



Bunăstare digitală pentru familii

Ghid pentru educatorii de adulți



CUPRINS

PARTEA 1

Introducere pag. 3, 4.

PARTEA 1

Fundamentele bunăstării digitale pag. 5-13

PARTEA A 2-A

Facilitarea atelierelor și abordarea intergenerațională pag. 14-23

PARTEA A 3-A

Implementarea celor șase ateliere tematice pag. 24-32

PARTEA A 4-A

Sfaturi practice pentru ateliere intergeneraționale eficiente, pag. 33-43

ANEXE/MATERIALE DE SUPORT

Resurse suplimentare – Instrumente de feedback și formulare de reflecție pentru familii și educatori, pag. 44-48



Cofinanțat de
Uniunea Europeană

PARTEA 1

Introducere

Într-o lume din ce în ce mai digitalizată, familiile navighează prin provocări complexe legate de timpul petrecut în fața ecranelor, de siguranța online, identitatea digitală și efectele emoționale și sociale ale tehnologiilor digitale. Educatorii pentru adulți joacă un rol esențial în sprijinirea familiilor în fața acestor provocări, însă adesea rămân fără instrumentele, resursele și orientările specifice necesare pentru a face acest lucru în mod eficient. Ghidul de bunăstare digitală pentru educatorii de adulți a fost dezvoltat pentru a răspunde acestui deficit (identificat în cadrul proiectului anterior Digital Upbringing, axat în principal pe familii și copii), plasând educatorii în centrul intervenției.

Acest ghid este conceput pentru a ajuta educatorii de adulți să implementeze cu succes Atelierele de Bunăstare Digitală și să devină mai încrezători și mai competenți în livrarea unei educații digitale de calitate, centrate pe familie. Bazându-se pe experiența partenerilor care au pilotat și livrat deja ateliere intergeneraționale, conținutul se sprijină pe perspective practice și pe feedback provenit din implementarea reală. El oferă atât orientări structurate, cât și instrumente flexibile pe care educatorii le pot adapta la diferite contexte familiale și realități digitale.

Ghidul de bunăstare digitală pentru educatorii de adulți include

- Ghid clar pentru ateliere intergeneraționale și colaborarea eficientă cu familiile
- O colecție structurată de resurse digitale (cursuri online, webinare, instrumente interactive) pentru dezvoltarea programelor de educație parentală digitală
- Materiale interactive — chestionare și întrebări de reflecție — care încurajează participarea activă și gândirea critică.
- Resurse practice, precum fișe de lucru, studii de caz și exemple din viața de zi cu zi.
- Recomandări practice pentru a face față provocărilor comune din munca educatorilor.

PARTEA 1

Ghidul de bunăstare digitală pentru educatorii de adulți cuprinde următoarele teme:

- Introducere
- **Partea 1:** Fundamentele Bunăstării Digitale
- **Partea a 2-a:** Facilitarea atelierelor și abordarea intergenerațională
- **Partea a 3-a:** Implementarea celor șase ateliere tematice
- **Partea a 4-a:** Sfaturi practice
- Evaluare și follow-Up

Bunăstare Digitală

Bunăstarea digitală nu reprezintă o competență statică, ci un proces continuu, construit împreună de adulți și copii. Pe măsură ce tehnologia evoluează, se transformă și felurile în care familiile relaționează, învață și comunică. Acest ghid îi invită pe educatori să își asume rolul de facilitatori ai dialogului, sprijinind familiile să exploreze împreună experiențele digitale, mai degrabă decât să aplice reguli generale valabile pentru toți. Prin crearea unor spații de învățare sigure, susținătoare și ludice, educatorii pot contribui la consolidarea încrederii, empatiei și a unui echilibru sănătos în rutinele digitale cotidiene ale familiilor.

Vă invităm să explorați capitolele care urmează în propriul ritm. Fiecare parte a ghidului oferă perspective practice, instrumente adaptabile și exemple reale menite să vă inspire în lucrul cu părinții și copiii. Fie că pregătiți primul dvs. atelier de bunăstare digitală sau perfecționați un program deja existent, veți găsi idei care pot fi ajustate nevoilor comunității dvs. Folosiți acest ghid nu doar ca pe o resursă, ci ca pe un partener pentru reflecție, creativitate și dezvoltare — un pas spre sprijinirea familiilor pentru a prospera în era digitală.



PARTEA 1

Fundamentele bunăstării digitale

Introducere

Pentru a sprijini eficient familiile, este esențial ca educatorii să aibă o înțelegere solidă a fundamentelor bunăstării digitale. Acest ghid își propune să ofere educatorilor de adulți o perspectivă clară și cuprinzătoare asupra bunăstării digitale, precum și asupra rolului său esențial și complex în viața familiilor, într-o societate tot mai digitalizată.

Pe parcursul documentului, definim conceptul de bunăstare digitală, analizăm în detaliu principalele sale dimensiuni și explicăm de ce dezvoltarea acesteia nu este doar utilă, ci indispensabilă pentru familiile care navighează mediul digital contemporan. Totodată, ghidul introduce o abordare relevantă și eficientă a învățării intergeneraționale, evidențiind beneficiile acesteia și oferind o gamă largă de strategii practice, ușor de adaptat și aplicat în atelierele pentru familii.

Prin aprofundarea acestor principii și a modului în care pot fi transpuse în practică, educatorii își vor consolida încrederea și competențele necesare pentru a aborda în mod proactiv provocările digitale complexe. Astfel, ei vor putea oferi o educație digitală de calitate, cu impact real, axată pe promovarea bunăstării digitale în cadrul familiei.



PARTEA 1

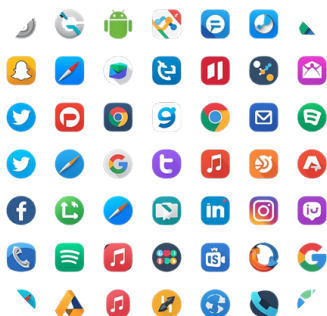
Ce este bunăstarea digitală?

Bunăstarea digitală este o stare profundă și holistică de a fi sănătos, fericit și autentic conectat într-o lume digitală din ce în ce mai omniprezentă și adesea solicitantă. Ea depășește simpla utilizare a tehnologiei; este vorba despre găsirea și menținerea unui echilibru conștient, intenționat și sustenabil în modul în care interacționăm cu instrumentele digitale.[1]

Acest echilibru face ca tehnologia să devină un real factor de sprijin în viețile noastre, amplificându-ne obiectivele personale și colective, în loc să genereze, chiar și neintenționat, stres, epuizare sau sentimentul de deconectare.

Bunăstarea digitală nu presupune renunțarea la tehnologie, ci promovează o utilizare conștientă, critică și intenționată a acesteia. Ea încurajează oamenii să rămână actori activi în propriile vieți — inclusiv în spațiul digital — luând decizii informate despre când, de ce și în ce mod folosesc tehnologia.

[1] Uslu, O. (2025). *Înțelegerea bunăstării digitale: impacturi, strategii și drumul către practici tehnologice mai sănătoase. Discover Social Science and Health*, 5, 145. <https://doi.org/10.1007/s44155-025-00259-5>



PARTEA 1

Dimensiunile bunăstării digitale

Bunăstarea digitală este un concept multidimensional care atinge diferite domenii ale vieții — fizic, mental și emoțional, social, precum și profesional sau educațional. Toate aceste dimensiuni sunt interconectate și se influențează reciproc.

- **Bunăstarea fizică** se concentrează pe modul în care tehnologia ne afectează corpul. Aceasta include reducerea oboselei oculare cauzate de expunerea prelungită la ecrane, menținerea unei posturi corecte, mișcarea regulată și evitarea perturbării somnului provocată de utilizarea dispozitivelor târziu în noapte sau de expunerea la lumina albastră. Pentru familii, acest lucru înseamnă stabilirea unor rutine practice: încurajarea activităților în aer liber, crearea unor spații fără ecrane și stabilirea unor intervale de timp fără utilizarea ecranelor.
- **Bunăstarea mentală** și emoțională se referă la gestionarea stresului digital, a presiunilor online și a supraîncărcării emoționale. Notificările constante, cultura comparației și teama de a nu rata ceva (FOMO) pot provoca anxietate și scăderea stimei de sine. Educatorii îi pot ajuta pe membrii familiilor să recunoască semnele oboselei digitale, să practice mindfulness, să își concentreze atenția și să dezvolte strategii sănătoase de gestionare a emoțiilor.
- **Bunăstarea socială** se referă la modul în care tehnologia influențează relațiile noastre și interacțiunile sociale. Notificările constante, cultura comparației și teama de a nu rata ceva (FOMO) pot provoca anxietate și scăderea stimei de sine, afectând modul în care ne conectăm cu ceilalți. Educatorii pot ajuta familiile să recunoască semnele oboselei digitale, să practice mindfulness, să își concentreze atenția și să dezvolte strategii sănătoase de gestionare a presiunilor sociale din mediul online.
- **Bunăstarea profesională/educațională** pune accentul pe utilizarea eficientă, eficace și productivă a instrumentelor digitale, fără a cădea pradă epuizării digitale, distragerilor cronice sau estompării nesănătoase a granițelor dintre muncă, învățare și viața personală.

În lumea de astăzi, tehnologia extinde adesea ziua de lucru dincolo de orele obișnuite, făcând tot mai dificilă deconectarea și odihna reală. Prin urmare, este vorba despre stabilirea unor limite clare pentru activitatea digitală, gestionarea notificărilor și utilizarea cu discernământ a instrumentelor de productivitate, pentru a maximiza rezultatele, păstrând în același timp timpul și energia personală.



PARTEA 1

De ce bunăstarea digitală este atât de importantă pentru familii?

Bunăstarea digitală este o componentă esențială a vieții de familie de astăzi. Tehnologia este omniprezentă — integrată în viața de acasă, în comunicarea de zi cu zi, în procesele de învățare și în modul în care ne petrecem timpul liber. În acest context, apare firesc întrebarea: ce înseamnă bunăstarea digitală pentru familii și de ce este important să îi acordăm atenție? În continuare, explorăm principalele motive.

