

PUTEREA INTERIOARA SI ALEGERILE BUNE

Realizarea rezistenței interioare și luarea bunelor decizii sunt două dintre cele mai importante moduri prin care mentorii pot ajuta fetele să învețe. Adesea, puterea interioară este numită stimă de sine. A stima înseamnă a da valoare și a respecta. Când o fată are o stimă de sine bună și o bună rezistență interioară înseamnă că are respect pentru propriile gânduri, sentimente, și chiar pentru corpul său. Ea este mai capabilă să-și asculte vocea interioară, care îi spune ce este bine și ce este rău. Își poate forma obiceiuri bune în toate domeniile vieții ei și este mai puțin dispusă ca avantajul ei să fie luat de altcineva. Când are încredere în puterea de sine, poate să-și stabilizească obiectivele și să ia decizii care o onorează pe ea și pe familia sa, deopotrivă.

Un alt lucru important din construirea încrederii în sine este împuternicirea. A fi împuternicit înseamnă că o fată decide ce i se întâmplă. O fată care este împuternicită deține un rol activ în viața sa, a familiei, a școlii, a comunității și alege opțiunile bune care îi fac viața mai bună. O fată poate analiza viața sa și să simtă că nu are nicio putere. Condițiile sale din familie pot fi foarte grele. Fetele pot fi tratate cu asprime sau pot fi sărace. Se poate să fi cunoscut violența sau să fi pierdut pe cineva drag din familie din cauza bolii. Un mentor înțelept poate învăța fetele să fie puternice, chiar dacă au trecut prin momente dificile. Precum stima de sine, încrederea și puterea nu pot apărea într-un moment. Se întâmplă în timp prin acordarea șansei de a discuta despre a lua decizii fără frica de a face greșeli.

Forța interioară și stima de sine merg mână în mână. O fată arată că are putere interioară și încredere în sine prin deciziile pe care le ia. Puterea interioară o ajută să se respecte pe ea și pe ceilalți, să fie corectă și responsabilă pentru alegerile sale și pentru ceea ce face. Este modestă atunci când face lucrurile bine și primește deschis laudele. Dorește să încerce lucruri noi. Îi ascultă pe cei care o corectează știind ca o ajută să crească și să învețe. Puterea interioară o mai ajută să-și ierte lucrurile pe care nu le-a făcut bine. Se iubește pe ea și pe ceilalți. Puterea interioară o ajută mereu să descopere dacă lucrurile merg rău.

Stima de sine scăzută devine, de asemenea, vizibilă în viața și acțiunile fetelor. Se poate simți lipsită de respect. Poate pasa vina pentru propriile greșeli sau poate minți. Nu își poate acorda garanția unui lucru bine făcut. Poate să nu asculte. Poate avea alegeri sărace despre ceea ce să încerce. Nu este capabilă să ofere și să primească dragoste din partea celorlalți.

O fată cu o putere interioară mare are mai multe de făcut cu modurile în care a fost tratată. Dacă a fost lăudată și încurajată pentru lecțiile făcute, de exemplu, o ajută să-și crească forța interioară. Dacă are familie și prieteni care s-o încurajeze, poate avea o puternică forță interioară. O fată cu o forță interioară mare și cu o stimă de sine ridicată o ajută să aibă idei clare despre ceea ce este și despre cum ar trebui să gândească și să acționeze.

Mentorii cunosc deja multe modalități în care fetele sunt tratate sau modalități în care se tratează unii pe alții, care nu suportă o stimă de sine bună. Este de dorit ca mentorii să se gândească din nou asupra acestor modalități și să organizeze sesiuni care să ajute fetele să se valorifice și să învețe ce să facă atunci când întâmpină probleme. Această parte din Ghidul de Mentorat ajută mentorii să discute cu fetele despre aceste probleme importante.

1. Comunică bine

Comunicarea este schimbul de idei sau mesaje între două sau mai multe persoane. Comunicare este când cineva transmite un mesaj și o persoană sau mai multe îl primesc. Comunicarea este bună dacă transmitătorul informației se exprimă bine și dacă receptorul informației o înțelege corect. Comunicarea bună este foarte importantă în relațiile cu prietenii, familia și adulții. Când comunicarea eșuează pot apărea probleme și confuzii.

