



Finanțat de Uniunea Europeană. Punctele de vedere și opiniile exprimate aparțin, însă, exclusiv autorului (autorilor) și nu reflectă neapărat punctele de vedere și opiniile Uniunii Europene sau ale Agenției Naționale pentru Programe Comunitare în Domeniul Educației și Formării Profesionale (ANPCDEFP). Nici Uniunea Europeană și nici ANPCDEFP nu pot fi considerate răspunzătoare pentru acestea.

Proiect nr. 2025-1-RO01-KA121-ADU-000331255

Construirea stării de bine în familie

Lectorat cu părinții

Grup țintă: părinții elevilor

Durata: 90 de minute

Coordonator: Psiholog/Consilier școlar

Tipul activității: lectorat interactiv, psihoeducațional și experiențial

Tema: Emoțiile pozitive și dezvoltarea stării de bine

Modele/concepte utilizate: PERMA, Flow, Ikigai, Positive Education

ARGUMENT

Familia reprezintă unul dintre principalele contexte în care copilul învață să își recunoască, exprime și regleze emoțiile. Dezvoltarea stării de bine nu presupune eliminarea emoțiilor negative, ci construirea unor resurse psihologice care îi permit copilului să facă față dificultăților, să dezvolte relații sănătoase, să descopere sens și să se implice în activități care îi valorifică potențialul.

Lectoratul urmărește familiarizarea părinților cu principiile **Positive Education**, prin valorificarea experienței dobândite în cadrul cursului Erasmus+ „Positive Education”, și transpunerea acestora în contexte concrete de viață familială și școlară.

Accentul va fi pus pe ideea că starea de bine se poate cultiva prin experiențe cotidiene mici, repetate și semnificative.

SCOPUL ACTIVITĂȚII

Dezvoltarea competențelor parentale necesare pentru susținerea stării de bine emoționale, relaționale și psihologice a copiilor, prin utilizarea unor principii și exerciții specifice educației pozitive.

OBIECTIVE

La finalul activității, părinții vor putea:

1. să definească într-o manieră accesibilă conceptul de **stare de bine**;
2. să identifice componentele modelului **PERMA**;
3. să recunoască rolul emoțiilor pozitive în dezvoltarea copilului;
4. să identifice activități care pot favoriza apariția **stării de flux (Flow)**;
5. să exploreze conceptul de **Ikigai** ca modalitate de descoperire a sensului, valorilor și intereselor personale;
6. să identifice modalități concrete de cultivare a emoțiilor pozitive în familie;



7. să diferențieze între a oferi copilului confort și a-i construi resurse pentru starea de bine;
8. să formuleze cel puțin 2–3 acțiuni concrete pe care le pot aplica în familie.

DESFĂȘURAREA ACTIVITĂȚII

ETAPA 1 – „Cum mă simt acum?”

Evaluarea inițială a stării de bine

Durată: 10 minute

La începutul întâlnirii, părinții completează o **scală de autoevaluare a stării de bine**, utilizată ca instrument de reflecție personală.

Se poate utiliza instrumentul de evaluare a stării de bine prezentat/utilizat în cadrul cursului Erasmus+ sau, dacă acesta nu este disponibil, o scală simplă de autoevaluare de la 1 la 10.

Exemple de dimensiuni evaluate:

Astăzi, pe o scală de la 1 la 10:

- Cât de energic/ă mă simt?
- Cât de mulțumit/ă sunt de viața mea în această perioadă?
- Cât de conectat/ă mă simt cu familia mea?
- Cât de des reușesc să mă bucur de lucrurile mici?
- Cât de bine reușesc să îmi gestionez stresul?
- Cât timp acord activităților care îmi fac plăcere?
- Cât de mult simt că ceea ce fac are sens pentru mine?

Important: evaluarea nu este prezentată ca test diagnostic, ci ca instrument de autocunoaștere și punct de pornire pentru reflecție.

Întrebarea de tranziție: „Ce observ despre mine când mă uit la aceste răspunsuri?”

ETAPA 2 – CE ÎNSEAMNĂ, DE FAPT, STAREA DE BINE?

Durată: 10 minute

Scurt moment psihoeducational. Se discută diferența dintre:

„Să fii fericit”

și

„Să ai o stare de bine.”

Se subliniază faptul că un copil sănătos emoțional nu este un copil care este permanent vesel.

Starea de bine presupune capacitatea de a:

- experimenta emoții plăcute;
- construi relații semnificative;
- găsi sens;
- fi implicat în activități;



- identifica și utiliza propriile resurse;
- face față emoțiilor dificile.