- **Ecosisteme digitale împărtășite:** În multe familii, dispozitivele digitale, rețelele Wi-Fi de acasă și platformele online sunt utilizate în comun. În acest context, obiceiurile digitale nesănătoase sau vulnerabilitățile unui singur membru al familiei pot avea un impact direct sau indirect asupra bunăstării și siguranței tuturor celor din gospodărie.
- **Modelare cu impact puternic:** Părinții și îngrijitorii reprezintă cele mai importante și influente modele pentru copii și pentru membrii mai tineri ai familiei. Atitudinile, comportamentele și obiceiurile digitale ale adulților joacă un rol esențial în formarea practicilor digitale ale noii generații.
- **Sensibilitate în dezvoltare:** Copiii și adolescenții se află într-o etapă de dezvoltare foarte sensibilă, ceea ce îi face mai vulnerabili la potențialele efecte negative ale timpului excesiv, inadecvat sau nesupravegheat petrecut în fața ecranelor, asupra creierului în formare, a abilităților socio-emoționale și a funcțiilor cognitive.
- **Dinamica comunicării:** Deși tehnologia oferă oportunități valoroase pentru consolidarea comunicării în familie — cum ar fi menținerea legăturii cu rudele aflate la distanță sau împărtășirea experiențelor — aceasta poate influența, uneori fără intenție, calitatea și frecvența interacțiunilor față în față. Bunăstarea digitală sprijină familiile în utilizarea conștientă și strategică a tehnologiei pentru a rămâne conectate, menținând totodată o atenție clară asupra timpului de calitate petrecut împreună, în viața reală.
- **Pregătirea pentru viitor:** Dezvoltarea competențelor de bunăstare digitală în rândul familiilor nu se limitează la gestionarea provocărilor actuale, ci presupune pregătirea acestora pentru a naviga în mod responsabil, flexibil și eficient într-un viitor digital aflat în continuă transformare, susținând reziliența și învățarea digitală pe tot parcursul vieții.



PARTEA 1

Ce este învățarea intergenerațională și care sunt beneficiile ei pentru bunăstarea digitală?

Învățarea intergenerațională este o abordare educațională dinamică și colaborativă, în care persoane din generații diferite învață activ unele de la altele, împreună și despre experiențele fiecăreia. Această perspectivă pornește de la ideea fundamentală că învățarea este un proces reciproc și bidirecțional. În acest cadru, atât generațiile mai tinere, cât și cele mai în vârstă sunt recunoscute ca având cunoștințe, competențe și puncte de vedere distincte, care pot contribui în mod semnificativ la îmbogățirea experienței de învățare pentru toți participanții. Prin depășirea modelului tradițional de predare „de sus în jos”, învățarea intergenerațională favorizează explorarea comună, dialogul și construirea unei înțelegeri autentice și reciproce.

O abordare intergenerațională a bunăstării digitale aduce multiple beneficii familiilor, sprijinind dezvoltarea unei relații echilibrate, conșiente și eficiente cu tehnologia:

- **Reducerea decalajului digital prin empatie.** Generațiile mai tinere sunt adesea considerate „native digitale”: crescute într-un mediu profund tehnologizat, ele se adaptează rapid la aplicații noi, platforme emergente și la dinamica culturală a spațiului online. În schimb, adulții din generațiile mai în vârstă au intrat în contact cu tehnologia mai târziu în viață și, chiar dacă termenul de „imigranți digitali” nu mai reflectă pe deplin realitatea, modul lor de utilizare rămâne adesea diferit. Aceștia tind să folosească tehnologia într-un mod mai orientat spre scop, mai prudent și mai funcțional, fără a pune accent pe conectivitatea permanentă.
- În același timp, adulții aduc cu ei o bogată experiență de viață, capacitate de judecată critică și o înțelegere mai profundă a consecințelor din lumea reală. Învățarea intergenerațională creează cadrul pentru un schimb empatic și echilibrat, în care membrii mai tineri ai familiei pot împărtăși competențe tehnice și perspective asupra noilor oportunități digitale, iar cei mai în vârstă pot contribui cu gândire critică, responsabilitate, discernământ și perspective pe termen lung.



PARTEA 1

- **Cultivarea empatiei și a înțelegerii reciproce:** Această abordare sprijină dezvoltarea empatiei în cadrul familiei, încurajând membrii să înțeleagă și să aprecieze experiențele digitale ale celorlalți. Părinții pot ajunge să înțeleagă mai bine aplicațiile, jocurile și platformele de socializare utilizate de copii, precum și motivele pentru care acestea sunt atractive pentru ei. În același timp, copiii pot deveni mai receptivi la preocupările părinților legate de siguranța online, protecția datelor personale și gestionarea responsabilă a timpului petrecut în mediul digital. Această înțelegere reciprocă contribuie la reducerea conflictelor, susține un dialog deschis și consolidează relațiile familiale în jurul utilizării comune și echilibrate a tehnologiei.
- **Colaborarea în familie pentru a face față provocărilor digitale**
Atunci când familiile se confruntă acasă cu provocări digitale — precum cyberbullying-ul, recunoașterea informațiilor false sau gestionarea timpului excesiv petrecut în fața ecranelor — cele mai eficiente soluții apar, de regulă, prin colaborare, nu prin impunerea unilaterală a regulilor. Când copiii, adolescenții și adulții învață unii de la alții, familiile pot construi împreună limite sănătoase, pot elabora planuri media adaptate nevoilor proprii și pot identifica soluții creative care sunt acceptate și respectate de toți membrii.
- **Transformarea învățării într-un proces captivant și relevant:**
Atunci când conținutul de învățare este ancorat în experiențele și preocupările reale din viața online a tuturor membrilor familiei, acesta devine mai relevant și mai util. Discuțiile despre bunăstarea digitală se îndepărtează de concepte teoretice abstracte și de liste rigide de reguli „permise” sau „interzise” și se concentrează mai mult pe situații concrete cu care ne confruntăm cu toții. Astfel, învățarea devine mai memorabilă și cu adevărat valoroasă.
- **Promovarea unor obiceiuri durabile:** Obiceiurile și regulile legate de utilizarea tehnologiei sunt cel mai eficient construite prin dialog deschis, înțelegere reciprocă și acorduri asumate în comun, nu prin impunerea unilaterală a regulilor de către o singură generație. Atunci când toți membrii familiei sunt implicați în procesul de luare a deciziilor, respectarea regulilor stabilite împreună devine mult mai firească și sustenabilă.



PARTEA 1

Învățarea intergenerațională se află în centrul Atelierele de Bunăstare Digitală, concepute nu doar pentru dezvoltarea competențelor digitale, ci și pentru a aduce laolaltă generațiile într-o explorare comună a tehnologiei, ca parteneri egali. Deși obiceiurile digitale pot crea adesea diferențe între membrii familiei, în funcție de vârstă și experiență, această abordare transformă învățarea într-un parcurs împărtășit. Ea sprijină familiile să poarte conversații deschise despre viața digitală, să își înțeleagă mai bine realitățile și să construiască un echilibru sănătos între autonomie și ghidare — elemente esențiale ale bunăstării digitale. Pentru exemple concrete despre modul în care învățarea intergenerațională este integrată în cele șase Ateliere de Bunăstare Digitală, vă invităm să consultați Partea a III-a.

După ce am explorat fundamentele bunăstării digitale și ale învățării intergeneraționale, partea următoare se concentrează pe modul de a transforma aceste principii în facilitarea eficientă a atelierelor.

Conținut suplimentar

Întrebări de reflecție pentru educatori

Reflecțați asupra următoarelor întrebări:

- În ce măsură propriile mele obiceiuri digitale reflectă principiile bunăstării digitale pe care îmi propun să le transmit? Ce aș putea modela mai eficient prin propriul exemplu?
- Care sunt provocările digitale întâlnite cel mai frecvent în familiile cu care lucrez? Cum ar putea învățarea intergenerațională să contribuie la abordarea acestora?
- Cum pot adapta stilul de facilitare, limbajul și activitățile propuse pentru a mă asigura că toți participanții — copii, părinți și bunici — se simt ascultați, apreciați și implicați?
- Cu ce organizații locale, resurse comunitare sau specialiști în domeniul digital aș putea colabora pentru a spori relevanța și impactul atelierelor mele?



PARTEA 1

Instrumente și resurse recomandate

Mai jos regăsiți câteva tipuri de instrumente practice și resurse valoroase care pot sprijini și îmbogăți atelierelor de bunăstare digitală:

- **Fișe pentru Planul Media al Familiei** Aceste instrumente sunt esențiale pentru a sprijini familiile în stabilirea colaborativă a regulilor și limitelor privind utilizarea tehnologiei. Este recomandat să fie utilizate șabloane flexibile și ușor de personalizat, care să includă aspecte precum timpul petrecut în fața ecranelor, zonele fără dispozitive, orientări legate de conținut, reguli de netichetă și consecințele stabilite de comun acord în cazul nerespectării regulilor. De ex.: Family Media Plan al Academiei Americane de Pediatrie; Family Media Agreement de la Common Sense Media.
- **Ghiduri și liste de verificare detaliate pentru siguranța online:** Resurse care oferă recomandări clare și ușor de aplicat pentru protejarea datelor personale, recunoașterea tentativelor de phishing, înțelegerea și configurarea setărilor de confidențialitate pe platformele de socializare populare, precum și identificarea timpurie a semnelor de cyberbullying. De ex.: Resurse ale agențiilor naționale de securitate cibernetică (de ex., Agenția UE pentru Securitate Cibernetică – ENISA, Centrele Naționale Safer Internet), organizații de renume în domeniul siguranței pe internet (de ex., Internet Watch Foundation, NSPCC).
- **Liste interactive de verificare a competențelor digitale și instrumente de autoevaluare.** Aceste instrumente le permit familiilor să își evalueze nivelul actual de competență digitală, să identifice domeniile în care este nevoie de dezvoltare — precum evaluarea critică a informațiilor sau înțelegerea modului în care funcționează algoritmi — și să își monitorizeze progresul în timp. De ex.: Quizuri online sau liste de verificare printabile oferite de organizații din domeniul tehnologiei educaționale.



PARTEA 1

- **Aplicații pentru utilizarea conștientă a tehnologiei și instrumente de „detox digital”:** Prezentați familiilor aplicații și funcții integrate în dispozitive care sprijină monitorizarea timpului petrecut în fața ecranelor, blocarea notificărilor care distrag atenția, programarea perioadelor de tip „Nu deranjați” și facilitarea unor pauze ghidate de la utilizarea tehnologiei. De ex.: Funcții de gestionare a timpului de ecran specifice dispozitivelor (de ex., Google Family Link, Microsoft Family Safety, Apple Screen Time, Android Digital Wellbeing), aplicații precum Freedom, Forest sau Moment.
- **Prezentări ale software-ului de control parental:** Oferiți o prezentare echilibrată și obiectivă a diferitelor soluții de software de control parental, explicând clar funcționalitățile, beneficiile și limitele acestora, pentru a sprijini părinții în luarea unor decizii informate, adaptate nevoilor specifice ale familiei lor.
- **Carduri cu întrebări de discuție și activități:** Carduri de microînvățare gata de utilizare, concepute pentru a stimula conversații relevante și captivante în familie despre dileme digitale specifice, experiențe online și valori comune legate de utilizarea tehnologiei.