Oamenii comunică în numeroase moduri – prin cuvinte, acțiuni, expresii faciale și prin limbajul trupului. De exemplu, dacă cineva își întoarce capul când altcineva vorbește, transmite ca nu este interesat de ceea ce spune respectiva persoană. Dacă o fată se întoarce spre persoana care vorbește arată că este interesată să asculte. Acestea sunt două exemple de limbaj al trupului. Mesajele transmise prin intermediul limbajului trupului sunt diferite de la o cultură la alta. Mentorii pot ajuta fetele să comunice mai bine în propria cultură și să fie mai ușor de înțeles în alte culturi.

Exprimarea corectă a ideilor

Este important să știi cum să comunici corect, astfel încât mesajul să fie înțeles în modul în care a fost transmis.

Mai jos sunt câteva idei care le vor ajuta pe fete să-și exprime bine ideile:

- Gândește înainte de a vorbi și alege cu grijă cuvintele. Construiește mesajul clar;
- Gândește-te cui te adresezi. Într-un mod discuți cu prietenii și în alt mod discuți cu adulții;
- Nu fii negativistă. În cazul în care fetele spun lucruri grave, ascultătorul poate fi deranjat și poate să nu asculte cu atenție ceea ce ai spus;
- Întreabă ascultătorul dacă a înțeles. Ascultă întrebările lui și răspunde clar la ele. Amintește-ți că este eficientă comunicarea numai dacă receptorul a înțeles mesajul.

Ascultă bine

Ascultarea este o parte importantă din comunicare. O ascultare scăzută va rezulta prin neînțelegerea corectă a mesajului.

Mai jos sunt câteva idei care le vor ajuta pe fetele mentorate să asculte:

- Fii atentă. Îndreaptă-ți atenția spre ceea ce vorbitorul spune;
- Să ai o minte limpede și să fii un ascultător activ, ceea ce înseamnă să te gândești la ceea ce este spus și să nu judeci înainte de a asculta ideea completă;
- Folosește limbajul trupului. O persoană arată că ascultă prin poziționarea în fața vorbitorului și nefăcând nimic altceva cât vorbește;
- Încurajează vorbitorul să-și completeze ideea, chiar dacă ia timp;
- Pune întrebări dacă ceva nu este clar.

Discută cu părinții sau tutorii

Atunci când copiii nu sunt de acord cu alegerile pe care părinții sau tutorii le fac pentru ei, adesea nu știu cum să-și arate dezacordul respectuos și ferm. Unii părinți sau tutorii ai fetelor pot pune presiune pe ele să lucreze, să abandoneze școala sau să se căsătorească la

vârste fragede. Deși mentorii încurajează copiii să-și asculte părinții sau tutorii, fetele sunt, de asemenea, capabile să-și împartă sentimentele despre teme dificile. Mentorii pot recurge la jocuri pe roluri pentru a face fetele mai confortabile să comunice problemele dintre ele și părinți.

Mai jos sunt câteva idei de a împărtăși discuții cu părinții:

1. Găsește timpul potrivit de a discuta cu părinții (de exemplu, când părinții nu lucrează sau nu sunt ocupați cu altceva);
2. Folosește aceleași idei ca și pentru comunicarea a ceva (vezi mai sus ideile). Fii respectuoasă, alege cuvintele cu grijă și fii clară;
3. Fii dispusă să faci compromisuri. De exemplu, dacă o fată dorește mai mult timp pentru teme, ea se poate oferi să ajute la treburile casei după ce termină temele;
4. Ia în considerare să aduci în discuție un alt adult, precum mentorul sau o mătușă (de exemplu).



ÎNTREBĂRI ȘI ACTIVITĂȚI

1. Ce e comunicarea? Dă exemple de comunicare prin folosirea limbajului trupului.
2. Numește trei modalități prin care poți fi un bun transmitător de informații. Numește trei moduri prin care ești un bun ascultător.
3. Cum pot fetele discuta cu părinții despre lucruri dificile? Cum pot încerca să discute diferit pe viitor?
4. De ce cred fetele că există neînțelegeri între oameni? Cum pot fi ele evitate?



Activitate pentru sesiunea de mentorat: jucați roluri de bună și rea comunicare. Scopul exercițiilor este de a arăta moduri în care oamenii comunică bine, dar și rău. Mentorii trebuie să ceară ajutorul a doi voluntari care să se implice în exercițiu. Decide cine va juca rolurile și ce tema se va discuta. Iată câteva exemple:

1. Mama și fiica discută despre părăsirea școlii în favoarea căsătoriei.
2. Doi prieteni discută despre ceva, iar unul dintre ei se supără pe celălalt
3. Un profesor și un elev discută despre faptul ca elevul întârzie adesea la cursuri.

