsta de 3-5 zile.
  - Bebelușul udă 4-6 scutece și murdărește 3-6 scutece până la vârsta de 5-7 zile.
  - Scaunele bebelușului sunt galbene și cu grunji (deja din ziua 3).

Nu vă faceți griji dacă bebelușul pierde puțin din greutate în primele zile. După aproximativ 5 zile, bebelușul va adăuga 100-200 grame sau mai mult pe săptămână datorită laptelui matern. După 6 săptămâni, numărul de scutece murdare poate scădea.

- **Dvs., de asemenea, puteți stabili legătura cu bebelușul!**
  - Bebelușii iubesc contactul cu pielea taților lor!
  - Vorbiți cu bebelușul, stați cu el, cântați-i, citiți-i, ajutați-l să râgâie sau schimbați-i scutecul.
  - Rezervați o parte a zilei doar pentru dvs. și bebelușul dvs. - bebelușii au nevoie de mângâieri și îmbrățișări și din partea taților.

- **Laptele matern este cel mai sănătos pentru bebeluși.**
    - Laptele matern este mai ușor de digerat decât laptele praf. Bebelușii alăptați la sân au mai rar diaree, constipație și colici, decât cei care nu sunt alăptați.
- **Laptele matern conține anticorpi care previn infecțiile.**
    - Bebelușii pot fi mai puțin supuși riscului apariției obezității, a diabetului și a altor boli.
    - Bebelușii alăptați la sân au un risc mai redus de a avea astm, alergii și anumite forme de cancer.
    - Laptele matern conține ingrediente speciale pentru stimularea dezvoltării creierului.
- **Alăptarea este cea mai sănătoasă pentru mamă.**
    - Alăptarea contribuie la micșorarea uterului până la dimensiunea sa de dinaintea sarcinii.
    - Îi ajută mamei să piardă mai repede din greutate.
    - Reduce riscul pentru aceasta de a avea mai târziu cancer la sân și ovarian, precum și osteoporoză (oase fragile).
- **Alăptarea economisește bani.**
    - Economisiți bani pe laptele praf, sticluțe, accesorii și cheltuielile medicale.
    - Contribuie la protecția mediului, întrucât evită formarea gunoiului și a deșeurilor din plastic.

CÂTEVA OPȚIUNI DE ANTRENARE A SOMNULUI[45]

După vârsta de cinci sau șase luni, bebelușul dvs. este destul de matur, din punct de vedere neurologic, pentru a adormi independent. Stabilirea timpurie a unor obiceiuri de somn este esențială pentru un comportament și o activitate bună a bebelușului. Iar dacă bebelușul dvs. are un somn bun, atunci și dvs. și partenera dvs. puteți avea un somn mai bun, reducând riscul depresiei postnatale, al anxietății și al stresului relațional. Următoarea metodă a fost creată în cadrul Laboratorului de Somn de la Spitalul pentru Copii din Boston, Harvard.

De reținut: această metodă este potrivită doar pentru bebelușii mai mari de 4 luni.

METODA DE AȘTEPTARE PROGRESIVĂ

- Practicați ritualul identic de somn (cărți, cântec, dezmierdare) la ora somnului de zi și a celui de noapte.
- Puneți bebelușul să doarmă în același loc la ora somnului de zi și la cel de noapte.
- Evitați „soluțiile ușoare” pentru somn (adică suzetele).
- Puneți bebelușul pe pat atunci când este relaxat, nu adormit.

45 Din Brow, A., și Fields, D. (2003). Baby 411: Clear answers & smart advice for your baby's first year. [Bebelușul nr. 411: Răspunsuri clare și sfaturi înțelepte pentru primul an al bebelușului dvs]. Windsor Peak Press.

AȘTEPTAREA PROGRESIVĂ

- Dacă bebelușul dvs. se împotrivește, verificați-l la intervale de timp în creștere (adăugați cinci minute de fiecare dată) pentru a asigura bebelușul că nu l-ați părăsit. Acest fapt nu tinde să consoleze bebelușul dvs. De fapt, el va striga și mai tare. Eventual, bebelușul dvs. va adormi singur.
- Acest proces necesită ca bebelușul să depună efort pentru a adormi. El poate face asta. Dar prima noapte va fi dificil de tolerat.
- Nu renunțați odată ce ați început să puneți în aplicare acest plan. Cea de-a doua noapte va trece mai ușor. Întâmplările pe parcursul nopții vor dura pe jumătate cât cele din prima noapte. În cea de-a treia noapte ele pot dura doar zece minute. Până în cea de-a patra noapte, bebelușul dvs. ar trebui deja să fie adaptat la noul grafic de somn.

Pentru părinții care nu pot lăsa copiii să plângă, alte metode oferă mai multă flexibilitate, recomandând ca părinții să verifice bebelușul mai des sau mai rar, în funcție de cât pot tolera ei și bebelușul lor, până când acesta va învăța să se liniștească singur. Principalul este de a stabili un program de somn și de a-l respecta cu fermitate.

ÎNTREBĂRI DESPRE MASTURBARE[46]

Masturbarea este obișnuită și normală pentru copiii de toate vârstele, dar și parte a procesului de descoperire a propriului corp. Poate începe foarte devreme în timpul primului an al vieții, iar pentru bebeluși ea este considerată ca parte a categoriei de comportamente autoliniștitoare, precum suptul degetului. Întrebarea este stânjenitoare pentru mulți părinți, care deseori se confruntă cu dilema de a găsi un răspuns pentru aceasta.

De reținut câteva aspecte:

- Masturbarea la copii este un comportament sănătos și normal din punct de vedere al dezvoltării.
- Înainte de vârsta de 18 luni, un părinte nu poate sau nu trebuie să facă multe pentru a interveni.
- De la vârsta de 18 luni, părinții pot începe să discute cu copilul lor despre comportamentul public și privat și să îi învețe că nimeni altcineva, cu excepția doctorului și a părinților sau îngrijitorilor primari, nu trebuie să atingă sau să privească organele sale genitale.
- Până la vârsta de 6 ani, mulți copii sunt conștienți din punct de vedere social că trebuie să înceteze masturbarea în public, totuși ei vor continua s-o practice în privat

  - acest lucru este, de asemenea, adecvat și sănătos și nu trebuie pedepsit.