Mesaj-cheie:

Nu putem construi o copilărie fără emoții negative. Putem însă construi un mediu în care copilul învață să trăiască, să înțeleagă și să gestioneze toate emoțiile.

ETAPA 3 – MODELUL PERMA

Durată: 15 minute

Se prezintă modelul **PERMA**, ca o hartă simplă a stării de bine:

P – Positive Emotions

Emoții pozitive: bucurie, recunoștință, speranță, interes, calm, satisfacție.

Întrebare pentru părinți:

„Ce experiențe mici îi aduc copilului meu bucurie?”

E – Engagement

Implicare și participare profundă în activități.

Întrebare:

„În ce activități își pierde copilul noțiunea timpului?”

R – Relationships

Relații pozitive și conectare.

Întrebare:

„Când simte copilul meu că este cu adevărat ascultat și înțeles?”

M – Meaning

Sens, valori, sentimentul că ceea ce facem contează.

Întrebare:

„Ce este important pentru copilul meu? Ce îl face să simtă că ceea ce face are valoare?”

A – Accomplishment

Realizare, progres, sentimentul competenței.



Întrebare:

„Ce a reușit copilul meu în ultima perioadă și poate nu am observat suficient?”

Exercițiul „PERMA în familia mea”

Părinții primesc o foaie împărțită în cele 5 componente și notează câte **un exemplu concret** pentru copilul lor.

La final: „Care dintre cele cinci componente este prezentă suficient în familia noastră și care ar avea nevoie de mai multă atenție?”

ETAPA 4 – „CÂND UITĂM DE TIMP?” – FLOW

Durată: 10 minute

Se introduce conceptul de **Flow** – starea de implicare profundă într-o activitate, în care persoana este concentrată, implicată și conectată la ceea ce face.

Părinții sunt invitați să răspundă:

- Când își vedeți copilul cel mai concentrat?
- Ce activitate îl face să spună „mai vreau”?
- Ce activități îi stimulează curiozitatea?
- În ce situații pare să uite de telefon, timp sau alte distrageri?

Exercițiul „Harta FLOW”

Părinții completează:

Copilul meu intră ușor în stare de implicare atunci când:

Are nevoie de ajutor pentru a descoperi:.....

Aș putea să îi ofer mai mult timp pentru:

Mesaj:

Uneori, ceea ce copilul face cu plăcere poate fi și ceea ce îl ajută să își dezvolte competențele.

ETAPA 5 – IKIGAI: „CE ÎMI PLACE, CE POT ȘI CE CONTEAZĂ PENTRU MINE?”

Durată: 10 minute

Se prezintă simplificat conceptul de **Ikigai**, ca instrument de reflecție asupra intereselor, valorilor, punctelor forte și sensului personal.

Pentru copil:

ÎMI PLACE



Ce activități îi fac plăcere?

SUNT BUN LA

Ce face cu ușurință sau pentru ce primește feedback pozitiv?

ESTE IMPORTANT PENTRU MINE

Ce valori, oameni sau cauze contează pentru el?

POT SĂ CONTRIBUI

Cum poate folosi ceea ce știe și îi place pentru a-i ajuta pe ceilalți?

Exercițiul pentru părinți:

„Dacă nu aș privi copilul meu doar prin prisma notelor, ce alte calități și talente aș observa?”

Părinții notează 3 calități ale copilului care nu au legătură cu performanța școlară.

ETAPA 6 – CUM CULTIVĂM EMOȚIILE POZITIVE?

Durată: 15 minute

Se prezintă ideea că emoțiile pozitive pot fi susținute prin experiențe cotidiene.

Exercițiul „Borcanul emoțiilor bune”

Familia poate crea un recipient în care, la finalul zilei, fiecare membru notează:

„Astăzi m-am bucurat de...”

sau

„Astăzi am fost recunoscător pentru...”

O dată pe săptămână, bilețelele pot fi citite împreună.

Exercițiul „3 lucruri bune”

La finalul zilei, copilul răspunde:

1. Ce lucru bun s-a întâmplat astăzi?
2. Ce am făcut eu pentru ca acel lucru să se întâmple?
3. Ce aș vrea să repet mâine?

Exercițiul „Minutele de conectare”

În fiecare zi, 10–15 minute fără telefon, televizor sau alte distrageri.



Părintele este prezent doar pentru copil.

Poate fi:

- o conversație;
- o plimbare;
- un joc;
- desen;
- gătit împreună;
- citit;
- o activitate aleasă de copil.

Obiectivul nu este activitatea. Obiectivul este conectarea.

ETAPA 7 – „CE POT SCHIMBA ÎN FAMILIA MEA?”