Împreună cu fetele, mentorii se pot gândi la alte teme de discuție. Ia un voluntar și explică-i cum să fie un ascultător rău prin a nu se uita la cel care vorbește și a-l întrerupe. Odată ce jocul pe roluri este finalizat, pune pe cineva să discute despre ceea ce s-a întâmplat. Desemnează doi voluntari să performeze în calitate de bun comunicator.

2. Alegerea deciziilor bune

Ca tineri adulți, fetele întâmpină dificultăți și uneori situații de schimbare a vieții. Uneori e dificil să știi ce să faci. Va ruga părinții, prietenii, profesorii sau pe ea însăși? Și dacă ceilalți vor lucruri diferite de la ea? Prin luarea bunelor decizii fetele sunt ajutate să evite comportamentele riscante și le încurajează să facă ceea ce vor. O alegere bună este atunci când fata îi face fericiți pe oameni importanți pentru ea, inclusiv pe ea.

Iată, mai jos, pașii pentru mentori pentru a ajuta fetele să ia decizii importante:

1. Gândește-te la toate lucrurile bune și rele care ar putea rezulta din fiecare decizie;
2. Gândește-te la ce ar vrea pentru ea, familia și prietenii fetei;
3. Gândește-te la ceea ce vrea și de ce;
4. După ce a luat în considerare toate acestea, apoi va lua cea mai bună decizie;
5. Fii dispusă să împărtășești cu alții argumentele bune pentru decizia luată.

Uneori fetele sunt în situația de a lua o decizie pe moment. Poate fi a alegere de a întreține sau nu relații sexuale cu prietenul ei, de a bea sau nu alcool cu prietenii săi, sau de a "trișa" la o lucrare de control/ examen. De aceea este important să ne gândim la decizii dinainte.

Toată lumea ia decizii rele; nimeni nu este perfect. Când o fată ia o decizie rea se va gândi atât la ea, cât și la motivele pentru care a luat acea decizie. S-a gândit înainte de a acționa? A fost presată de prietenii sau familie de ce anume să aleagă? Cum va putea alege diferit data viitoare? Sunt anumite bariere care o împiedică să ia deciziile bune? Faptul că se gândește la deciziile bune după rezultatul acțiunii sale le ajută pe fete să se gândească la deciziile viitoare pe care le va lua. Acesta este modul prin care fetele pot învăța din propria experiență.



ÎNTREBĂRI ȘI ACTIVITĂȚI

1. Numește câteva etape în luarea unei decizii importante?
2. Uneori este mai sigur să nu iei nicio decizie în situații dificile. Pot da fetele exemple de situații în care este mai rău să iei o decizie decât să amâni luarea acesteia?
3. Roagă fetele să discute când a fost ultima dată când au luat o decizie dificilă? Ce au decis? Cum au luat decizia respectivă?
4. Pune fetele să discute despre o situație în care au observat un prieten că a luat o decizie dăunătoare pentru el/ ea. Ce au simțit fetele? Ce i-au spus fetele prietenei/ prietenului?



Activități pentru sesiunea de mentorat: ACȚIUNI ȘI REZULTATE

Această activitate poate ajuta fetele să se gândească mai profund la deciziile dificile. Scopul este ca fetele să vadă că deciziile dificile nu au răspunsuri ușoare și că există rezultate pentru fiecare decizie care este luată sau nu. Începe cu o situație dificilă (de exemplu, propunerea din partea unui băiat de a consuma alcool sau de a merge într-o cameră privată). Propune două opțiuni diferite pe care fetele să le ia în considerare. Discută rezultatele care ar fi apărut în fiecare dintre situații. Explicați cum deciziile afectează și alte persoane. Faceți același lucru și cu cealaltă opțiune. Pentru fiecare etapă din luarea unei decizii, desenează pe o coală mare de hârtie sau pe o tablă copacul opțiunilor pentru ca fetele să înțeleagă acțiunile și rezultatele, precum în exemplul de mai jos. După o discuție detaliată, verifică ce au învățat.