Anexe / Materiale de suport:

1. Formular de feedback după atelier
2. Formular de reflecție pentru familie
3. Listă structurată de auto-reflecție
4. Îndemnuri narative pentru reflecție
5. Șablon de reflecție pentru educatori



PARTEA A 2-A

Facilitarea atelierelor și abordarea intergenerațională

Introducere

Pentru a facilita eficient programe de educație parentală într-un context marcat de schimbări rapide, este esențial ca educatorii să aibă o înțelegere solidă a principiilor fundamentale ale învățării la adulți. Acest capitol își propune să ofere educatorilor de adulți un cadru clar și coerent pentru aplicarea andragogiei — teoria învățării la adulți — în domeniul educației parentale.

Secțiunea analizează principiile-cheie ale învățării la adulți, evidențiind diferențele dintre modul în care adulții și copiii învață și modul în care facilitatorii pot valorifica aceste particularități pentru a crea ateliere mai eficiente și mai captivante. De asemenea, este explorat conceptul de învățare intergenerațională, subliniind beneficiile sale și oferind strategii practice pentru integrarea acestei abordări în sesiuni educaționale dedicate familiei.

Prin aprofundarea acestor principii și a aplicării lor practice, educatorii vor fi mai bine pregătiți să gestioneze complexitatea facilitării unor experiențe de învățare relevante și semnificative, care îi sprijină pe părinți și contribuie la consolidarea relațiilor familiale în era digitală.

Facilitarea educației adulților: de la teorie la practică

Teoria învățării la adulți: Andragogia

Teoria andragogiei, cunoscută și ca teoria învățării la adulți, își are originile în anul 1833, fiind ulterior dezvoltată și popularizată de Dr. Malcolm Knowles. Andragogia se concentrează asupra modului în care adulții învață diferit față de copii și subliniază necesitatea unei abordări distincte în facilitarea grupurilor de adulți, comparativ cu cele de tineri sau copii.

Această teorie recunoaște, totodată, diversitatea stilurilor de învățare existente în orice grup de cursanți adulți și promovează utilizarea unei game variate de metode și tehnici de facilitare, adaptate nevoilor, experiențelor și motivațiilor acestora.



PARTEA A 2-A

Principiile cheie ale andragogiei

Teoria andragogiei definește șase principii fundamentale care evidențiază diferențele esențiale dintre facilitarea învățării la adulți (andragogie) și facilitarea învățării la copii (pedagogie).

Adulții sunt autonomi și autodirecționați

Acest principiu în practică, facilitatorii ar trebui să implice activ participanții în procesul de învățare, încurajându-i să contribuie la conturarea sesiunilor și la alegerea metodelor și abordărilor utilizate.

Adulții dispun de o bază bogată de experiență și cunoștințe de viață

Pentru a transpune acest principiu în practică, facilitatorii pot valorifica încă de la început experiențele și învățărilor anterioare ale participanților, conectându-le cu tema sesiunii. Această abordare favorizează implicarea activă a cursanților și îi ajută să se conecteze mai profund cu procesul de învățare.



Adulții dispun de o bază bogată de experiență și cunoștințe de viață

Pentru a transpune acest principiu în practică, facilitatorii pot valorifica încă de la început experiențele și învățărilor anterioare ale participanților, conectându-le cu tema sesiunii. Această abordare favorizează implicarea activă a cursanților și îi ajută să se conecteze mai profund cu procesul de învățare.

Adulții sunt orientați spre relevant

Adulții au nevoie să înțeleagă clar de ce învață un anumit lucru. Pentru a aplica acest principiu în practică, după prezentarea obiectivelor formării, facilitatorul poate integra exerciții de reflecție care îi sprijină pe participanți să conecteze aceste obiective cu propria experiență de viață sau cu contextul lor familial.



PARTEA A 2-A

Practica educației adulților: abilități și metode de facilitare

Un element central al educației adulților îl reprezintă adoptarea unei abordări bazate pe facilitare, în locul predării tradiționale.

Facilitatorul este persoana care sprijină, ghidează și însoțește adulții în procesul lor de învățare. Facilitarea presupune lucrul cu oamenii pentru a-i susține și a-i împuternici, creând un cadru în care participanții sunt încurajați să își împărtășească ideile, resursele și perspectivele, precum și să reflecteze critic.

Rolul facilitatorului este de a orienta participanții prin conținut și de a stimula o experiență de învățare relevantă și semnificativă. În acord cu principiile și spiritul andragogiei, facilitatorul valorifică într-un mod sigur și respectuos cunoștințele și experiențele existente ale membrilor grupului. Din acest motiv, metodele de facilitare sunt, în general, active, participative și centrate pe cursanți.

Abilități de facilitare: principii și valori

În continuare sunt prezentate câteva principii și valori fundamentale care stau la baza abilităților de facilitare:

- **Imparțialitate** – Menținerea neutralității și a obiectivității, prin colectarea opiniilor exclusiv din rândul participanților, fără ca facilitatorul să își exprime propriile puncte de vedere.
- **Participare** – Susținerea proceselor de învățare interactive, astfel încât grupul, și nu facilitatorul, să se afle în centrul discuțiilor.
- **Incluziune** – Implicarea activă și echilibrată a tuturor participanților, asigurându-se că nicio persoană sau niciun grup restrâns nu domină conversația.
- **Pregătire** – Asigurarea unui nivel adecvat de organizare și competență, dublat de flexibilitatea necesară pentru a gestiona situații neprevăzute.
- **Gestionarea timpului** – Respectarea programului și menținerea unui ritm adecvat al sesiunilor, adaptat nevoilor și dinamicii grupului.



PARTEA A 2-A

Famiiliile vor fi dispuse să împărtășească deschis experiențele lor doar atunci când se simt respectate și sprijinite. În rolul tău de educator, poți seta acest ton prin:

- **Aranjarea fizică a spațiului** – Famiiliile se simt mai confortabil atunci când sunt așezate în cercuri sau grupuri mici, în locul rândurilor de tip clasă. Această configurare creează o atmosferă mai relaxată și favorizează interacțiunea.
- **Stabilirea regulilor de grup împreună** – Definiți de la început, împreună cu participanții, reguli simple precum: „ne ascultăm unii pe alții”, „opinia fiecăruia contează” sau „ce împărtășim aici rămâne aici”.
- **Voci egale** – Asigurați spațiu de exprimare atât pentru părinți, cât și pentru copii. Utilizați grupuri mici, discuții pe rând sau conversații în perechi pentru a încuraja participarea tuturor.
- **Ton non-judicativ** – Multe famiilii resimt vinovăție în legătură cu utilizarea ecranelor. Subliniați că fiecare familie se confruntă cu provocări diferite și că scopul atelierului este învățarea împreună, nu evaluarea sau judecarea.
- **Accent pe aspectele pozitive** – Începeți prin a invita famiiliile să împărtășească ce funcționează deja bine în viața lor digitală, înainte de a explora ce ar putea fi îmbunătățit.
- **Accesibilitate pentru niveluri diferite de literație** – Citiți instrucțiunile cu voce tare, utilizați pictograme și elemente vizuale în locul textului scris și oferiți timp suplimentar pentru activitățile care implică scrierea.
- **Sprijin pentru comunicarea dificilă** – Unii părinți și copii nu sunt obișnuiți să discute despre viața digitală. Oferiți întrebări de pornire a conversației, jocuri de rol sau începuturi de propoziții care să îi ajute să se exprime mai ușor.

Sfaturi de top pentru facilitarea grupurilor de adulți:

Adulții învață cel mai bine atunci când:

- Înțeleg de ce este important să știe sau să facă ceva.
- Au libertatea de a învăța în propriul lor mod.
- Învățarea este una experiențială.
- Momentul este potrivit pentru ei să învețe.
- Procesul este pozitiv și încurajator.

Întrebări de reflecție pentru educatorii de adulți

- Cum pot, în rolul meu de facilitator, să mă asigur că vocea cursanților rămâne centrală în cadrul atelierelor de educație a adulților pe care le facilitez?
- Care este stilul meu preferat de învățare și în ce mod ar putea acesta să influențeze abordarea mea de facilitare? (a se vedea Anexa Honey și Mumford)
- Care sunt punctele mele forte ca facilitator? Ce aspecte ale facilitării îmi oferă satisfacție și mă motivează?

PARTEA A 2-A

Facilitarea grupurilor de părinți: considerații și abordări

Abordarea grupurilor de părinți din perspectiva facilitatorului

Pentru a facilita grupuri de părinți, educatorii de adulți ar trebui să urmărească integrarea aspectelor menționate anterior, asigurând în același timp respectarea unei abordări bazate pe puncte forte. Este esențial să se pună accent pe punctele forte și reziliența părinților, oferind totodată oportunități pentru împărtășirea experiențelor și sprijinul între egali. Bunăstarea și siguranța copilului sunt esențiale în orice program de educație parentală, în special într-un program intergenerațional care reunește atât părintele, cât și copilul.

Principiile participării parentale în programele educaționale

Crearea unui spațiu în care părinții să poată participa activ la programele educaționale este esențială. În cele ce urmează, sunt prezentate câteva principii de avut în vedere în livrarea Atelierele de Bunăstare Digitală pentru Familii:

- **Practica participativă** – Asigurați implicarea părinților nu doar în desfășurarea atelierelor, ci și în etapele de planificare, monitorizare și evaluare.
- **Abordare bazată pe puncte forte** – Adoptarea unei perspective centrate pe resursele și punctele forte ale părinților, într-un cadru non-judicativ, contribuie la reducerea riscului de „învinovățire a părinților”.
- **Incluziune și egalitate** – Este esențial ca toți părinții să aibă oportunitatea de a se exprima și ca informațiile să fie comunicate și primite într-un mod respectuos și echitabil.
- **Diversitate culturală** – Recunoașterea și valorizarea diversității stilurilor parentale, precum și utilizarea unor metode sensibile din punct de vedere cultural, sunt aspecte fundamentale ale practicii educaționale.
- **Ascultare activă** – Facilitatorul are responsabilitatea de a practica și de a promova ascultarea activă pe tot parcursul atelierelor.



PARTEA A 2-A

Bariere în implicarea eficientă a părinților

Părinți din întreaga Europă au semnalat preocupări similare legate de barierele care le îngreunează participarea la programele de educație parentală.

- Nu sunt suficient informați cu privire la scopul atelierelor;
- Nu au claritate în legătură cu cine participă și care sunt motivele implicării;
- Se simt copleșiți sau intimidați de numărul mare de profesioniști prezenți;
- Percep lipsa de respect față de opiniile sau sugestiile lor;
- Se confruntă cu atitudini negative sau critice din partea profesioniștilor;
- Întâmpină bariere practice, precum dificultăți legate de transport, accesibilitate sau îngrijirea copiilor;
- Se confruntă cu bariere sociale și culturale legate de gen, etnie, competențe lingvistice sau nivel de literație;
- Resimt stigmatizarea asociată cu solicitarea de sprijin.