Durată: 10 minute

Părinții primesc o fișă intitulată:

„O schimbare mică, începând de mâine”

Completează:

Vom face mai des:

Vom face mai puțin:

Vom încerca împreună:

Voi observa mai atent la copilul meu:

Un lucru pe care vreau să i-l spun mai des:

ETAPA 8 – EVALUAREA FINALĂ

Durată: 5 minute

Se reia scala inițială a stării de bine sau se propune o autoevaluare rapidă:

Acum, după această întâlnire, pe o scală de la 1 la 10:

- Cât de conectat/ă mă simt la nevoile emoționale ale copilului meu?
- Cât de multe idei concrete am pentru susținerea stării lui de bine?
- Cât de pregătit/ă mă simt să introduc o schimbare mică în rutina familiei?

Întrebarea finală:

„Care este un singur lucru pe care îl voi face diferit în următoarea săptămână?”



V. MESAJUL FINAL AL LECTORATULUI

Părinților li se transmite următorul mesaj:

Starea de bine a copilului nu se construiește prin a-i face viața perfectă, ci prin a-i oferi relații sigure, experiențe care îi aduc bucurie, oportunități de implicare, sentimentul că ceea ce face are sens și satisfacția de a vedea că poate reuși.

Uneori, cel mai important lucru pe care îl putem face pentru un copil nu este să îi rezolvăm problema, ci să îl ajutăm să descopere că are resurse pentru a o rezolva.

VI. REZULTATE AȘTEPTATE

În urma activității se urmărește ca părinții:

- să înțeleagă principiile de bază ale Positive Education;
- să cunoască modelul PERMA;
- să identifice activități care facilitează starea de Flow;
- să utilizeze Ikigai ca instrument de explorare a intereselor și punctelor forte ale copilului;
- să conștientizeze importanța emoțiilor pozitive și a relației părinte-copil;
- să introducă cel puțin o practică de cultivare a stării de bine în rutina familială;
- să privească dezvoltarea copilului dincolo de rezultatele academice.

VII. MODALITĂȚI DE EVALUARE A ACTIVITĂȚII

- Scala de evaluare a stării de bine – aplicare inițială și finală;
- fișa de reflecție PERMA;
- exercițiul „Harta FLOW”;
- exercițiul „Ikigai”;
- planul personal „O schimbare mică, începând de mâine”;
- feedback final al participanților.

Indicator de impact

Un indicator relevant nu va fi doar „cât de mulțumiți au fost părinții de activitate”, ci și:

„Ce strategie concretă au introdus în familie și ce schimbare au observat ulterior la copil?”

Se poate realiza un **scurt follow-up după 2–4 săptămâni**, printr-un formular cu 3 întrebări:

1. Ce strategie ați aplicat?
2. Ce a funcționat?
3. Ce schimbare ați observat la copil sau în relația cu acesta?



„Termometrul meu de stare de bine”

TERMOMETRUL MEU DE STARE DE BINE

„Cum sunt eu, de fapt, în ultima perioadă?”

Instrucțiuni: Încercuiește cifra care te reprezintă cel mai bine. Nu există răspunsuri bune sau greșite. Răspunde spontan și sincer.

- | Scor | Cum mă simt? |
|------|---|
| 1 | 😞 „Am nevoie de o vacanță... de la vacanță!” |
| 2 | 😓 „Funcționez, dar nu garantez.” |
| 3 | 😬 „Sunt aici. Cred...” |
| 4 | 😏 „Mă descurc, dar ar putea fi mai bine.” |
| 5 | 😊 „Sunt relativ bine.” |
| 6 | 😄 „Încep să mă bucur de lucrurile mici.” |
| 7 | 😁 „Am energie și chef de viață!” |
| 8 | 😊 „Mă simt conectat/ă și prezent/ă.” |
| 9 | 😁 „Mă bucur de viață și știu să mă încarc.” |
| 10 | 🚀 „Sunt într-o perioadă excelentă și vreau să o păstrez!” |

Astăzi mă aflu la: _____ / 10

Dar să vedem mai atent...

😊 Emoții pozitive

Cât de des am în ultima perioadă momente de bucurie, recunoștință, liniște sau entuziasm?

Scor: ____ / 10

🧠 FLOW

Cât de des fac activități în care uit de timp pentru că îmi place atât de mult ceea ce fac?

Scor: ____ / 10

❤️ RELAȚII

Cât de conectat/ă mă simt cu oamenii importanți pentru mine?

Scor: ____ / 10

🎯 SENS

Cât de mult simt că ceea ce fac are sens pentru mine?

Scor: ____ / 10

🏆 REALIZARE

Cât de des îmi recunosc progresul și lucrurile pe care le fac bine?