OPȚIUNEA 1

REZULTATE PENTRU EA ÎNSĂȘI

REZULTATE PENTRU
FAMILIE + PRIETENI

REZULTATE PENTRU ALȚII

DECIZIA
1

DECIZIA 2

DECIZIA
1

DECIZIA
2

DECIZIA
1

DECIZIA
2

Re
zul
tat

Re
zul
tat

Re
zul
tat

R
ez
ul
ta
t

R
ez
ul
ta
t

R
ez
ul
ta
t

R
ez
ul
ta
t

R
ez
ul
ta
t

R
ez
ul
ta
t

R
ez
ul
ta
t

R
ez
ul
ta
t

ez
ul
ta
t



ACTIVITATE MAI MARE: Jocul deciziilor pe roluri cu finaluri diferite

După o discuție amplă pe tema deciziilor și după realizarea copacului cu decizii, precum cel de mai sus, gândiți-vă la un joc de roluri în care pot juca alți copii. Fetele ar putea interveni în prima parte a situației și apoi dau opțiuni de decizii către public. Următoarea parte a jocului se va baza pe decizia publicului la acel moment. Deciziile diferite ar putea acționa unele după celelalte pentru a ajuta publicul și actorii să-și amintească acțiunile și rezultatele. Actorii și publicul ar putea adera într-o discuție mai amplă după joc.

3. Promovarea presiunii pozitive asupra celor de vârstă lor

Coechipierii/ Colegii sunt prieteni sau alte persoane de vârstă apropiată. Fetele simt presiunea grupului când colegii vor să facă un anumit lucru, să poarte anumite haine sau să acționeze într-un anumit mod. Presiunea colegilor poate forța o fată să ia decizii greșite deoarece, de regulă, își dorește să fie ca ei. Presiunea colegilor poate fi bună dacă colegul o ajută să ia decizii mai bune și o ajută să stea departe de ceea ce ar putea să o afecteze.

Iată câteva exemple de presiune pozitivă din partea prietenilor:

- Un băiat pune presiune pe o fată să întrețină relații intime cu ea, altfel o va părăsi. Prietenii ei îi spun să-l refuze deoarece riscă să rămână însărcinată și să fie nevoită să abandoneze școala. Ei îi reamintesc că dacă lui chiar i-ar păsa de ea nu ar pune presiune, iar focusul ei trebuie să fie pe școală. Prietenii ei se folosesc de presiune pozitivă să o convingă să-l părăsească;
- O fată își etalează perechea nouă de pantofi și fusta pe care le-a primit de la o persoană mai în vârstă. În locul admirației lor, prietenii ei îi spun că petrecea timpului cu cineva care este mai în vârstă decât ea și care îi oferă cadouri poate fi periculos, deoarece poate aștepta anumite lucruri din partea ei. Ei îi spun că va avea timp suficient, atunci când va fi adult să aibă lucruri frumoase, dar că acum este timpul pentru studiu și teme. Prietenii fetei încearcă să folosească presiunea pozitivă să o convingă să nu aibă un alt "tată".

Iată câteva exemple de presiunea negativă din partea prietenilor:

- Un grup de fetele discută despre săruturi și băieți. Una dintre ele nu a avut niciodată un prieten. Grupul începe să o tachineze și să-i spună că este încă un copil, că niciodată nu va deveni o femeie adevărată și că nu este suficient de drăguță. Pe măsură ce timpul trece, ei încearcă să-i găsească un prieten, chiar dacă ea a spus că mai degrabă este ocupată cu studiul. Grupul pune presiunea pe ea să-și găsească un prieten;
- O fată îi arată unei prietene perechile noi de pantofi și cercheri pe care le-a primit, spunând că acum este matură și frumoasă și că tocmai a abandonat școala pentru a

se căsători. Îi spune prietenei că nu știe de ce a stat la școală până acum deoarece dacă abandonează școala pentru a se căsători va avea o mulțime de lucruri frumoase și nu va mai avea de făcut teme. Îi spune prietenei că ar trebui să facă la fel. Prietena deja căsătorită pune presiune pe cea necăsătorită să abandoneze școala pentru a se căsători și ea.

Când o fată învață cum presiunea prietenilor poate fi pozitivă sau negativă sunt împuternicite să ia decizii înțelepte legate de viața lor sau cum își pot alege prietenii. Fetele pot alege să spună nu la presiunea negativă despre a întreține relații intime, să consume droguri sau alcool sau să abandoneze școala. A fată poate opta să-și aleagă alți prieteni dacă prietenii actuali, care o împing spre lucruri negative. Fetele pot alege presiunea pozitivă din partea prietenilor prin a studia împreună, a sta deoparte de persoane de vârsta lor sau adulți periculoși și să-și aleagă prietenii care îi încurajează în alegerile bune.

ÎNTREBĂRI ȘI ACTIVITĂȚI



ÎNTREBĂRI DE DISCUTAT

1. Care sunt modurile diferite de presiune din partea prietenilor?
2. De ce oamenii pun presiune asupra prietenilor?
3. Ce sentimente pot rezulta din presiunea altora?
4. De ce au fetele nevoie pentru a evita presiunea negativă din partea grupului?