46 Din Brow, A., și Fields, D. (2003). Baby 411: Clear answers & smart advice for your baby's first year. [Bebelușul nr. 411: Răspunsuri clare și sfaturi înțelepte pentru primul an al bebelușului dvs]. Windsor Peak Press.

JOCURI ȘI DISTRACȚIE ÎN PRIMUL AN[47]

Țineți minte că fiecare bebeluș decide pentru sine ce vrea să învețe, când și cum. El va alege ceea ce consideră mai atrăgător. Unii vor încerca să învețe diferite abilități noi, utilizând unul sau mai multe simțuri. Unii vor fi, în mod special, interesați de explorarea cu ochii a acestei lumi noi. Unii vor prefera să încerce abilitățile lor de vorbire și ascultare. Alții vor încerca să devină mai îndemânatici în controlarea corpului lor. Preferințele și antipatiile bebelușului sunt determinate de structura lor unică - constituția, greutatea, temperamentul, tendințele și interesele. Este important să rețineți că bebelușul dvs. va face alegeri și nu va face totul imediat.

SĂPTĂMÂNI	CE ÎNVAȚĂ BEBELUȘUL DVS.	JOCURI ȘI DISTRACȚIE
8 săptămâni (aproxim.)	**Modele** Bebelușul dvs. poate: • să privească forme și culori complexe, • să-și mențină capul în poziție verticală, • să-și întoarcă capul spre ceva interesant, • să încerce să-și ridice capul și corpul când stă cu fața în jos, • să producă sunete scurte, • să încerce să apuce obiectele aflate în apropiere (dar fără să reușească).	• Țineți jucăriile la distanțe diferite: astfel antrenați mușchii ochilor bebelușului dvs. • Arătați bebelușului obiecte reale: îi place ceva anume? Ridicați bebelușul astfel încât să le poată vadă clar. • Arătați bebelușului diferite obiecte: camera familiei devine deja plictisitoare. Este timpul pentru schimbare! • Răspundeți-i, dacă bebelușul „conversează" cu dvs. • Arătați bebelușului mai multe obiecte cu diferite structuri.
12 săptămâni (aprox.)	**Tranziții** Bebelușul dvs. poate: • să miște ușor capul atunci când se întoarce într-o parte, • să miște ușor ochii când urmărește un obiect în mișcare, • să se întoarcă singur de pe spate pe burtică sau invers, • să-și exprime bucuria prin privire, • să folosească comportament diferit cu persoane diferite, • să scuture zuruitoarea o dată sau de două ori, • descoperă țipatul și gânguritul, schimbând ușor tonul de la tare la încet, la note înalte sau joase, • face baloane de salivă.	• Joaca de-a toboganul în poala dvs. (foarte atent) • Legănarea • Scuturarea unei zuruitori • Atingerea țesăturilor • Joaca de-a „avionul" • Încercați să provocați bebelușul dvs. să descopere noi abilități. • Răspundeți la gângureala bebelușului dvs. (aceasta este o modalitate de antrenare a corzilor vocale ale bebelușului). • Învățați copilul să apuce ținând jucăriile în fața sa, atrăgându-i atenția și punându-i jucăria în mâna pe care o întinde pentru a o ajunge. • Adresați bebelușului multe laude atunci când încearcă ceva și încurajați-l să continue să încerce. • Ajutați bebelușul să se întoarcă de pe spate pe burtică.

47 Din Plas-Plooij, X., Plooij, F. X., și van de Rijt, H. (2019). The Wonder Weeks: A Stress-free Guide to Your Baby's Behavior. [Săptămânile minunilor: Un ghid fără stres pentru comportamentul bebelușului dvs.] The Countryman Press.

SĂPTĂMÂNI	CE ÎNVAȚĂ BEBELUȘUL DVS.	JOCURI ȘI DISTRACȚIE
19 săptămâni (aprox.)	**Evenimente** Bebelușul dvs. poate: • să vă caute și să se rotească pentru a face asta, • să înceapă să își miște practic orice parte a corpului de îndată ce este pus pe podea, • să apuce obiectele cu orice mânuță, • să bage mâna dvs. în gurița sa, • să bage obiecte în guriță pentru a le simți și a le mușca, • să se joace utilizând un centru de activități, • să răspundă când îl strigați pe nume, • să devină morocănos atunci când e nerăbdător, • să utilizeze consoana „d”.	• Stimulați bebelușul să se rostogolească, transformând acest lucru într-un joc. • Ocazional, lăsați bebelușul să se joace dezbrăcat (pentru a-și simți mai bine corpul, fapt care îl va ajuta să-și stăpânească abilitățile fizice). • Puneți la dispoziția bebelușului dvs. un centru de activități pentru a putea face și simți mai multe lucruri și materiale. • Dați-i bebelușului dvs. timp pentru a descoperi lumea. Lăsați-l să analizeze ceva mic și nesemnificativ atâta timp cât dorește. • Jucați-vă cu lucrurile care atrag cel mai mult atenția bebelușului dvs. Iubește muzica? Cântați multe și diverse genuri de muzică, cu vocea sau la instrumente. • Jucați jocuri precum „cucu-bau”, cântați cântece și faceți mutrișoare în fața oglinzii.
26 săptămâni (aprox.)	**Relații** Bebelușul dvs. poate: • să atragă foarte multă atenție detaliilor sau părților mai mici ale unor jucării și altor obiecte, • să ridice covoarele pentru a privi sub ele, • să dezlege șireturile de la încălțămintea dvs., • să golească dulapurile și rafturile, • să sufle aer din guriță.	• Jucați ”cucu-bau”. • Jucați-vă de-a ”v-ați ascunselea” cu obiectele (asigurați-vă că obiectul ascuns e un pic vizibil). • „Citiți” cărți ilustrate. • Cântați cântecele și mișcați-vă în ritmul lor. • Dați-i o cutie plină cu jucării (partea distractivă este de a scoate toate jucăriile din cutie!). • Jucați-vă în „mă așez, apoi mă ridic”.
37 săptămâni (aprox.)	**Categorii** Bebelușul dvs. poate: • să vă arate că el crede că ceva e murdar, • să imite mai des alte persoane, mimând ceea ce fac ele, • să facă mutrișoare în fața imaginii sale din oglindă și să râdă, • să-și demonstreze exagerat dispoziția pentru ca toată lumea să afle cum se simte, • să joace ”cucu-bau” cu un bebeluș mai mic, • „să ceară” mamei sau tatălui său să cânte un cântec.	• Vorbiți mult cu bebelușul dvs. Numiți obiectele pe care le vedeți sau care îi par interesante, dar fiți atenți la cuvinte. Numiți doar obiectele pe care bebelușul le poate vedea la moment sau cele care îl țin ocupat. • Variați obiectele din cadrul unei categorii. Spre exemplu, duceți bebelușul să vadă o vacă reală, arătați-i o imagine cu o vacă și o pictură abstractă a acesteia. • Învățați bebelușul despre conceptele de ”dur” și ”blând”. • Citiți multe cărți ilustrate, care conțin diferite materiale ce pot fi atinse de bebelușul dvs. • Explorați lumea de afară împreună cu el.
46 săptămâni (aprox.)	**Succesiuni** Bebelușul dvs. poate: • să încerce să unească trei piese ale unui puzzle simplu, • să încerce să vorbească la receptor, • să repete un joc, • să arate unul sau două elemente pe care să le numiți, • să spună „neam” atunci când vrea următoarea bucățică, • să imite cum gătiți dvs., lovind cu o lingură într-un bol.	• Fiți foarte atenți. Bebelușul dvs. va începe să experimenteze și uneori va face lucruri periculoase. Bebelușul dvs. nu știe ce este sigur și ce nu. Acum trebuie să-i acordați atenție maximă! • Lăsați copilul să facă lucrurile de sine stătător, cum ar fi pieptănatul sau mânuirea unei linguri. Nu contează că nu reușesc întocmai, ei sunt mândri de faptul că fac acest lucru singuri și încrederea în sine va crește. • Lăsați copilul să vă ajute cu treburile dvs. casnice. Solicitați-i să vă dea ceva sau să șteargă puțin praful cu o bucată de pânză.