Oferirea sprijinului de follow-up

Oferirea sprijinului ulterior este recomandată pentru a-i ajuta pe părinții implicați în Atelierele de Bunăstare Digitală să se simtă valorizați, sprijiniți și ascultați. Acest sprijin poate include:

- Apeluri individuale de follow-up sau verificări unu-la-unu;
- Conectarea părinților cu servicii locale de sprijin relevante;
- Continuarea schimbului de informații într-un cadru informal, de exemplu prin intermediul aplicațiilor de mesagerie precum WhatsApp;
- Încurajarea implicării și sprijinului ulterior între egali (peer-to-peer).

Întrebări de reflecție: pentru facilitarea grupurilor de părinți

Reflecțați asupra următoarei întrebări:

- Ce pași pot face pentru a mă asigura că spațiul creat este incluziv, primitor și non-judicativ?



PARTEA A 2-A

Implementarea abordărilor intergeneraționale

Introducere în învățarea intergenerațională în programele de parenting

Practica intergenerațională, așa cum este definită de Centrul pentru Practică Intergenerațională, se referă la „aducerea oamenilor împreună în activități cu un scop clar și beneficii reciproce, care încurajează o mai bună înțelegere și un respect sporit între generații și contribuie la construirea unor comunități mai coezive”.

Această abordare este recunoscută, de asemenea, pentru rolul său în dezvoltarea capitalului social și a rețelelor sociale, reducerea singurătății și a izolării, precum și pentru promovarea participării civice și a implicării active în comunitate.

Beneficiile învățării intergeneraționale

Practica intergenerațională contribuie la reconectarea generațiilor prin promovarea înțelegerii și a respectului reciproc. Prin reunirea persoanelor din diferite grupe de vârstă, aceasta sprijină dezvoltarea competențelor individuale care susțin o societate mai incluzivă. În contextul programelor de parenting, abordările intergeneraționale facilitează construirea unor legături autentice între generații, încurajând înțelegerea, respectul și colaborarea. Totodată, acestea îi sprijină pe părinți în dezvoltarea competențelor, a încrederii și a creșterii personale, promovând în același timp învățarea împărtășită între părinți, copii și comunitatea extinsă.

Învățarea intergenerațională și competențele digitale

Programele de învățare intergenerațională sprijină dezvoltarea competențelor și a alfabetizării digitale ale părinților, încurajând schimbul de învățare între generații. Aceste programe contribuie la creșterea încrederii și a rezilienței digitale a părinților, consolidează legăturile familiale și comunitare și îi sprijină să navigheze mai eficient serviciile online, oferindu-le totodată instrumentele necesare pentru a-și susține activ copiii în propriul lor parcurs de învățare digitală.



PARTEA A 2-A

Abordări ale învățării intergeneraționale în familie

Mai jos sunt prezentate câteva abordări pe care le puteți lua în considerare în livrarea programelor de învățare intergenerațională pentru familii:

- Încurajați implicarea directă prin activități comune, invitând familiile să participe împreună la proiecte colaborative, ateliere sau activități experiențiale;
- Asigurați o comunicare bidirecțională constantă între familii și dumneavoastră, în calitate de facilitator;
- Creați un mediu de învățare holistic, sensibil la niveluri diferite de literație și la diversitatea culturală;
- Manifestați creativitate, gândiți „în afara tiparelor” și integrați elemente de joc și distracție în sesiuni.

Strategii pentru facilitarea învățării intergeneraționale în ateliere

Atunci când facilitați un atelier pentru familii, rolul dumneavoastră nu se limitează la transmiterea de informații, ci constă în sprijinirea procesului prin care membrii diferitelor generații învață unii cu și de la alții. Sarcina dumneavoastră este să creați un spațiu sigur, primitor și dinamic, în care toți participanții să se simtă confortabil. Iată câteva sugestii practice:

- **Planificați activități pentru echipe mixte de vârstă**

Creați sarcini în care adulții și copiii lucrează împreună, fiecare contribuind cu propriile idei și perspective. Încurajați copiii să își exprime opiniile legate de temele discutate și asigurați-vă că procesul decizional nu este dominat exclusiv de adulți.

- **Sprijiniți învățarea bidirecțională**

Oferiți copiilor timp și spațiu pentru a le arăta adulților cum să utilizeze aplicații noi, să explice tendințe din mediul online sau să rezolve probleme tehnice. La rândul lor, creați contexte în care adulții pot împărtăși cunoștințe și experiențe valoroase, precum recunoașterea informațiilor false sau reflecții asupra modului în care tehnologia s-a schimbat de-a lungul timpului. Această dinamică consolidează respectul reciproc și evidențiază faptul că fiecare participant are ceva important de oferit.

- **Faceți învățarea relevantă prin scenarii reale și jocuri de rol**

Lucrați cu situații digitale frecvent întâlnite și invitați familiile să discute modul în care diferitele generații le percep, căutând împreună soluții. Jocurile de rol și explorarea acestor scenarii îi ajută pe participanți să înțeleagă perspectivele celorlalți și să dezvolte empatie.



PARTEA A 2-A

- **Exersați ascultarea activă și empatia**

Ghidați grupul spre o ascultare autentică, fără întreruperi, judecăți sau afirmații de tipul „nu ai dreptate”. Reamintiți participanților că nu există un singur mod corect de a trăi sau interpreta experiențele digitale și că este esențial ca discuțiile să rămână personale, respectuoase și sigure.

- **Sărbătoriți punctele forte ale fiecăruia**

Evidențiați contribuțiile și abilitățile specifice fiecărei generații. Recunoașterea punctelor forte consolidează încrederea reciprocă și întărește conexiunile dintre participanți.

- **Creați un limbaj comun al tehnologiei**

Sprijiniți familiile să ajungă la termeni și explicații clare pentru instrumentele și conceptele digitale, astfel încât toți membrii să poată comunica folosind aceeași „limbă”. Acest lucru reduce confuzia și facilitează dialogul.

- **Fiți un model de respect și colaborare**

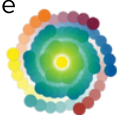
Demonstrați, prin propriul comportament, cum pot fi gestionate opiniile diferite cu respect, cum pot fi identificate puncte comune și cum se poate lucra împreună pentru soluții acceptate de toți. Modul în care facilitați sesiunea va influența în mod semnificativ felul în care participanții interacționează atât în cadrul atelierului, cât și în viața de zi cu zi.

Brainstorming pentru învățarea intergenerațională în familie

Dincolo de atelierele „Bunăstare digitală pentru familii”, există și alte inițiative pe care le puteți lua în considerare pentru a promova învățarea intergenerațională:

- Ateliere creative axate pe artă, dans, muzică, jocuri de rol sau teatru;
- Activități de viață și învățare practică, centrate pe gătit, grădinarit sau alte competențe cotidiene;
- Ateliere de sănătate și bunăstare, orientate spre mindfulness, activitate fizică și nutriție;
- Activități culturale și de storytelling, legate de tradiții, istorie locală și viața comunității.

Pornind de la principiile facilitării și ale învățării intergeneraționale, secțiunea următoare oferă exemple practice care ilustrează modul în care aceste abordări sunt aplicate în cele șase Ateliere de Bunăstare Digitală.



PARTEA A 2-A

Conținut suplimentar

Întrebări de reflecție pentru educatorii de adulți

1. Care este un lucru pe care ați dori să îl învățați de la o persoană mai în vârstă din viața dumneavoastră, în calitate de practician și de persoană aflată într-un proces de învățare continuă?
2. Ce subiect v-ar interesa cel mai mult să explorați împreună cu familiile pe care le sprijiniți?

Referințe:

- Health Service Executive. (2016). Facilitating Learning in Groups: A Resource Manual for Facilitators Working in Health and Social Care.
<https://healthservice.hse.ie/filelibrary/onmsd/facilitating-learning-in-groups-a-resource-manual-for-facilitators-working-in-health-and-social-care-may-2016.pdf>
- Konrad-Adenauer-Stiftung. (2011). Facilitation Skills and Methods of Adult Education.
https://www.kas.de/c/document_library/get_file?uuid=8159de20-2e04-f18b-002e-8cf996146504&groupId=252038
- TUSLA – Child and Family Agency. (2015). Toolkit for Parental Participation.
https://www.tusla.ie/uploads/content/Parental_Participation_Toolkit_Dec_2015.pdf

Anexe/Material de suport:

- Honey and Mumford Learning Styles Questionnaire:
<https://www.mycit.ie/contentfiles/careers/4.%20honeyandmumfordlearningstylesquestionnaire.pdf>



PARTEA A 3-A

Implementarea celor șase ateliere tematice

Introducere

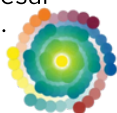
Această parte a Ghidului transpune principiile prezentate anterior în activități practice de facilitare a atelierelor și se concentrează pe implementarea celor șase Ateliere de Bunăstare Digitală împreună cu familiile. Atelierele au fost dezvoltate pe baza proiectului Digital Upbringing, în cadrul căruia abordările intergeneraționale au fost pilotate pentru prima dată cu peste 120 de copii și părinți. Pornind de la această experiență, cele mai eficiente practici au fost selectate, rafinate și restructurate într-un format modular de tip „pick and mix”, care permite educatorilor să aleagă și să combine activitățile în funcție de nevoile grupului, timpul disponibil și contextul local.

Această abordare oferă un grad ridicat de flexibilitate, permițând adaptarea atelierelor la grupuri diverse, durate diferite și contexte variate. Fiecare atelier poate fi livrat ca o sesiune individuală de aproximativ 45 de minute, sau mai multe module pot fi combinate pentru a crea evenimente mai ample. Structura este concepută pentru a fi practică, adaptabilă și captivantă.

În prezent, familiile se confruntă cu numeroase întrebări legate de viața digitală: cât timp petrecut în fața ecranelor este prea mult? Ce este potrivit să fie împărtășit online? Cum pot fi stabilite reguli echitabile privind utilizarea dispozitivelor acasă? Aceste ateliere oferă familiilor oportunitatea de a explora împreună astfel de teme într-un cadru sigur și aplicat, prin joc, dialog și reflecție comună. Ele nu urmăresc impunerea unor reguli rigide sau a unui „răspuns corect universal”, ci sprijină familiile să își construiască propriul echilibru, să își consolideze încrederea și să dezvolte strategii comune care funcționează pentru ele.

Această secțiune va include:

- O prezentare succintă a fiecăreia dintre cele șase teme ale atelierelor;
- Principalele rezultate de învățare vizate pentru familii;
- Exemple de activități testate și apreciate de familii;
- Sfaturi practice pentru adaptarea atelierelor la diferite tipuri de grupuri, inclusiv comunități rurale, medii dezavantajate sau participanți cu nivel scăzut de literație.
- În calitate de educator, rolul dumneavoastră este de a ghida procesul, de a încuraja dialogul și de a crea cadrul necesar pentru ca părinții și copiii să poată învăța unii de la alții.