ACTIVITAT DE MENTORAT: Joc pe roluri despre presiunea grupului

Presiunea celor de vârsta ta poate fi pozitivă sau negativă. Scopul exercițiului este de a face fetele să înțeleagă că presiunea grupului poate fi atât pozitivă pentru ele, cât și negative. La finalul exercițiului vor fi capabile să recunoască ce tip de presiune este. Acest exercițiu presupune ca fetele să acționeze diferit în funcție de fiecare poveste. Unele sunt exemple de presiune pozitivă, în timp ce altele sunt exemple de presiune negativă.

Împarte grupul de fete în grupuri mai mici de 4 sau 5 persoane. Acordă-le timp suficient pentru a pune în scena povestea. Cheamă toate grupurile în același moment pentru a-și juca rolul. Mai jos sunt patru povești posibile care pot fi date la fiecare grup. Fiecare grup trebuie să spună despre propria poveste, dar celelalte grupuri nu trebuie să știe despre ea. Când își pregătește rolul, trebuie să-și amintească să implice alte persoane pe care să le trateze cu respect. Nu vă folosiți de situații reale care ar putea pune pe cineva într-o situație jenantă.

POVESTEA 1: O fată pe nume Ana, care tocmai ce s-a mutat în comunitate stă lângă șosea. Alte două fete care stau de mult timp în comunitate o vizitează. Fetelor din comunitate nu le plac hainele ciudate pe care Ana le poartă. Comentează că hainele ei sunt urâte și că nu este una de-a lor. Ce ar trebui să facă Ana?

POVESTEA 2: O fată pe nume Aissa este o elevă silitoare, care nu a avut niciodată un prieten. Părinții Aisei îi spun că este o fată norocoasă că poate merge la școală, că ar trebui să studieze din greu pentru a avea succes ulterior, și că nu îi dau voie să aibă un prieten.

Toate prietenele Aisei au un prieten/ iubit. Ele îi povestesc cât de frumos este să ai un prieten, însa prietenele ei nu au rezultate prea bune la învățatură. Aissa se gândește că i-ar plăcea să aibă un prieten, iar prietenele ei se oferă să îi găsească unul. Ce ar trebui să facă Aissa?

POVESTEA 3: Julie vrea să aibă rezultate bune la școală, însă nu prea înțelege lecțiile predate de profesoară. Julie nu s-a prea descurcat la teste pe care le-a susținut. Mulți dintre prietenii ei îi explică cât de important este să pună întrebări când nu înțelege lecția. Ei se pun de acord să adreseze și ei mai multe întrebări pentru a o determina pe Julie să fie mai confortabilă cu întrebările ei. Ce ar trebui să facă Julie?

POVESTEA 4: Tatăl lui Fatou i-a dat bani pentru a merge la piață și a cumpăra ouă pentru familie. Pe drum, Fatou întâlnește niște fete care au cercei noi. Îi spun lui Fatou că tații lor le-au dat bani pentru a-și cumpăra acei cercei. Fatou se gândește că ar putea avea niște cercei drăguți, la fel ca ele, dar știe că tatăl ei s-ar supăra foarte tare dacă nu ar cumpăra ouă pentru familie. Ce trebuie să facă Fatou?

Puteți crea propriile voastre povești.

După fiecare rol întreabă restul fetelor ce ar trebui să facă fata din poveste. Când grupul decide în legătură cu ce ar trebui să facă fata, fetele din grup trebuie să joace rolul cu finalul decis de ele. La finalul exercițiului întreabă fetele care povești sunt pozitive și care sunt negative. Întreabă-le cum se simt când întâmpină presiune negativă și cum se simt când întâmpină presiune pozitivă.

4. Înțelegerea emoțiilor

Să te simți bine și fericit este important pentru fiecare. Când fetele se simt bine și sunt fericite au rezultate bune la școală, își stabilesc scopurile, iau decizii bune și privesc înainte spre ce le poate aduce viitorul. Dacă o fată crește într-o familie iubitoare, care o încurajează să învețe, să mănânce bine și să-și planifice viitorul, respectiva fată se simte bine cu viața ei. Chiar dacă în general o fată este veselă, este normal să se simtă tristă din când în când.