METODE PRACTICE DE CONTROL A FURIEI[48]

- **Depărtați-vă de situație, plecați sau faceți o plimbare.** Pentru a vă calma, mergeți într-un alt loc și numărați până la 10, respirați adânc, faceți o scurtă plimbare sau o activitate fizică. Acest lucru va „limpezi mintea" și va clarifica ideile dvs. La fel de important este ca oamenii furioși să-și împărtășească sentimentele cu alte persoane implicate. Spre exemplu, ei pot spune: „Eu acum sunt furios și trebuie să plec. Trebuie să fac ceva, cum ar fi să mă plimb, pentru a elibera furia. Atunci când mă voi calma, aș vrea să vorbim pentru a rezolva această problemă."
- **Utilizați cuvinte pentru a vă exprima sentimentele fără a ataca.** Exprimați-vă furia fără a „ataca." Spre exemplu, puteți spune: „Eu sunt furios, deoarece..." sau „Aș vrea ca tu să știi că..." Un alt exemplu: dacă partenera dvs. întârzie la întâlnire,ați fi tentat să strigați ceva de genul „Ești o proastă, întotdeauna întârzii și trebuie să te aștept de fiecare dată." Sau ați putea utiliza cuvinte fără a ataca. Spre exemplu, spuneți: *„ Sunt supărat, pentru că ai întârziat. Aș fi vrut ca tu să vii la timp sau să mă anunți că vei întârzia."*

STILURI DE COMUNICARE ÎN FAMILIE

Dezvoltarea unui stil eficient de comunicare este esențial în orice relație de succes, inclusiv în activitatea parentală! Bărbații pot ajuta prin explicarea non-violentă a propriilor dorințe și încurajarea partenerelor lor să fie mai încrezătoare.

- **Comunicare asertivă:** Exprimarea dorințelor și a sentimentelor proprii în mod sincer și respectuos, astfel încât aceasta să nu încalce drepturile unei alte persoane sau să o lase cu moralul la pământ.
- **Comunicarea pasivă:** Exprimarea dorințelor și a sentimentelor proprii într-un mod atât de pasiv, încât acestea nu sunt auzite.
- **Comunicarea agresivă:** Exprimarea dorințelor și a sentimentelor proprii într-un mod amenințător, sarcastic, provocator sau umilitor.

48 Din "Preventing youth violence: Workshops with gender and masculinities" [„Prevenirea violenței în rândul tineretului: Seminare cu privirire la gen și masculinități"] – CulturaSalud