PARTEA A 3-A

Fundamentele abordării „pick and mix”

Atelierele de Bunăstare Digitală sunt concepute ca un set flexibil de instrumente, din care educatorii pot selecta și combina activități în funcție de dimensiunea grupului, timpul disponibil și nevoile familiilor. Acest principiu de tip „pick and mix” permite integrarea atelierelor în contexte variate — precum școli, centre comunitare sau evenimente familiale de weekend — păstrând în același timp o structură de bază coerentă.

Atelierele se bazează pe șase principii directoare:

- **Abordare bazată pe puncte forte** – Pornirea de la ceea ce familiile fac deja bine;
- **Învățare ludică și dialogică** – Cicluri scurte și active, care includ mișcare și conduc la rezultate concrete;
- **Abordarea „both-and”** – Recunoașterea simultană a riscurilor și a oportunităților vieții digitale;
- **Co-crearea regulilor familiale** – Copiii și părinții elaborează regulile împreună, iar educatorii au rol de facilitatori;
- **Practici bazate pe dovezi** – Fundamentate în proiectul Digital Upbringing și susținute de cercetări recente (de exemplu, Digital Wellness Lab, 2024);
- **Kit pentru Acordul Familial** – Șabloane și ritualuri care sprijină familiile în asumarea unor reguli comune.

Temele principale ale atelierelor de lucru

Cele șase teme ale atelierelor acoperă domeniile-cheie ale bunăstării digitale pentru familii:

Utilizarea echilibrată a dispozitivelor – explorarea rutinei care susțin obiceiuri sănătoase de utilizare a ecranelor și încurajarea momentelor de familie fără dispozitive.

Identitatea digitală – înțelegerea modului în care acțiunile din mediul online modelează identitatea și cum putem gestiona în mod responsabil amprenta digitală.

Inteligența emoțională – recunoașterea emoțiilor legate de utilizarea tehnologiei și dezvoltarea empatiei, rezilienței și a limitelor sănătoase.

Împuternicirea interdependenței – încurajarea învățării reciproce între părinți și copii, promovând încrederea și respectul.

Aplicații de învățare și Inteligență Artificială – explorarea oportunităților și provocărilor aduse de instrumentele de învățare și de inteligența artificială în viața de zi cu zi.

Toate aceste ateliere sunt disponibile pentru descărcare aici:
<https://digitalfamilies.esfc-project.com/my-account/>



PARTEA A 3-A

Structura atelierului și grupele de vârstă

Atelierele destinate familiilor sunt cel mai eficiente atunci când sunt scurte și bine focalizate. Pe baza experienței noastre, o durată de aproximativ 60 de minute este ideală, iar 90 de minute ar trebui considerate limita maximă. În locul unei sesiuni unice, de durată mare, este recomandată organizarea unei serii de ateliere mai scurte, la care familiile să revină periodic. Această abordare menține un nivel ridicat de energie și sprijină formarea treptată a obiceiurilor.

Structură sugerată:

- **Ice-breaker (5–10 minute)** – un început jucăuș și lipsit de presiune îi ajută pe părinți și copii să se relaxeze. Icebreakerele sunt deosebit de valoroase în atelierele pentru familii, deoarece reduc tensiunea inițială, echilibrează vocile părinților și ale copiilor și facilitează participarea tuturor.
- **Mini-input (5–10 minute)** – o scurtă introducere în temă (quiz, povestire sau exemplu).
- **Activitatea principală (20–30 minute)** – familiile lucrează împreună sau în grupuri paralele părinte/copil.
- **Family co-lab (10–15 minute)** – co-creare: acorduri, postere sau soluții comune.
- **Reflecție și încheiere (5–10 minute)** – fiecare familie împărtășește o observație sau un angajament pe care dorește să îl aplice acasă.

Atelierele sunt concepute în funcție de trei grupe de vârstă:

- 0–6 ani – doar dispozitive partajate.
- 7–13 ani – primele dispozitive personale sau console, fără rețele sociale.
- 13–16+ ani – smartphone-uri și utilizare activă a rețelelor sociale.

În mod ideal, fiecare atelier ar trebui să se concentreze pe o singură grupă de vârstă, astfel încât activitățile și discuțiile să fie adaptate etapei de dezvoltare a copiilor.



PARTEA A 3-A

Adaptarea la nevoile familiilor: lecții învățate

Această secțiune analizează situații frecvent întâlnite în cadrul Atelierele de Bunăstare Digitală, precum diferențele de motivație și nivel de atenție, dinamica părinte-copil, provocările de comunicare, diversitatea familială, factorii emoționali și realități de context specifice, inclusiv mediul rural. Înțelegerea acestor tipare îi sprijină pe educatori în crearea unor spații de învățare flexibile, incluzive și relevante pentru toate familiile.

Implicare, atenție și motivație

Menținerea implicării poate fi deosebit de dificilă atunci când se lucrează cu generații și grupe de vârstă diferite. Copiii mai mici (6–10 ani) au, de regulă, o capacitate de concentrare limitată, se pot plictisi rapid dacă activitățile sunt prea abstracte sau de tip prelegere și au nevoie de mai multă mișcare și joc pentru a rămâne implicați. În același timp, apare adesea un dezechilibru al nivelurilor de energie: copiii sunt în mod natural activi și curioși, în timp ce părinții pot prefera formate mai structurate, bazate pe discuții și reflecție.



În cazul preadolescenților (10–15 ani), nivelul de motivație și cooperare poate fi influențat de sentimente de jenă sau timiditate, mai ales atunci când li se solicită participarea în fața colegilor sau implicarea în activități percepute ca fiind „neinteresante” ori prea copilărești. Unii copii mai mari pot manifesta rezistență față de colaborarea cu părinții, în special atunci când discuțiile abordează teme emoționale sau personale. Cu toate acestea, chiar și în acest grup de vârstă, plictiseala rămâne un risc dacă sesiunile sunt prea pasive sau insuficient conectate la interesele lor reale.

O altă provocare frecventă este reprezentată de diferențele de motivație dintre părinți și copii. În timp ce părinții pot fi dornici să discute despre bunăstarea digitală, copiii pot manifesta rezistență, temându-se că atelierele vor critica utilizarea mediilor digitale sau vor pune accent pe ceea ce fac „greșit”. Acest decalaj poate genera tensiuni în cadrul familiei. Resursele de Bunăstare Digitală au fost concepute tocmai pentru a răspunde acestei provocări: activitățile sunt non-judicative, ludice și bazate pe puncte forte, încurajând familiile să exploreze împreună atât oportunitățile, cât și provocările vieții digitale.



PART 3

Este important ca educatorii să sublinieze faptul că:

- Atelierele nu au ca scop învinovățirea, ci schimbul de perspective și învățarea reciprocă;
- Părinții sunt încurajați să reflecteze și asupra propriilor obiceiuri digitale, demonstrând astfel copiilor că responsabilitatea este una împărtășită;
- Activitățile se concentrează pe co-creare și pe oportunitățile oferite de mediul digital — creativitate, distracție, învățare și conexiune — nu doar pe reguli și restricții;

Familiiile au libertatea de a alege și adapta activitățile sau regulile pe care doresc să le testeze acasă, oferindu-le copiilor un sentiment de implicare și responsabilitate.

Dinamica părinte - copil

Contextul intergenerațional poate aduce la suprafață tensiuni nespuse sau presupuneri implicite din relațiile părinte–copil. Copiii, indiferent de vârstă, pot întâmpina dificultăți în a-și percepe părinții ca parteneri de învățare, ceea ce poate îngreuna participarea lor ca egali în activitățile comune. Copiii mai mici pot manifesta o dependență excesivă față de părinți, în timp ce părinții — din dorința de a „face lucrurile corect” — pot prelua neintenționat controlul asupra sarcinilor, limitând autonomia și vocea copilului. De asemenea, unii părinți se pot simți stânjeniți în prezența altor adulți, ceea ce îi poate determina să adopte o atitudine mai rezervată sau artificială, în detrimentul unei implicări deschise și ludice alături de copilul lor.

Bariere de comunicare și provocări ale dialogului

Comunicarea deschisă și egală nu este firească pentru toate familiile. Copiii pot ascunde obiceiurile lor digitale reale din teama unor posibile consecințe, dacă sunt prea sinceri. În unele familii, stilurile de comunicare ierarhice fac ca cei mici să nu fie obișnuiți să își exprime opiniile, iar părinții pot resimți disconfort în a aborda subiecte în care nu se simt autoritari — în special cele legate de instrumente sau platforme digitale. De asemenea, unii părinți pot întâmpina dificultăți în a-și formula valorile și preocupările, mai ales dacă nu sunt obișnuiți să discute deschis aspecte emoționale sau morale cu copiii lor.

În astfel de situații, indicațiile structurate pot fi deosebit de utile (de exemplu: „Un lucru care îmi place la modul în care folosim dispozitivele este...”, „Un aspect pe care l-aș schimba este...”). Activitățile de schimb de roluri, în care copiii le explică părinților aplicații sau instrumente digitale, contribuie la depășirea barierelor de comunicare și creează contexte ludice pentru dialog. Rolul educatorului este de a ghida conversația cu blândețe, asigurându-se că ambele părți sunt ascultate, respectate și implicate în mod echilibrat.

PARTEA A 3-A

Aceste provocări pot fi amplificate de tabuuri culturale sau de disconfortul dintre generații legat de anumite aspecte ale vieții digitale — precum jocurile video, prietenii online sau cultura influencerilor. Atunci când astfel de subiecte sunt percepute ca fiind neobișnuite sau nepotrivite, părinții și copiii pot întâmpina dificultăți în a purta conversații deschise și sincere, fără judecată sau reacții defensive.

Diferențe familiale și niveluri de alfabetizare

Aceste diferențe se pot manifesta și la nivelul competențelor digitale. Este frecvent ca copiii să aibă cunoștințe mai avansate despre aplicații, jocuri și platforme online decât părinții lor. În loc ca acest lucru să fie perceput ca o provocare, el poate deveni un punct forte al atelierului. Încurajați activitățile de schimb de roluri, în care copiii devin „ghizi digitali”, iar părinții își asumă rolul de cursanți. Această abordare consolidează mesajul că bunăstarea digitală este o responsabilitate comună și că fiecare membru al familiei are ceva valoros de oferit.

Unii părinți pot întâmpina dificultăți legate de citire și scriere, ceea ce poate transforma fișele de lucru și exercițiile scrise într-o provocare. În astfel de situații, este important să li se ofere mai mult timp, să se simplifice materialele și să se utilizeze alternative vizuale, precum pictograme, desene sau coduri de culori.

O strategie eficientă este implicarea copiilor în sprijinirea părinților, de exemplu prin citirea instrucțiunilor cu voce tare sau prin ajutor oferit la completarea sarcinilor scrise. Această abordare nu doar că reduce stresul, ci creează și momente pozitive de schimb de roluri, în care copiii se simt mândri să ofere sprijin, iar părinții se simt susținuți, nu stânjeniți.