**Finanțat de
Uniunea Europeană**



**CENTRUL JUDEȚEAN
DE RESURSE ȘI DE
ASISTENȚĂ
EDUCAȚIONALĂ CLUJ**

Scor: ____ / 10

Întrebarea-surpriză:

Dacă starea mea de bine ar avea astăzi un emoji, ar fi: _____

Dacă ar avea o melodie, ar fi: _____

Dacă ar avea o culoare, ar fi: _____

Ce ar trebui să se întâmple pentru ca scorul meu să crească cu un singur punct?



„PERMA în familia mea”

Aceasta poate fi foarte utilă pentru a-i face pe părinți să treacă de la teorie la **observarea concretă a copilului**.

PERMA ÎN FAMILIA MEA

Privește copilul dincolo de teme, note și rezultate.

P – EMOȚII POZITIVE 😊

Ce îi aduce copilului meu bucurie?

Ce putem face mai des împreună?

E – IMPLICARE / FLOW

Când îl văd atât de implicat încât uită de timp?

Ce activitate îi stimulează curiozitatea?

R – RELAȚII

Când simte copilul meu că sunt cu adevărat prezent/ă pentru el?

Ce aș putea face pentru a ne conecta mai mult?

M – SENS

Ce este important pentru copilul meu?

Ce valori vreau să îl ajut să dezvolte?



Finanțat de
Uniunea Europeană



CENTRUL JUDEȚEAN
DE RESURSE ȘI DE
ASISTENȚĂ
EDUCAȚIONALĂ CLUJ

A – REALIZARE 🏆

Ce a reușit copilul meu în ultima perioadă?

Ce progres am observat, chiar dacă nu s-a transformat într-o notă?

REFLECȚIE FINALĂ

Componenta PERMA pe care o susținem cel mai bine în familia noastră este:

Componenta căreia vreau să îi acord mai multă atenție este:



Anexa 3

„Detectorul de FLOW”

Este o activitate foarte bună pentru părinți deoarece îi determină să descopere ce îl motivează realmente pe copil, nu doar ceea ce consideră adulții că „ar trebui” să îi placă.

DETECTORUL DE FLOW

Misiunea mea de părinte: să descopăr ce îl face pe copilul meu să spună:

„Mai stau puțin...”

„Încă puțin...”

„Pot să mai fac unul?”

„Nici nu mi-am dat seama cât a trecut!”

1. Copilul meu uită de timp atunci când:

2. Activitatea pe care o începe fără să îi spun eu este:

3. Despre ce poate vorbi mult timp fără să se plictisească?

4. Ce activitate îl face curios?

5. În ce situații îl văd concentrat și liniștit?

6. Ce abilitate pare să își dezvolte în acea activitate?

7. Cum aş putea să îi ofer mai multe astfel de experiențe?

PROVOCAREA SĂPTĂMÂNII

În următoarele 7 zile voi crea cel puțin o oportunitate de FLOW pentru copilul meu:

Activitatea: _____



Când: _____

Ce am observat: _____

Anexa 4 – „Borcanul cu lucruri bune”

Aceasta poate deveni chiar o **practică de familie** după lectorat.

BORCANUL CU LUCRURI BUNE

În fiecare seară, fiecare membru al familiei completează una dintre propozițiile:

Astăzi m-am bucurat când...

Astăzi am fost recunoscător/oare pentru...

Astăzi am făcut ceva de care sunt mândru/mândră...

Astăzi cineva a făcut ceva frumos pentru mine...

Astăzi eu am făcut ceva frumos pentru cineva...

Un moment pe care vreau să îl păstrez din această zi este...

Regula familiei:

Nu căutăm lucruri extraordinare. Învățăm să observăm **lucrurile mici care ne fac bine**.



Anexa 5

„Rețeta mea pentru o zi mai bună”

Poate fi una dintre cele mai amuzante activități de final.

REȚETA MEA PENTRU O ZI MAI BUNĂ 😊😊

Dacă starea mea de bine ar fi o rețetă, aș avea nevoie de:

2 linguri de: _____

3 felii de: _____

O porție generoasă de: _____

Un strop de: _____

O mână de: _____

Și, neapărat, fără: _____

Ingredientul pe care îl uit cel mai des este:

Ingredientul pe care vreau să îl adaug mai des este:

Rețeta mea pentru această săptămână:

On this Alpaca scale where are you today?

A Good Life

1



2



4



5



6



8



9





**Finanțat de
Uniunea Europeană**



**CENTRUL JUDEȚEAN
DE RESURSE ȘI DE
ASISTENȚĂ
EDUCAȚIONALĂ CLUJ**

Prof. Consilieri :

Mureșan Lorena Maria

Simon-Negrea Paula

CJRAE Cluj