ETAPELE DEZVOLTĂRII COPILULUI

VÂRSTA COPILULUI	ETAPA DE DEZVOLTARE	CUM MĂ COMPORT
0-6 luni	• Mă sperii cu ușurință, așa că trebuie să mă simt în siguranță și protejat. • Încă nu pot înțelege reguli și explicaţii. • Am nevoie de dragoste și afecțiune necondiţionată.	• Plâng când trebuie să vă comunic ceva. Eu încă nu cunosc cuvintele. • Este normal să plâng mult. Uneori nici măcar eu nu ştiu de ce plâng. • Îmi place să pun în gură diferite obiecte. Este o modalitate prin care explorez lumea.
6-12 luni	• Încep să pronunț sunete precum „ba" şi „ma". • Trebuie să ştiu că eşti în apropiere. Așa îmi dezvolt încrederea în tine. • Încep să-mi iasă dinții. Aceasta îmi provoacă multă durere şi s-ar putea să plâng foarte mult.	• Îmi place când îmi răspunzi cu diferite sunete. Aceasta mă încurajează să comunic cu tine. • Plâng mai puţin şi zâmbesc mai mult. Uneori pot începe să plâng la aceeaşi oră în fiecare zi. În aşa mod, creierul meu se „organizează".
1-2 ani	• Sunt un explorator/o exploratoare! Încep să vorbesc şi să merg. Învăţ repede multe cuvinte noi. • Îmi place independența, însă trebuie să mă aflu într-un mediu sigur. • Nu înțeleg că atunci când îmi spui „Nu", de fapt, încerci să mă ţii în siguranţă.	• Vreau să ating şi să văd totul. Învăţ cuvântul „Nu!" Astfel îţi spun cum mă simt. • Am accese de mânie, fiindcă frustrarea mă orbeşte şi nu pot comunica prin cuvinte ceea ce simt.
2-3 ani	• Încep să-mi înţeleg sentimentele. • Brusc îmi apar anumite frici, de exemplu, de întuneric. Aceasta se datorează faptului că înţeleg deja ce este pericolul. • Pot deveni timid(ă) cu persoanele pe care nu le cunosc. Aşa înţeleg diferenţa dintre persoanele pe care le cunosc şi străinii.	• Când trebuie să ieşi din odaie, as putea începe să plâng, fiindcă nu ştiu dacă te vei întoarce. • Dacă mă rogi să spun „Buna" unei persoane pe care nu o cunosc, aş putea refuza, fiindcă nu ştiu dacă acea persoană încearcă să fie prietenoasă.
3-5 ani	• Vreau să învăţ totul! Aceasta mă poate pune în pericol, prin urmare, regulile sunt importante. • Jocul este o parte esențială a procesului de dezvoltare a creierului meu. Astfel pot vedea opiniile altor persoane şi pot dezvolta empatia.	• Pun multe întrebări. Întrebarea mea preferată este „De ce?". • Îmi plac jocurile de imaginaţie. Mă pierd, fiindcă par atât de reale. • Vreau să te ajut cu sarcinile zilnice pentru a putea învăţa abilităţi de viaţă importante.

PRINCIPIILE DISCIPLINĂRII POZITIVE[49]

Din primele clipe, copiii mici au patru necesități de bază:

- Sentiment de apartenență (relaționare);
- Simț al puterii și al autonomiei personale (capacitate);
- Abilități sociale și de viață (contribuție);
- Disciplinare blândă și fermă care învață (cu demnitate și respect).

Următoarele principii reprezintă elementele constitutive ale disciplinării pozitive, care prioritizează necesitățile copilului dvs. de a relaționa cu alte persoane, capacitățile lui de a realiza toate performanţele la nivelul obiectivelor propuse, necesităților de participare, cu demnitate și respect:

- **Respectul reciproc.** Părinții adoptă o atitudine fermă, respectându-se astfel pe sine și necesitățile situației, și o atitudine blândă, respectând necesitățile și umanismul copilului.
- **Înțelegerea convingerilor din spatele comportamentului.** Toate comportamentele umane au un anumit motiv, iar copiii încep să-și formeze propriile convingeri, care le dezvoltă personalitatea, începând din ziua în care s-au născut. Veți avea o influență mai eficientă asupra comportamentului copilului dvs. atunci când veți înțelege convingerile din spatele acestuia. Dacă copilul dvs. are mai puțin de trei ani, va trebui, de asemenea, să înțelegeți abilitățile și necesitățile lui de dezvoltare.
- **Înțelegerea dezvoltării copilului și a aspectelor adecvate vârstei.** Aceasta este necesar pentru ca părinții să nu aștepte de la copiii lor un comportament care depășește abilitatea și înțelegerea lor. (Spre exemplu, cuvântul „nu" reprezintă un concept abstract, pe care copiii mici nu îl pot înțelege la nivelul avansat, presupus de către părinți.)
- **Comunicarea eficientă.** Părinții și copiii (chiar și cei mici) pot învăța să asculte bine și să utilizeze cuvinte respectuoase pentru a cere ceea de ce au nevoie.
- **Disciplinarea care învață.** Disciplinarea eficientă învață abilități și atitudini valoroase și nu este nici permisivă, nici punitivă.
- **Concentrarea asupra soluțiilor în locul pedepselor.** Blamarea nu rezolvă niciodată problemele. La început, dvs. veți decide cum să abordați provocările și problemele. În timp ce micuțul dvs. crește și se dezvoltă, veți lucra împreună pentru a găsi soluții respectuoase, utile pentru provocările cu care vă confruntați, de la laptele vărsat până la problemele legate de ora de culcare.
- **Încurajarea.** Încurajarea sprijină efortul și îmbunătățirea, nu doar succesul și dezvoltă un simț al respectului și al încrederii în sine de lungă durată.
- **Copiii procedează mai bine atunci când se simt mai bine.** De unde a apărut această idee că pentru a determina copiii să fie ascultători, trebuie să îi facem să simtă rușine, umilință sau chiar durere? Copiii sunt mult mai motivați să coopereze, să învețe noi abilități și să ofere afecțiune și respect atunci când se simt încurajați, conectați și iubiți.

49 Nelson, J., Erwin, C., & Duffy, R. (2015). Positive discipline: The first three years. Harmony [Disciplinarea pozitivă: Primii trei ani.] Harmony.

INSTRUMENTE PENTRU O DISCIPLINARE POZITIVĂ[50]

În continuare, sunt prezentate câteva exemple de instrumente pentru o disciplinare pozitivă, care acordă prioritate nu pedepselor, ci învățării, precum și necesităților copilului dvs. pentru relaționare, pentru sporirea capacităților lui de a realiza toate performanţele la nivelul obiectivelor propuse, necesităților de participare, cu demnitate și respect:

STABILIREA LEGĂTURII ÎNAINTE DE CORECTARE.

Prin comunicarea unui mesaj de dragoste, creați o relație apropiată și de încredere în locul uneia distante și ostile.

- „Eu te iubesc și de aceea răspunsul este "nu"."
- „Tu ești mult mai important pentru mine decât notele tale. Ce înseamnă notele tale pentru tine?"
- „Te iubesc și am încredere că putem găsi o soluție corespunzătoare."

REZERVAȚI-VĂ TIMP PENTRU INSTRUIRE.

Instruirea este o parte importantă a procesului de învățare a deprinderilor de viață de către copilul dvs. Nu vă așteptați ca ei să știe ce trebuie să facă fără a fi instruiți pas cu pas.