Un sentiment adânc de tristețe este adesea numit depresie, după un timp poate afecta negativ viitorul unei fete. Dacă o fată trece prin momente grele, cum ar fi un tratament greu, sărăcie sau să-și piardă un membru al familiei sau părinții din cauza unei boli, este foarte posibil să se simtă foarte singură și tristă. Își poate pierde interesul de a se juca cu alți colegi și își poate pierde orice speranță legată de viața lor. Poate simți că nu are nicio putere să-și schimbe viața. Este posibil să se simtă obosită și să-și piardă pofta de mâncare.

Ajutarea fetei care simte o mare tristețe

Tristețea poate fi uneori tratată prin discuții cu respectiva fată. Mentorul poate începe prin crearea unui spațiu confortabil pentru fata care vorbește despre sentimentele ei. Dacă fata poate discuta despre ceea ce o deranjează, mentorul poate discuta despre modurile în care își poate face viața mai bună. O fată se poate încuraja prin desenele despre ceea ce gândește sau să scrie în jurnal despre ceea ce simte. Încurajarea unei fete de a petrece timp

cu alții pentru discuții, joacă sau studiu o poate ajuta să se simtă mai bine și să se simtă importantă. Dacă începe să simtă că este valoroasă pentru altcineva, se poate simți mai fericită. Un mentor poate fi un real suport pentru o fată prin ascultare și indicarea a ceea ce îi pasă.

Faptul că se simte tristă poate fi numai o mică parte dintr-o problemă mai mare. Dacă un mentor simte că o fată se poate simți tristă pentru o perioadă lungă de timp este important să găsească cauza tristeții. De exemplu, unele fete experimentează abuzul sau neglijența de acasă sau pot trece prin experiențe teribile. Uneori cauzele tristeții pot fi medicale, iar un doctor poate fi capabil să o ajute cu medicamentație. Amintește-ți că sentimentele de tristețe pe o durată mai mare de timp pot avea cauze serioase. Dacă simți că fata poate este în pericol de a fi atât de tristă încât să se rănească, este important să ceară ajutorul părinților, liderului religios, doctorilor sau psihologilor. Unele persoane nu cred că depresia este o problemă, deși este o problemă serioasă și o fată care se simte tristă mult timp poate fi ajutată.

Ajutorarea fetelor care au trăit experiențe dramatice

Traumele sunt experiențe în special grele, care pot cauza durere și suferință. Fetele pot avea experiențe dramatice în viața lor, precum inundații, incendii, crime, violuri, răpiri, pierderea unor membri ai familiei sau abuzuri sexuale sau psihice. După un timp lung după respectivele evenimente dramatice, fetele nu sunt capabile să gândească că acele evenimente nu le mai provoacă suferință directă. Când cineva nu a lucrat cu sentimentele ei deoarece se confruntă cu un eveniment traumatic, ea poate simți o tristețe mare, teama de a sta singură sau pot avea dificultăți cu somnul. Poate evita, de asemenea, să discute cu alte persoane. Este important pentru mentori să recunoască aceste semne și să ceară ajutorul părinților, liderilor religioși, doctorilor sau psihologilor.

ÎNTREBĂRI ȘI ACTIVITĂȚI



Întrebări de discutat

1. Care sunt semnele care arată că o fată este în depresie?
2. Cere-le fetelor să se gândească la o situație când au fost foarte triste. De ce au avut nevoie atunci pentru a se simți mai bine?
3. Cere-le fetelor să se gândească când un membru al familiei a fost foarte trist. Ce au făcut fetele pentru ca persoana respectivă să se simtă mai bine. Cum a funcționat?



Activitate pentru sesiunea de mentorat: Fă față tristeții!

Explică-le fetelor că viața poate fi dificilă și că uneori oricine simte tristețe. Cere-le fetelor să-și amintească o situație în care au fost foarte triste și ce au făcut pentru a se simți mai bine. Dacă fetele nu vor să discute în grup ce le-a făcut supărate, nu le forța. Activitatea trebuie să se focalizeze pe ce au făcut pentru a se simți mai bine și de ce acel lucru le-a făcut să se

simtă mai bine. Când fetele aud cum ceilalți de vârsta lor au făcut față tristeții, le ajută să-și înțeleagă propriile sentimente.

Iată câteva moduri corecte în care fetele pot face față tristeții:

1. Vorbește cu cineva (prieten, mentor, profesor, părinte, model, liderul comunității sau un lider religios)
2. Scrie în jurnal
3. Plângi
4. Desenează, pictează, fii creativ în anumite moduri
5. Scrie o poezie
6. Gândește-te la persoanele pe care le iubești
7. Gândește-te la ceva draguț