Recunoașterea și adaptarea la aceste diferențe contribuie la crearea unui mediu de învățare mai incluziv, mai accesibil și mai împuternicitor pentru toate familiile.



PARTEA A 3-A

Dinamici emoționale și sociale

În cele din urmă, atelierelor intergeneraționale pot aduce la suprafață tensiuni emoționale latente. Pot apărea lupte de putere atunci când copiii simt că autonomia lor este pusă sub semnul întrebării sau când părinții se confruntă cu nesiguranțe legate de propriile obiceiuri și competențe digitale. Dacă una dintre părți adoptă un ton critic sau nerăbdător, spațiul pentru un dialog autentic se poate închide rapid.

Copiii pot ironiza limitările digitale ale părinților, în timp ce părinții pot evita să își dezvăluie propriile obiceiuri din rușine sau teama de a fi judecați — fie de către copii, fie de către alți adulți. În astfel de contexte, ambele părți se pot retrage în tăcere sau într-o atitudine defensivă, reducând semnificativ potențialul de conexiune și de învățare comună.

De asemenea, părinții își pot subestima propriul rol. Unii pornesc de la ideea că bunăstarea digitală se referă exclusiv la controlul comportamentului copiilor. Atelierelor îi sprijină să înțeleagă că propriile obiceiuri digitale — precum verificarea telefonului în timpul mesei sau utilizarea dispozitivelor până târziu în noapte — au un impact semnificativ asupra copiilor. Invitarea părinților să reflecteze asupra propriilor rutine digitale, ca modele pentru întreaga familie, reprezintă un pas esențial în acest proces.



PARTEA A 3-A

Având în vedere numărul limitat de opțiuni extracurriculare din comunitățile mai mici, este important să subliniem că activitățile cotidiene, cu cost redus, pot fi la fel de valoroase pentru echilibrul digital și bunăstarea familiei. Exemple precum gătitul împreună, plimbările, vizitele la rude sau cinele fără dispozitive demonstrează că rutinele simple pot avea un impact semnificativ. Prezentarea acestor practici ca fiind relevante și valoroase îi ajută pe părinți să conștientizeze că dispun deja de resursele necesare pentru a crea echilibru și că nu sunt necesare programe costisitoare sau specializate pentru a susține bunăstarea digitală a familiei.

În comunitățile mici, se întâmplă uneori ca părinții să aducă la ateliere frați mai mici care nu se încadrează în grupa-țintă de vârstă. Deși acest aspect poate deveni perturbator dacă nu este gestionat adecvat, el poate fi transformat într-o oportunitate de incluziune. Atunci când sunt prezenți doi educatori, unul se poate concentra pe copiii mai mici, propunând activități adaptate vârstei lor. În situațiile în care există un singur educator, este utilă pregătirea unor activități simple și atractive — precum coloratul, jocurile cu autocolante sau jocul liber cu jucării sigure — pentru a-i menține implicați pe cei mici.

Această abordare permite părinților să participe activ la atelier, în timp ce copiii mai mici rămân implicați și se simt incluși, nu excluși. În practică, astfel de provocări se transformă adesea în oportunități de creativitate și învățare reciprocă — de exemplu, atunci când copiii își sprijină cu mândrie părinții la citire sau când părinții își consolidează încrederea învățând direct de la propriii copii.

După analiza detaliată a celor șase ateliere tematice, ultima parte a ghidului oferă recomandări suplimentare, strategii de comunicare și perspective practice menite să sprijine educatorii în adaptarea sesiunilor la contexte familiale diverse.



PARTEA A 3-A

CONȚINUT SUPLIMENTAR

Întrebări de reflecție pentru educatorii de adulți

- Ce a funcționat cel mai bine în stimularea dialogului dintre părinți și copii?
- Care activități au generat cel mai ridicat nivel de energie și implicare din partea participanților?
- Au existat participanți care au întâmpinat dificultăți (de exemplu, legate de alfabetizare, încredere sau capacitate de concentrare)?
- Ce aș putea adapta sau schimba data viitoare pentru a răspunde mai eficient nevoilor familiilor?

Completarea unui scurt jurnal de reflecție după fiecare atelier te va sprijini în consolidarea încrederii, îmbunătățirea practicii de facilitare și dezvoltarea unui set de strategii adaptate comunității tale.

Referințe:

- The Family Dinner Project. (n.d.). Parent Workshop Facilitator Guide. <https://www.thefamilydinnerproject.org>
- UNICEF. (n.d.). Positive Solutions for Families – Facilitator's Guide. <https://www.unicef.org>
- UNICEF. (n.d.). Facilitator's Guide. <https://www.unicef.org>



PARTEA A 4-A

Sfaturi practice pentru ateliere intergeneraționale eficiente

Introducere

Partea a IV-a oferă recomandări practice, bazate pe experiență, destinate educatorilor și facilitatorilor care coordonează astfel de ateliere. Pornind de la metode testate în practică și de la feedback-ul obținut în sesiunile anterioare, recomandările sunt structurate în cinci domenii-cheie: recrutare și participare, implicare și motivație, comunicare și cooperare, dinamici emoționale și sociale, precum și aspecte practice de organizare.

Fiecare domeniu include strategii clare, tehnici interactive și exemple concrete, care pot fi adaptate diferitelor grupe de vârstă, comunități și contexte culturale.

Educatorii vor dobândi competențele necesare pentru a pregăti ateliere incluzive, ludice și echilibrate, care sprijină atât copiii, cât și adulții ca participanți activi. Scopul acestor recomandări este de a împuternici familiile — nu prin impunerea de reguli, ci prin cultivarea curiozității, a dialogului și a responsabilității împărtășite în jurul mediului digital.

Aceste orientări îi susțin pe facilitatori în crearea unor spații sigure și primitoare, în care toate vocile sunt ascultate și în care procesul de învățare continuă mult dincolo de durata sesiunii.



PARTEA A 4-A

Provocări în atelierelor intergeneraționale cu părinți și copii

Recrutare și participare

O barieră frecvent întâlnită în participarea la atelierelor intergeneraționale este percepția redusă a urgenței, în special în rândul părinților cu copii mai mici (6–10 ani), care pot considera că temele legate de viața digitală nu sunt încă relevante pentru familia lor. În cazul părinților copiilor mai mari (10–16+ ani), provocarea este adesea diferită: aceștia pot presupune că propriii copii sunt deja suficient de autonomi în mediul online și pot subestima valoarea reflecției și a dialogului comun.

În plus, barierele logistice — precum lipsa soluțiilor de îngrijire pentru frații mai mici, programul de lucru încărcat sau dificultățile de transport — pot limita participarea familiilor din ambele grupe de vârstă.

În anumite situații, părinții pot ezita să își aducă copilul într-un spațiu de învățare comun din teama de a fi judecați, din sentimentul de nepregătire sau din lipsa de încredere în propriile competențe digitale. Copiii mai mari pot refuza complet participarea, mai ales atunci când nu au fost consultați sau percep subiectul ca fiind „pentru cei mici”.

În familiile în care utilizarea ecranelor a devenit deja o sursă de tensiune, teama de conflict sau de conversații dificile poate reprezenta, de asemenea, un factor descurajant pentru participare.

Sfaturi pentru recrutare și participare

- Faceți invitația prietenoasă pentru familie și incluzivă
- Atunci când pregătiți materialele promoționale, utilizați un limbaj clar, cald și primitor și evitați tonurile critice sau judecătore;
- Puneți accent pe activități comune și distractive, mai degrabă decât pe „sfaturi pentru părinți” sau „avertismente privind siguranța digitală”;
- Evidențiați ideea de învățare reciprocă prin mesaje precum „Veți explora împreună, nu veți fi testați”;
- Includeți mici stimulente — chestionare, jocuri, gustări, certificate sau materiale de luat acasă — pentru a spori motivația și pentru a face familiile să se simtă apreciate.



PARTEA A 4-A

Sfaturi pentru recrutare și participare

Oferiți programare flexibilă și sprijin pentru participare

Alegeți intervale orare adaptate rutinei familiilor — după școală, seara sau în weekend. Oferiți sprijin părinților cu copii mai mici, de exemplu prin servicii de îngrijire a copiilor sau prin amenajarea unui colț liniștit pentru joacă, și luați în considerare repetarea atelierelor sau organizarea acestora în formate flexibile. Aceste măsuri pot crește semnificativ accesibilitatea pentru familiile cu programe încărcate sau cu venituri reduse.

Construiți încrederea înainte de eveniment

Contactați familiile din timp printr-un mesaj scurt și prietenos sau printr-un scurt videoclip realizat de facilitator. Atunci când este posibil, implicați școli sau organizații comunitare de încredere în procesul de invitare, pentru a-i ajuta pe membrii familiilor să se simtă bineveniți și pregătiți. Acest sentiment de siguranță și familiaritate reduce anxietatea și contribuie la creșterea participării.

Sfaturi pentru implicare și motivare

Folosiți metode de învățare practice

Mentineți un nivel ridicat de energie prin alternarea discuțiilor cu activități de mișcare, scris și creație. Pentru copiii cu vârste între 6–10 ani, utilizați activități scurte, vizuale și tactile. În cazul copiilor mai mari (10–13 ani), integrați exemple relevante din viața reală, legate de mediul digital, și încurajați reflecția asupra propriilor experiențe.

Permiteți copiilor să își asume rolul de „experți”

Invitați copiii să prezinte sau să demonstreze un instrument ori o aplicație pe care le folosesc cu plăcere. Această abordare le consolidează încrederea în sine și contribuie la echilibrarea dinamicii de putere dintre părinți și copii, transformând spațiul de învățare într-unul mai colaborativ și deschis.

Permiteți părinților să își asume rolul de „experți în tehnologie” în anumite activități

Invitați părinții să împărtășească propriile experiențe legate de tehnologie — modul în care utilizau dispozitivele pentru divertisment, muncă sau învățare cu 10–20 de ani în urmă. Puteți aduce obiecte mai vechi, precum un Tamagotchi, un Walkman, un aparat foto analogic sau o casetă VHS, pentru a crea un moment practic de „tehnologie retro”. Copiii pot explora aceste obiecte în timp ce ascultă explicațiile părinților despre funcționarea lor, limitările existente și motivele pentru care erau considerate captivante la momentul respectiv. Această inversare de roluri încurajează respectul reciproc, curiozitatea și empatia între generații.

PARTEA A 4-A

Sfaturi pentru recrutare și participare

Creați materiale de luat acasă

Includeți activități care se finalizează cu un rezultat concret pe care familiile îl pot lua cu ele — de exemplu, un acord familial privind utilizarea ecranelor, un plan comun pentru „timpul media” sau un poster creativ. Aceste materiale îi încurajează pe membrii familiei să continue dialogul și reflecția acasă.