- Explicați sarcina într-un mod blând, în timp ce o realizați, iar copilul dvs. vă privește.
- Îndepliniți sarcina împreună.
- Lăsați copilul să o îndeplinească de sine stătător, în timp ce dvs. îi supravegheați.
- Când el este pregătit, lăsați-l să realizeze sarcina independent.

BLÂND ȘI HOTĂRÂT.

Hotărârea și blândețea trebuie mereu să meargă mână în mână pentru a evita căderea în extreme. Începeți prin a valida sentimentele și/sau manifesta înțelegere. Atunci când este posibil, oferiți copilului posibilitatea alegerii.

- „Dacă nu dorești să te speli pe dinți, atunci hai să o facem împreună."
- „Tu mai vrei să te joci, dar este deja timpul să mergi la culcare. Vrei o poveste sau două?"

COOPERAREA AVANTAJOASĂ.

Copiii se simt încurajați atunci când dvs. înțelegeți și respectați punctul lor de vedere.

- Exprimați înțelegere față de gândurile și sentimentele copilului dvs.
- Manifestați empatie fără a trece cu vederea comportamentul problematic al lor.
- Povestiți-le despre un moment în care dvs. v-ați simțit sau v-ați comportat în mod similar.
- Împărtășiți gândurile și sentimentele dvs. Copii vă vor asculta după ce vor simți că ei înșiși sunt ascultați.
- Concentrați-vă împreună asupra soluțiilor.

50 Nelsen, J., Tamborski, M. N., & Ainge, B. (2016). Positive Discipline Parenting Tools: The 45 Most Effective Methods to Stop Power Struggles, Build Communication, and Raise Empowered, Capable Kids. [Instrumentele educației parentale pentru disciplinare pozitivă: Cele mai eficiente 45 metode de stopare a luptele pentru putere, de construire a comunicării și de creștere a unor copii abilitați și capabili.] Corporația Random House din SUA.

VALIDAȚI SENTIMENTELE.

- Permiteți copiilor dvs. să trăiască emoțiile lor, astfel încât ei să fie capabili să le facă față.
- Nu corectați, nu interveniți sau nu convingeți copiii să ignore sentimentele lor.
- Validați sentimentele lor: "Văd că ești cu adevărat furios (supărat, trist etc.)."
- După aceasta nu mai spuneți nimic și aveți încredere că copilul dvs. se poate descurca singur.

RECUNOAȘTEREA EMOȚIILOR[51]

Pe măsură ce cresc, copiii învață să se exprime și se uită la dvs., ca părinți, pentru a învăța cum să facă acest lucru. Copiilor mici le este dificil să înțeleagă cum se simt și deseori reacționează frustrant, lovind sau mușcând, spre exemplu. Totuși, aceste momente reprezintă, de asemenea, oportunități de învățare. Începând de la vârsta de 6 luni, copiii devin sensibili la modul în care părinții lor reacționează la situații, iar aceasta, la rândul său, influențează modul în care ei înșiși răspund.

DE CE TREBUIE SĂ VORBIM DESPRE SENTIMENTE?

- Îi ajută pe copii să comunice propriile lor sentimente. Îi ajută pe copii să înțeleagă emoțiile (adică, ce face cineva atunci când este trist?), cum să facă față anumitor emoții și cum să utilizeze înțelegerea emoțiilor proprii pentru a-și schimba comportamentul.
- Îi ajută pe copii să facă legătura dintre sentimente și acțiuni și să înțeleagă limbajul corpului lor.
- Copiii învață că toate sentimentele sunt normale și importante!
- Ne ajută să înțelegem sentimentele copilului nostru.
- Este mai ușor pentru copii să fie empatici și să se conecteze la sentimentele noastre.
- Îi ajută pe copii să recunoască sentimentele altor persoane.
- Le demonstrează copiilor că pot alege cum să se comporte.

STRATEGII PENTRU A AJUTA COPIII SĂ-ȘI EXPRIME EMOȚIILE

- **Numiți sentimentul:** Ajutați copiii să numească sentimentele, să le definească, să le descrie. „Tăticul a trebuit să plece la serviciu, tu ești trist. Tu ai spus că îl vrei pe tăticul tău alături." Denumirea sentimentelor permite copiilor mici să-și dezvolte un vocabular emoțional, care le oferă un mijloc de a vorbi despre sentimentele lor.
- **Identificarea sentimentelor proprii și ale altor persoane:** Vorbiți despre sentimentele pe care le au ei și pe care le puteți observa la alții. De exemplu, „Te aud cum râzi, ești fericit?" sau: „Ea a căzut, cum crezi că se simte?"

51 Promundo (2020) Program P - Early Childhood Development: Engaging Men as Equal Partners in Early Childhood Development, Violence, Prevention, and Gender Equality. Facilitator Guide. [Programul pentru dezvoltarea timpurie a copiilor: Implicarea bărbaților în calitate de parteneri egali în Dezvoltarea timpurie a copiilor, prevenirea violenţei și egalitatea de gen. Ghidul facilitatorului.]

- **Discuții despre cum pot fi exprimate sentimentele:** Oferiți-le propriile exemple. Vorbiți despre sentimentele dvs. și cum vă exprimați acele sentimente. Ce faceți atunci când vă supărați? Cum își dau seama oamenii că sunteți fericit? Vorbiți despre modurile în care copilul dvs. își poate exprima sentimentele.

MODALITĂȚI DE EXPLICARE A SENTIMENTELOR

- Arăți foarte mândru/ă atunci când te încalți de unul singur/de una singură!
- Acesta este un joc frustrant, iar tu rămâi calm/-ă.
- Mă simt fericit atunci când mă saluți cu un zâmbet.
- Ești entuziasmat/ă atunci când mergem la plimbare împreună.
- Mi-a plăcut într-adevăr să mă joc cu tine!
- Poate fi supărător să strângi jucăriile...
- Mă simt bine atunci când îl ajuți pe fratele tău/sora ta.
- Învățând să identifice și să-și exprime emoțiile într-un mod pozitiv și sănătos, copiii pot să construiască o temelie puternică pentru bunăstarea lor mai târziu în viață!

ÎNȚELEGEREA FRICILOR COPILULUI[52]

TEAMA DE SEPARARE

În jurul vârstei de 6 luni, bebelușul dvs. va începe să perceapă distanța dintre lucruri, inclusiv dintre dvs. și el însuși. Acest lucru îi poate speria, întrucât ei își dau seama că nu vă pot controla mișcările și nu vă pot împiedica să îi lăsați singuri. Bebelușii încep să învețe despre „permanența obiectului" la vârsta de 6-12 luni; până atunci, dacă părăsiți camera, dvs. încetați să mai existați pentru ei. În această perioadă, bebelușul se poate ține de dvs. și mai mult, iar dacă se poate târî, atunci vă va urmări din odaie în odaie. Îl puteți ajuta pe bebelușul dvs. să depășească această perioadă, oferindu-i mai multă grijă, aflându-vă mai mult alături de el decât ați face-o de obicei și permițându-i să vă urmărească. Îl puteți obișnui cu distanța, prevenindu-l înainte de a pleca și vorbind cu el în timp ce dvs. vă aflați în altă odaie. De asemenea, îl puteți ajuta prin intermediul jocurilor de genul „cucu-bau": de exemplu, ascunzându-vă fața în mâini și apoi reapărând sau ascunzându-vă după pereți, uși sau mobilă și apoi reapărând.

FRICA DE OAMENI STRĂINI

Teama de străini atinge apogeul la vârsta de 12-18 luni. Copilul dvs. poate să plângă sau să se țină strâns de dvs. ori de câte ori o persoană necunoscută pentru el îl privește sau încearcă să-i vorbească, să-l atingă sau să-l țină în brațe. Acest lucru este normal, sănătos și nu va dura pentru totdeauna. Îl puteți ajuta pe copilul dvs. să depășească această etapă de dezvoltare, acordându-i timpul necesar pentru a evalua oamenii noi înainte de a interacționa cu ei, purtând conversații

52 Din Brow, A., și Fields, D. (2020). Toddler 411 6th edition: Clear Answers & Smart Advice for Your Toddler. [Copiii mici 411 ediţia a 6-a: Răspunsuri clare și sfaturi înțelepte pentru copilașul dvs]. Windsor Peak Press. și Plas-Plooij, X., Plooij, F. X., și van de Rijt, H. (2019). The Wonder Weeks: A Stress-free Guide to Your Baby's Behavior. [Săptămânile minunilor: Un ghid fără stres pentru comportamentul bebelușului dvs.] The Countryman Press.

prietenoase cu aceștia pentru a le demonstra că dvs. cunoașteți și vă place persoana nouă, precum și prevenind membrii familiei care nu îl vizitează des că, pentru a se deprinde cu ei, copilul dvs. ar putea avea nevoie de câteva zile.

FANTEZIE ȘI REALITATE

Până la vârsta de 6-7 ani, copiii nu sunt capabili să facă diferența dintre realitate și fantezie, iar acest fapt poate determina neliniște și frici pe care părinții ar putea să nu le înțeleagă, cum ar fi frica de monștri care se ascund sub patul sau în dulapul lor. Prin faptul că veți spune copilului dvs. că frica sa este absurdă și nu trebuie să se teamă, nu îl veți ajuta. Fiți blând, recunoașteți această frică (pentru copil ea este adevărată) și încercați împreună să găsiți o soluție pentru aceasta.

COȘMARURILE

Coșmarurile sunt tipice pentru bebeluși și nu reprezintă un semn că ceva este în neregulă sau că dvs. ați făcut ceva greșit. Acestea pot apărea începând cu vârsta de patru luni și tind să se extindă în perioadele de stres, inclusiv atunci când copilul dvs. trece prin perioada de anxietate cauzată de separarea de dvs. Deși opiniile medicilor diferă, mulți dintre aceștia recomandă să vă lăsați copilul să-și continue somnul atunci când are un coșmar, unii părinți încearcă să-și aline bebelușul liniștindu-l sau punând ușor mâna pe capul sau pe burtica acestuia fără a-l trezi.

TERORILE NOCTURNE

Terorile nocturne diferă de coșmarurile obișnuite și apar, de obicei, la vârsta de 2-3 ani; copilul dvs. poate avea un atac de panică în timpul somnului și poate plânge și țipa neconsolat. Terorile nocturne apar pe parcursul somnului de tip non-REM (NREM) în prima jumătate a nopții și pot fi cauzate de stres sau supraoboseală. Ele pot avea loc regulat la aceeași oră în fiecare noapte. Una dintre soluțiile pe care părinții au utilizat-o într-o astfel de situație este trezirea copilului cu 15-30 minute înainte de momentul în care teroarea nocturnă începe de obicei. Datorită acestei treziri parțiale, el va depăși sfârșitul ciclului de somn când apare teroarea nocturnă și va începe următorul ciclu de somn. Totuși pentru viitor, încercați să aflați care este problema ce stă la baza acestei situații. Dacă este supraobosit, asigurați-vă că doarme ziua sau seara merge devreme la culcare. Gândiți-vă la modalități de reducere a stresului în mediul casnic.

GESTIONAREA CRIZELOR DE FURIE[53]

Toți copiii mici au accese de furie la anumite etape în dezvoltarea lor, aceasta este un lucru obișnuit, iar înțelegerea motivelor care determină această reacție emoțională (care poate părea irațională pentru adulți) îi poate ajuta pe părinți să le gestioneze într-un mod ce îi învață pe copii să-și identifice propriile sentimente și să facă față dezamăgirilor din viață.

Copii de vârstă timpurie trăiesc emoții puternice la fel ca și adulții, dar ei nu dispun de cuvintele prin care să denumească și să înțeleagă acele sentimente, precum și de abilitățile de a le gestiona. Uneori acele sentimente pot fi copleșitoare și se pot transforma într-o criză de furie.

CE TREBUIE DE FĂCUT ÎN TIMPUL UNEI CRIZE DE FURIE?

- În primul rând, **calmați-vă dvs. personal.** Respirați adânc. Atunci când sunteți calm, reacționați mai bine la emoțiile copilului și îi oferiți un bun exemplu de urmat. Rămâneți hotărât, dar blând.