Folosiți jocuri și chestionare pentru a stimula distracția și conexiunea

Integrați elemente ludice, precum jocuri și chestionare pe echipe, pentru a reduce tensiunea și a crea o atmosferă relaxată și pozitivă. Atunci când părinții și copiii fac parte din aceeași echipă — concurând cu alte familii — rolurile rigide tind să se estompeze, iar interacțiunile devin mai naturale. Această experiență comună favorizează râsul, colaborarea și o competiție prietenoasă, contribuind la consolidarea relațiilor familiale. Platformele digitale de tip quiz, precum Kahoot, pot fi adaptate cu ușurință pentru a aborda conținut relevant într-un format atractiv și accesibil tuturor vârstelor.

Evidențiați atât riscurile, cât și oportunitățile digitale

Evitați abordarea exclusiv negativă a timpului petrecut în fața ecranelor. Recunoașteți riscurile asociate mediului digital, dar evidențiați în egală măsură modul în care tehnologia poate susține creativitatea, învățarea și conectarea cu ceilalți. Această perspectivă echilibrată este mai ușor de acceptat atât de copii, cât și de părinți și contribuie la reducerea rezistenței. Încurajați atât părinții, cât și copiii să ofere exemple concrete de utilizări pozitive și creative ale mediilor digitale.

Permiteți părinților să își asume rolul de „experți în tehnologie” în anumite activități

Invitați părinții să împărtășească experiențele lor timpurii cu tehnologia — modul în care utilizau dispozitivele pentru divertisment, muncă sau învățare în urmă cu 10–20 de ani. Puteți aduce obiecte mai vechi, precum un Tamagotchi, un Walkman, un aparat foto analogic sau o casetă VHS, pentru a crea un moment practic de explorare a „tehnologiei retro”. Copiii pot interacționa cu aceste obiecte în timp ce își ascultă părinții explicând cum funcționau, care erau limitările lor și de ce erau considerate captivante la momentul respectiv. Această inversare de roluri contribuie la construirea respectului reciproc, stimulează curiozitatea și consolidează empatia între generații.



PARTEA A 4-A

Sfaturi pentru comunicare și cooperare

Creați spațiu pentru fiecare voce:

Proiectați activități care încurajează reflecția individuală înainte de dialogul comun

Creați activități care le permit atât copiilor, cât și părinților să își exprime gândurile în mod individual înainte de a trece la discuții comune. Această abordare este deosebit de utilă în familiile în care dialogul deschis nu este obișnuit sau în care o singură voce tinde să domine conversația.

O metodă eficientă și ludică constă în invitarea părinților și copiilor să stea spate în spate în timp ce răspund la câteva întrebări — folosind cartonașe, scale sau fișe de lucru — și abia apoi să se întoarcă față în față pentru a compara și discuta răspunsurile. Această tehnică reduce presiunea interacțiunii directe și încurajează o reflecție sinceră și atentă din partea ambelor părți.

Gestionarea diferențelor de opinie cu respect

Încurajați ambele generații să își exprime punctele de vedere fără a încerca să „câștige” o dezbatere. Încadrați dezacordul ca pe o componentă firească a comunicării sănătoase și subliniați faptul că obiectivul nu este uniformizarea opiniilor, ci construirea unei înțelegeri comune.

O metodă atractivă de explorare a acestor diferențe este inversarea rolurilor: părintele preia rolul copilului și argumentează în favoarea unui timp mai mare petrecut în fața ecranelor, iar copilul joacă rolul „părintelui strict”, prezentând motivele pentru stabilirea limitelor. Această activitate îi ajută pe participanți să înțeleagă atât logica, cât și nevoile emoționale ale celuilalt și conduce adesea la momente neașteptate de empatie și chiar umor.

Dacă jocul de rol este perceput ca fiind prea inconfortabil pentru unele familii, poate fi utilizată o alternativă mai discretă: fiecare participant notează două motive pentru care crede că celălalt își susține poziția (de exemplu: „de ce părintele meu dorește limite” sau „de ce copilul meu își dorește mai mult timp de ecran”). Ulterior, participanții își citesc reciproc răspunsurile și reflectează asupra aspectelor înțelese corect sau a celor omise. Această abordare sprijină în continuare înțelegerea perspectivei celuilalt, fără presiunea asumării unui rol.



PARTEA A 4-A

Sfaturi pentru comunicare și colaborare

Respectați diversitatea stilurilor parentale

Evitați presupunerile legate de modul în care familiile „ar trebui” să gestioneze viața digitală. Utilizați întrebări deschise, precum „Ce funcționează pentru familia voastră?” sau „Ce ați dori să îmbunătățiți?”, pentru a stimula reflecția într-un cadru non-judicativ. În același timp, încurajați cu tact părinții să își implice copiii în stabilirea regulilor media ale familiei și în exprimarea valorilor comune. Chiar și în contexte familiale mai tradiționale, co-crearea regulilor îi ajută pe copii să se simtă ascultați și mai dispuși să le respecte, consolidând totodată sentimentul de responsabilitate împărtășită.

Sprijiniți părinții cu un nivel mai scăzut de încredere digitală

Folosii un limbaj clar și accesibil atunci când introduceți instrumente sau concepte digitale și evitați jargonul care ar putea descuraja adulții cu mai puțină experiență tehnologică. Atunci când este potrivit, permiteți copiilor să ofere sprijin părinților — această inversare de roluri poate crea momente ludice, care consolidează încrederea ambelor părți.

De asemenea, puteți integra un joc de tip quiz cu termeni digitali variați, în care copiii și părinții lucrează împreună pentru a descifra concepte specifice ambelor generații. Includeți atât termeni actuali sau argou digital (de exemplu, FOMO, DM, „filter bubble”), cât și referințe „retro” din istoria tehnologiei (de exemplu, dischetă, MSN Messenger, Tamagotchi). Astfel, fiecare generație are ocazia să își valorifice cunoștințele și să învețe de la cealaltă într-un cadru relaxat și incluziv.

Adaptați-vă la realitățile culturale și practice

Oferiți materiale în mai multe limbi, acolo unde este necesar, și manifestați sensibilitate față de normele legate de intimitate, practicile religioase sau dinamica familială. Permiteți familiilor să adapteze exemplele, activitățile și regulile astfel încât acestea să reflecte propriul lor context cultural și social.



PARTEA A 4-A

Sfaturi pentru dinamica emoțională și socială

Normalizați vulnerabilitatea parentală

Reasigurați părinții că este firesc să nu fie perfecți sau „fluenți digital”. Mulți adulți resimt nesiguranță sau vinovăție în legătură cu propriul timp petrecut în fața ecranelor. Împărtășirea unor exemple familiare și ușor de recunoscut contribuie la crearea unui spațiu sigur, care încurajează reflecția sinceră și deschisă.

Creați un spațiu sigur pentru onestitatea copiilor

Explicați copiilor că atelierul este un spațiu de învățare și dialog, nu unul de monitorizare sau control, și că nu vor exista sancțiuni pentru exprimarea sinceră. Pentru subiectele sensibile, oferiți modalități anonime de a pune întrebări sau de a-și exprima opiniile, astfel încât copiii să se simtă în siguranță să vorbească deschis.

Gestionați tensiunile cu empatie și umor

Atunci când apar tensiuni între părinți și copii — precum tachinări, gesturi de respingere sau dezacorduri — redirecționați conversația cu blândețe și empatie. Reamintiți familiilor că fiecare generație are propriile puncte forte, dar și provocări specifice în adaptarea la viața digitală.

Umorul moderat poate contribui la reducerea atitudinilor defensive.

Luați în considerare utilizarea unor meme-uri, caricaturi sau videoclipuri scurte și ușor de recunoscut, care reflectă dileme tehnologice comune în viața de familie. Astfel de materiale pot declanșa râsul și pot ajuta participanții să înțeleagă că nu sunt singuri în experiențele lor.

Totodată, selectați conținutul cu atenție și evitați formele de umor care ar putea fi percepute ca judecătore, stereotipizante din punct de vedere al vârstei sau insensibile din perspectivă culturală.

Încheiați într-o notă pozitivă, orientată spre viitor

Încheiați sesiunea cu o acțiune caldă și ușor de realizat, pe care familiile o pot continua în zilele următoare. De exemplu, invitați fiecare părinte să se angajeze să își învețe copilul ceva „ce nu poate fi învățat de pe YouTube” — o abilitate practică, un meșteșug sau o poveste din propria viață. La rândul lor, copiii pot fi invitați să le prezinte părinților un joc digital, o aplicație sau un instrument pe care cred că aceștia l-ar putea aprecia sau considera util.

Astfel de schimburi simple evidențiază faptul că ambele generații au cunoștințe valoroase de împărtășit și transmit mesajul că procesul de învățare comună continuă dincolo de încheierea atelierului.



PARTEA A 4-A

Sfaturi pentru organizare practică și logistică

Planificați două spații separate

În mod ideal, folosiți două săli de clasă sau spații de atelier alăturate — unul pentru discuții comune sau axate pe adulți și altul adaptat mișcării și jocului copiilor. Un spațiu poate fi amenajat cu un proiector și scaune dispuse în cerc pentru prezentări sau dialog, în timp ce celălalt rămâne deschis pentru jocuri, chestionare sau activități creative. Existența unor medii flexibile, adecvate vârstei, sporește confortul și implicarea ambelor generații.

Implicați cel puțin doi facilitatori

Atelierele intergeneraționale funcționează cel mai bine atunci când sesiunea este condusă de doi adulți — unul concentrat pe nevoile copiilor, celălalt ghidând grupul de părinți. Acest lucru asigură tranziții mai fluide, o supraveghere mai bună și un sprijin mai adaptat în timpul sesiunilor paralele sau al discuțiilor de grup.

Asigurați gustări și hidratare

Oferiți gustări ușoare și sănătoase — în special pentru copii, care pot obosi sau se pot distra ușor. Mâncarea contribuie, de asemenea, la crearea unei atmosfere relaxate și sociale și le oferă familiilor ocazia de a interacționa informal. Asigurați-vă că există apă sau suc disponibil, mai ales în cazul sesiunilor mai lungi.

Amenajați un colț liniștit pentru copiii mai mici

Atunci când familiile vin însoțite de frați mai mici, puneți la dispoziție un spațiu sigur și liniștit, echipat cu jucării simple, cărți sau materiale de desen. Acest lucru îi ajută pe părinți să rămână implicați în activități, contribuie la un mediu mai incluziv și reduce stresul asociat cu necesitatea găsirii unor soluții suplimentare de îngrijire a copiilor.

Pregătiți materialele din timp și testați echipamentele

Asigurați-vă că toate materialele necesare — fișe tipărite, markere și instrumente digitale — sunt pregătite înainte de începerea atelierului. Verificați din timp funcționarea proiectorului, a sistemului audio și a conexiunii la internet, în special dacă intenționați să utilizați Kahoot sau alte activități bazate pe tehnologie. O bună pregătire contribuie la prevenirea întreruperilor și la menținerea unui flux fluent al sesiunii.