53 Din Nelson, J., Erwin, C., & Duffy, R. (2015). Positive discipline: The first three years. Harmony [Disciplinarea pozitivă: Primii trei ani.] Harmony.

- **Aveți grijă de siguranța fizică a copilului dvs.** Fără a striga la copil sau a-i face morală, înlăturați de lângă acesta orice obiecte primejdioase sau care pot fi aruncate sau stricate. După caz, mutați copilul dvs. într-un loc mai sigur sau privat, dacă vă aflați într-un loc public.
- **Nu încercați să „soluționați" problema cerându-i să facă sau oferindu-i ceva.** Acest lucru îl va învăța pe copilul dvs. că accesele de furie sunt o metodă bună pentru a obține ceea ce își dorește. Copiii învață prin repetarea comportamentelor reușite.
- **Rămâneți calm, generos și hotărât** și lăsați copilul să-și termine accesul de furie, oricât de mult ar dura acesta. Copilul dvs. nu încearcă să fie dificil sau rău – el, pur și simplu, nu dispune, la această vârstă, de cuvintele sau abilitățile de gestionare a emoțiilor.

CE TREBUIE DE FĂCUT DUPĂ O CRIZĂ DE FURIE?

- **Lăsați copilul să se calmeze.** Lăsați-i un moment de liniște pentru a-și trage sufletul.
- **Mai întâi restabiliți legătura.** Vorbiți cu el pe un ton liniștit despre ceea ce s-a întâmplat. Spuneți-i că a fost inadecvat comportamentul său, dar că îl iubiți foarte mult. De asemenea, el poate simți nevoia unei îmbrățișări ca urmare a unor astfel de emoții. O îmbrățișare de alinare, fără cuvinte, îl poate face să se simtă mai bine. După ce restabiliți legătura, este mai probabil ca copilul dvs. să se afle într-o stare emoțională potrivită pentru a învăța din experiență.
- **Ajutați-vă copilul să „facă lucrurile bine".** După ce toată lumea s-a calmat, propuneți-i copilului dvs. să restabilească ordinea sau să repare orice lucru stricat. Asigurați-vă că ceea ce îi cereți este adecvat nivelului său de dezvoltare. De exemplu, strângerea obiectelor aruncate, aranjarea pernelor înapoi pe canapea sau aplicarea benzii adezive pe o carte ruptă. Acest fapt îi va permite copilului să se autocontroleze într-o anumită măsură și îi va permite să învețe despre cum trebuie să „facă lucrurile bine."
- **Iertați și uitați, dar planificați din timp.** Concentrați-vă asupra refacerii relației cu copilul dvs. și a înțelegerii cauzei răbufnirii sale. Crizele de furie pot fi uneori cauzate de schimbări ale programului zilnic al copilului sau de faptul că el este flămând, obosit sau se află într-un mediu străin.

UN SCENARIU PENTRU A AJUTA COPILUL DVS. SĂ-ȘI CONȘTIENTIZEZE ȘI SĂ-ȘI GESTIONEZE FURIA

- **Utilizați cuvinte pentru a eticheta sentimentele copilului dvs.:** „Arăți foarte supărat! Văd că ai pumnii încleștați și sprâncenele îți sunt încruntate, iar tu tropăi." Etichetarea și descrierea pot ajuta copilului să facă legătura dintre acțiunile corpului său și modul în care se simte.
- **Validați sentimentele lor:** „Este normal să fii supărat. Eu, de asemenea, aș fi supărat, dacă cineva mi-ar lua jucăria. Nu este normal să mă lovești pe mine sau pe sora ta. Mă sperie atunci când oamenii aruncă obiecte." Specificați că sentimentele sunt întotdeauna normale, dar nu și unele acțiuni. Evitați utilizarea unui limbaj acuzator și înlocuiți cuvântul „tu" cu o expresie referitoare la modul în care vă simțiți atunci când el are un acces de furie.
- **Creați-le modalități corespunzătoare de exprimare a sentimentelor lor:**
- „Ce te-ar face să te simți mai bine la moment? Vrei să faci un desen despre cât de supărat ești? Vrei să fugi afară prin curtea casei cât de repede poți?" Activitățile fizice pot fi utile pentru a gestiona emoțiile, înainte ca ei să aibă accese de furie.

GESTIONAREA STRESULUI LA COPII[54]

Învățarea gestionării factorilor de stres reprezintă un aspect important al dezvoltării copilului. Atunci când stresul pozitiv este trăit în contextul unor relații de dragoste și susținere, el îi ajută pe copii să-și dezvolte un sistem sănătos de reacționare la stres. Întâlnirea cu oameni noi, începerea frecventării unui centru de zi sau a grădiniței, precum și injecțiile pe care le faceți în cabinetul doctorului sunt exemple de factori de stres zilnic, ce pot fi pozitivi, dacă copilului dvs. i se oferă sprijinul necesar din partea îngrijitorilor. Stresul tolerabil poate influența negativ creierul, dar, de obicei, nu durează mult timp, copiii se pot restabili și inversa efectele dăunătoare. Acest lucru ar putea avea loc atunci când un animal de companie sau o persoană dragă decedează, după un accident grav, în perioada divorțului sau în cazul unei discriminări structurale sau sistemice. La fel ca și stresul pozitiv, stresul tolerabil poate ajuta copiii să învețe să facă față experiențelor negative, dacă sunt sprijiniți de către adulți.

Totuși atunci când un copil nu cunoaște lumea în contextul unor relații de susținere și când reacția sa la stres este de lungă durată și exagerată, acesta poate trăi un stres toxic. Exemple de stres toxic pot include neglijarea severă, abuzul fizic sau sexual, precum și problemele din familie (violența domestică, bolile mintale). Stresul toxic afectează negativ funcția creierului responsabilă de învățare, memorare și funcția executivă. Cu timpul, acesta poate avea drept consecințe probleme de învățare și de comportament, dificultăți în procesul de studii, probleme de adaptare socială, depresie, dar și boli fizice cronice, cum ar fi diabetul.

CUM PUTEȚI SĂ VĂ AJUTAȚI COPILUL SĂ-ȘI GESTIONEZE STRESUL CAUZAT DE CIRCUMSTANȚE EXTERNE, CUM AR FI, DE EXEMPLU, PANDEMIA COVID-19 SAU UN CONFLICT ARMAT?

Cercetarea arată că copiii se pot vindeca de stresul toxic și pot deveni rezistenți la acesta atunci când au relații sănătoase cu adulți grijulii, de nădejde, plini de compasiune și demni de încredere, care îi pot ajuta să depășească situația. Iată câteva exemple de modalități de construire a unor relații de susținere cu copilul dvs.:

- Petreceți timpul jucându-vă cu copilul dvs. și îmbrățișându-l.
- Petreceți timpul vorbind cu copilul dvs. și ascultându-l.
- Mergeți la plimbare împreună cu copilul dvs. și petreceți timp împreună afară.
- Utilizați credința sau anumite tradiții culturale pentru a-i oferi copilului dvs. speranță și stabilitate.

54 Din Centrul privind dezvoltarea copilului din cadrul Universității Harvard (nici o dată menționată). "Toxic Stress" [„Stresul toxic."] Disponibil la https://developingchild.harvard.edu/science/key-concepts/toxic-stress/ și din "The impact of toxic stress in children." ["Impactul stresului toxic la copii"] din cadrul Spitalului pentru Copii din Texas (2019). Disponibil la: https://www.texaschildrens.org/blog/impact-toxic-stress-children

STRESUL ÎN COPILĂRIE

STRESUL ESTE O PARTE NATURALĂ ŞI INEVITABILĂ A COPILĂRIEI, ÎNSĂ DIFERITE TIPURI DE STRES AU DIFERIT IMPACT ASUPRA CREIERULUI ŞI A CORPULUI COPILULUI.

„STRESUL ESTE UN RĂSPUNS DE NATURĂ MINTALĂ, FIZICĂ SAU BIOCHIMICĂ LA UN PERICOL SAU LA O CERINȚĂ PERCEPUTĂ."

STRESUL POZITIV	STRES TOLERABIL	STRES TOXIC
Stres uşor, în contextul unor ataşamente bune	Stres grav, temporar, atenuat de relaţii de susținere	Activarea prelungită a sistemului de reacţie la stres, fără nicio protecţie
Creşterea uşoară, temporară a nivelului de hormoni de stres, precum şi a ritmului cardiac pentru o perioadă scurtă de timp	Răspuns cardio-vascular şi hormonal mai grav, continuu	Activarea prelungită a sistemului de reacţie la stres şi perturbarea dezvoltării creierului şi a sistemului imunitar
Nu necesită asistenţă pentru reducerea stresului	Prezenţa unui adult, care să ofere îngrijire şi sprijin pentru reducerea stresului	Situația în care nu există adulţi care să ofere sprijin pentru reducerea stresului
Nu necesită asistenţă pentru reducerea stresului	Adaptare şi recuperare, cu posibile daune fizice/emoţionale	**CONSECINŢE PENTRU TOATĂ VIAŢA:** - Boli cardiace - Alcoolism - Dificultăți de memorare şi de învățare - Anxietate/depresie - Cancer

www.70-30.org.uk
@7030Campaign

PATRU MODALITĂȚI DE SPORIRE A PARTICIPĂRII ÎN PROCESUL DE ÎNGRIJIRE ȘI EDUCARE A COPIILOR ȘI ÎN PARTAJAREA TREBURILOR CASNICE[55]

1. Îndepliniți sarcini de lucru alese la întâmplare sau sporadic și, cu timpul, creșteți frecvența acestora.

55 Jorge Ruiz, Yolanda Sánchez Utazú y Josefa Valero Picazo. (nici o dată menționată). Trabajo doméstico [Munca casnică]. Román Reyes (Dir): Diccionario Crítico de Ciencias Sociales. Madrid, Spain. http://www.ucm.es/info/eurotheo/diccionario/T/trabajo_domestico.htm

2. Distribuiți sarcinile de lucru în mod egal cu partenera sau realizați sarcinile îndeplinite, în mod general, de femei.
3. Împărțiți responsabilitățile în mod egal (sau cât mai corect posibil) între voi, fapt care va necesita planificarea, organizarea, gestionarea și crearea unui grup de sarcini interdependente.
4. Comunicați deschis cu partenerul/partenera dvs. Aceasta este un element esențial în cadrul discuțiilor cu privire la redistribuirea sarcinilor.

EXERCIȚIU: INTERVIEVAREA SOȚULUI/SOȚIEI

Întrebările deschise sunt utile pentru o comunicare mai eficientă.

- Oferă mai multe informații.
- Prin răspunsurile lor, oamenii își pot exprima atitudinile și sentimentele, precum și arăta nivelul lor de înțelegere a subiectului.

Întrebările deschise încep, de obicei, cu:

- De ce?
- Ce?
- Când?
- Cum?

De exemplu:

- Ce părere aveți despre acest lucru?
- Cum planificați să realizați acest lucru?
- Ce credeți că se va întâmpla acum?
- În ce mod ați schimba lucrurile?
- Ce doriți să se întâmple?
- Care este cauza problemei?
- Spuneți-mi mai multe...

EXERCIȚIU: 15 MINUTE

Tot ce trebuie să faceți în cadrul acestui exercițiu este să adresați întrebări deschise și să răspundeți sincer. Adresați întrebări deschise unul altuia pe rând:

- Ce amintire din copilărie este mai aproape de inima ta?
- Cine te inspiră? De ce te inspiră?
- Dacă ai putea fi oriunde în această lume, unde ai fi și de ce?

Persoana care adresează întrebările trebuie să asculte și să nu întrerupă. Totuși, puteți adresa întrebări deschise suplimentare pentru a afla mai multe despre răspunsul partenerului / partenerei dvs.

Adresarea întrebărilor poate fi un prilej pentru dezvoltarea și aprofundarea relațiilor. Acest lucru va crea o bază solidă pentru momentele în care vă veți contrazice.

ÎMPREUNĂ ÎMPOTRIVA
STEREOTIPURILOR DE GEN ȘI
A VIOLENȚEI ÎN BAZĂ DE GEN
#eu4genderequality