PARTEA A 4-A

CONȚINUT SUPLIMENTAR

Întrebări de reflecție pentru educatori

- Cum voi asigura că atât copiii, cât și părinții se simt apreciați în mod egal și implicați pe parcursul sesiunii – fără ca o generație să o domine pe cealaltă? *(Invită la reflecție asupra echilibrului vocilor, designului activităților și comportamentului facilitatorului.)*
- Ce strategii pot folosi pentru a face tema relevantă și atractivă atât pentru copiii mai mici, cât și pentru cei mai mari, în special pentru cei care pot fi reticenți sau pot simți că sesiunea nu li se adresează? *(Încurajează planificarea unor activități adaptate vârstei și intereselor.)*
- Sunt pregătit(ă) să sprijin familii care pot avea stiluri de comunicare, abordări parentale sau niveluri de confort foarte diferite în ceea ce privește dialogul deschis? *(Promovează sensibilitatea culturală și adaptabilitatea în facilitare.)*
- Cum voi crea un mediu emoțional sigur, care să reducă teama de a fi judecat – atât pentru părinții care se pot simți nesiguri în privința tehnologiei, cât și pentru copiii care se pot teme de restricții? *(Se concentrează pe siguranță emoțională, empatie și stabilirea tonului.)*
- Ce bariere ar putea împiedica familiile să participe sau să se implice pe deplin – și cum le pot aborda prin designul activităților, programare, organizarea spațiului sau procesul de invitație? *(Încurajează identificarea soluțiilor practice legate de recrutare și logistică.)*



PARTEA A 4-A

Referințe

- Better Internet for Kids. (2024). Review of the Year 2024. European Commission. https://better-internet-for-kids.europa.eu/sites/default/files/2025-02/BIK_Report2024_WEB.pdf
- Common Sense Media. (n.d.). Parents' Ultimate Guides. <https://www.commonsensemedia.org/parents-ultimate-guides>
- Digital Wellness Lab. (2024). Impact Report. <https://digitalwellnesslab.org/impact-reports/2024-impact-report>
- Digital Wellness Lab. (2024). Tips on Kids' & Teens' Screen Time. <https://www.littledayout.com/tips-on-kids-teens-screentime>
- LiveMore ScreenLess. (2024). Digital Wellbeing Toolkit for Parents and Caregivers. https://livemorescreenless.org/wp-content/uploads/2024/04/LMSL-Parent-Toolkit_2024.pdf
- LiveMore ScreenLess. (n.d.). Online Course for Educators. <https://livemorescreenless.org/digital-wellbeing-2>
- MediaSmarts. (n.d.). Building Better Tech Habits: A Guide to Digital Well-Being. https://mediasmarts.ca/sites/default/files/2024-09/guide_building_better_tech_habits.pdf
- Digital Parenting Project. (n.d.). Digital Competence Framework for Parents and Educators (Extended Version). <https://www.digital-parenting.eu/uploaded/tiny/files/auto/menu/5/digital-competence-frameworkextended-version.pdf>



PARTEA A 4-A

Evaluare și follow-Up

De ce este importantă evaluarea?

Evaluarea și activitățile de follow-up nu sunt doar pași administrativi. Ele creează pauze intenționate în care familiile și educatorii pot reflecta asupra a ceea ce a fost semnificativ, asupra aspectelor care rămân dificile și asupra modului în care mici înțelegeri pot evolua în schimbări durabile.

Bunăstarea digitală nu se construiește într-o singură sesiune. Este un proces viu, care necesită atenție, feedback și dialog. Instrumentele de evaluare nu sunt, așadar, menite să măsoare succesul în termeni rigizi, ci să creeze spații pentru feedback sincer, învățare colectivă și dezvoltare susținută.

Ascultând vocile familiilor, educatorii dobândesc o mai bună înțelegere a ceea ce rezonază, a provocărilor care persistă și a zonelor în care pot apărea noi oportunități de conectare. Prin reflecția asupra propriei practici, educatorii întruchipează chiar principiile pe care le promovează: atenție conștientă, echilibru și o raportare critică la lumea digitală.

Evaluarea și activitățile de follow-up nu țin de judecată. Ele sunt despre cultivarea conștientizării și susținerea dezvoltării. Așa cum bunăstarea digitală ne invită să fim intenționați în relația cu dispozitivele noastre, evaluarea ne invită să fim intenționați în modul în care predăm și învățăm.

Fiecare formular, întrebare sau moment de reflecție este un memento blând că, în acest proces, suntem cu toții învățăcei. Familiile descoperă, negociază și se adaptează împreună. Educatorii își rafinează, ajustează și aprofundează practica. Iar prin acest demers, ambele părți contribuie la construirea unei culturi digitale mai conștiente și mai echilibrate.

Reflecții finale

Conversațiile și activitățile pe care le facilitați vor continua să modeleze modul în care familiile trăiesc experiența tehnologiei și relațiile dintre ele. În calitate de educatori, sunteți puntea dintre cunoaștere și practică de zi cu zi — ajutând familiile să transforme conștientizarea în acțiune.

Vizitați secțiunea de resurse pentru a explora întreaga colecție de ateliere, fișe de lucru și materiale.

Ne-ar face mare plăcere să aflăm impresiile dumneavoastră și modul în care ați utilizat acest Ghid, ce a rezonat cu participanții și ce ați descoperit pe parcurs. Împreună, putem continua să dezvoltăm o comunitate de practică ce promovează echilibrul, conexiunea și bunăstarea în era digitală.

Partea 1. Instrumente de feedback pentru familii

I. Formular de feedback după atelier (de completat imediat după fiecare atelier)

Formular de feedback pentru familii — Atelier de bunăstare digitală. Vă rugăm să alocați 2–3 minute pentru a ne împărtăși opiniile dumneavoastră. Feedbackul oferit ne ajută să îmbunătățim atelierele viitoare.

Vă rugăm să încercuiți sau să bifați opțiunea care descrie cel mai bine experiența dumneavoastră.

1.Experiența generală

☐ Excelentă ☐ Bună ☐ Satisfăcătoare ☐ Slab

2.Atelierul a fost clar și ușor de urmărit.

☐ Total de acord ☐ De acord ☐ Neutru ☐ În dezacord ☐ Total în dezacord

3.Activitățile au fost captivante și relevante pentru familia mea.

☐ Total de acord ☐ De acord ☐ Neutru ☐ În dezacord ☐ Total în dezacord

4. Am învățat ceva nou pe care îl pot aplica acasă.

☐ Total de acord ☐ De acord ☐ Neutru ☐ În dezacord ☐ Total în dezacord

5. M-am simțit confortabil să iau parte la activități și în siguranță să îmi exprim opiniile.

☐ Total de acord ☐ De acord ☐ Neutru ☐ În dezacord ☐ Total în dezacord

Întrebări deschise:

Un lucru pe care îl voi încerca acasă după acest atelier este:

Din atelierul de astăzi, cel mai mult mi-a plăcut:

Pentru data viitoare, aș sugera:

2. Formular de feedback după atelier (de completat acasă, la 1–2 săptămâni după atelier)

Reflecție în familie – Aducerea bunăstării digitale acasă

Vă rugăm să completați acest formular împreună, ca familie.
Alocați câteva minute pentru a reflecta asupra schimbărilor
apărute de la atelier.

De la atelier înapoi:

- ☐ Am integrat activități sau idei în viața noastră de zi cu zi
- ☐ Le-am încercat o dată sau de două ori
- ☐ Nu le-am încercat încă

Ce schimbări pozitive am observat în obiceiurile noastre digitale
sau în conversațiile din familie?

Ce provocări sau dificultăți am întâmpinat atunci când am
încercat să aplicăm ceea ce am învățat?

Un obiectiv de bunăstare digitală pe care dorim să continuăm să
lucrăm este:



Partea a 2-a. Auto-reflecție pentru educatori

I. Listă structurată de auto-reflecție

Listă de reflecție pentru educatori – desfășurarea atelierului

Pregătire și desfășurare

- ☐ Am explicat clar obiectivele atelierului.
- ☐ Activitățile au fost adaptate duratei, vârstei și nevoilor participanților.
- ☐ Am pregătit materialele și amenajarea spațiului din timp.

Implicare și incluziune

- ☐ Familiile au fost implicate în mod constant pe parcursul atelierului.
- ☐ Atât părinții, cât și copiii au avut ocazia să se exprime și să contribuie în mod echilibrat.
- ☐ Am reușit să mă adaptez din mers atunci când lucrurile nu au decurs conform planului.

Atmosferă și bunăstare

- ☐ Atmosfera a fost una primitoare și a încurajat exprimarea deschisă și respectuoasă.
- ☐ Am menținut un echilibru bun între discuții și activități, fără a grăbi participanții.
- ☐ Am observat semne de oboseală, disconfort sau confuzie și am ajustat ritmul sau abordarea, după caz.

Follow-up:

- ☐ Le-am reamintit familiilor ce instrumente și idei pot folosi acasă.
- ☐ Am adunat feedback și l-am luat în considerare în planificarea viitoarelor ateliere.



2. Întrebări de reflecție narativă

După fiecare sesiune, alocăți 10–15 minute pentru răspunde la următoarele întrebări.

Jurnal reflexiv pentru formator — de completat după fiecare sesiune

Ce dificultăți au apărut și cum le-am gestionat?

În ce momente am simțit cea mai multă energie sau implicare?

Ce tipuri de interacțiuni s-au repetat între familii pe parcursul atelierului?

Cum m-am simțit ca facilitator — energizat(ă), grăbit(ă), conectat(ă), nesigur(ă)??

Ce aș modifica și ce aș menține dacă aș organiza din nou acest atelier?

Ce am învățat personal astăzi despre bunăstarea digitală?

3. Educator Reflection Template

Educator Self-Reflection - Digital Wellbeing Workshop

Date/Workshop Title: _____

Highlights of the session (what worked well):

Challenges or difficulties (what could improve):

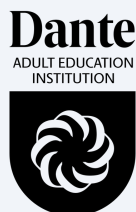
Feedback received from families (summary):

My next steps as an educator:

Personal reflection (feelings, insights, or new ideas):

What did I personally learn about digital wellbeing today?

FUNDED BY THE EUROPEAN UNION. VIEWS AND OPINIONS EXPRESSED ARE HOWEVER THOSE OF THE AUTHOR(S) ONLY AND DO NOT NECESSARILY REFLECT THOSE OF THE EUROPEAN UNION OR THE EUROPEAN EDUCATION AND CULTURE EXECUTIVE AGENCY(EACEA). NEITHER THE EUROPEAN UNION OR EACEA CAN BE HELD RESPONSIBLE FOR THEM



PROJECT NUMBER: THIS PROJECT HAS BEEN FUNDED WITH SUPPORT FROM THE EUROPEAN COMMISSION (2024-2-ES01-KA210-ADU-000266045)



**Co-funded by
the European Union**

