

## Ateliere de bunăstare digitală pentru familii

### Bloc de activitate: Inteligența emoțională

#### Joc de rol privind limitele digitale

**Timp necesar:** 25 de minute

**Vârsta recomandată:** tineri cu vârste cuprinse între 13 și 16 ani

**Obiectiv:** Dezvoltarea siguranței de sine și a autocontrolului emoțional în contextul stabilirii limitelor digitale.

**Metodă:**

1. Formatorul oferă ex. pentru situații de limite față în față sau în persoană.  
Formatorul îi întreabă pe participanți dacă ar face vreodată următoarele lucruri:

– Să sune la cineva acasă, târziu noaptea, pentru a-l întreba despre un fișier Excel sau o carte rătăcită?

– Să intre într-o ședință și să anunțe: „Am plâns două ore aseară din cauza fostului meu.”

2. Când participanții răspund de ce aceste situații nu ar fi potrivite, se explică faptul că acest lucru ține de **stabilirea limitelor**. Se subliniază importanța atât a limitelor digitale, cât și a celor personale și se evidențiază că activitatea următoare va explora diferite scenarii legate de limitele digitale și modalități de a le gestiona.
3. Formatorul va analiza diverse carduri de scenarii împreună cu părinții și va facilita exerciții de discuție și reflecție aprofundată.

**Sfaturi pentru facilitatori:** ca facilitator, este posibil să fie nevoie să aduceți următoarele materiale: pixuri, hârtie și fișe de scenariu imprimabile și decupate. Fișele de scenariu pot fi găsite [Aici](#).

#### Verificarea timpului petrecut pe ecran

**Timp necesar:** 25 de minute

**Vârsta recomandată:** copii cu vârste cuprinse între 7 și 16 ani

**Obiectiv:** Creează rutine simple, cu rol de ancorare emoțională, înainte și după utilizarea ecranelor, pentru a-i ajuta pe participanți să își dezvolte reglarea emoțională și obiceiuri digitale conștiente.

**Metodă:**

1. Cere participanților să se gândească de câte ori pe zi își iau telefonul pentru a-l verifica, pentru a derula sau pentru a deschide aplicații de social media în mod

inconștient. Cere-le să reflecteze asupra motivelor pentru care fac acest lucru și asupra modului în care se simt atunci când își verifică telefonul.

2. Roagă participanții să completeze fișa de lucru atașată.
3. După finalizare, în grupuri de 2–3 persoane, invită participanții să împărtășească reflecțiile lor pe baza fișelor completate.

**Sfaturi pentru facilitatori:** ca facilitator, este posibil să fie nevoie să aduceți următoarele materiale: pix, hârtie, telefon, suport media și o fișă de activitate. Fișa de activitate poate fi găsită. [Aici](#).

### Pauză tehnologică și dialog familial

**Timp necesar:** 25 de minute

**Vârsta recomandată:** copii cu vârste cuprinse între 7 și 16 ani

**Obiectiv:** Pentru a crea momente intenționate, fără dispozitive, în care familiile pot reflecta asupra utilizării ecranelor, pot împărtăși emoții și pot construi conexiuni emoționale mai puternice, fără distragerea atenției cauzată de tehnologie.

**Metodă:**

Alegeți un „Time-out tehnologic” regulat: rugați participanții să decidă un interval de timp în care toată lumea este de acord să nu folosească dispozitive — fără telefoane, tablete, televizor sau ceasuri inteligente. Începeți cu pași mici: 15–30 de minute în timpul cinei, în mașină sau înainte de culcare. Alte intervale posibile pentru time-out:

- Ora de cină: în fiecare seară între 18:30 și 19:00
- Plimbarea de familie de duminică
- Serile de marți fără tehnologie

**Sugerați teme de conversație**

Formatorii pot propune întrebări pentru a începe discuțiile în timpul perioadelor fără tehnologie, folosind întrebări deschise. Alternați persoana care alege întrebarea. Rugați participanții să creeze 10 întrebări. Mai jos sunt câteva exemple de întrebări pentru discuție:

- „Cum te simți când cineva stă pe telefon în timp ce vorbești cu el?”
- „Care este ceva amuzant sau frumos pe care l-ai văzut online astăzi?”
- „Este ceva online care te-a făcut să te simți exclus(ă) sau supărat(ă)?”
- „Ce aplicație sau joc te face să te simți cel mai relaxat(ă)? Dar cel mai stresat(ă)?”
- „Care este un lucru pe care l-am putea face cu toții împreună fără ecrane săptămâna aceasta?”
- „Ce ți-ai dori să înțeleagă adulții despre modul în care copiii folosesc telefoanele?”
- „Care este modul tău preferat de a te conecta online cu prietenii?”

**Stabiliți intenții comune privind utilizarea ecranelor**

După conversație, lucrați împreună pentru a agreea una sau două valori sau limite tehnologice la nivel de familie. Exemple:

- „Telefoanele rămân deoparte la masa de seară.”
- „Fără dispozitive în dormitoare după ora 21:00.”
- „Întrebăm înainte de a posta poze unii cu alții.”
- „Fiecare are 30 de minute de timp la ecran după teme.”

**Sfaturi pentru facilitatori:** ca facilitator, este posibil să fie nevoie să aduceți următoarele materiale: flipchart, bilețele autoadezive, markere.

**Plimbări de reflecție fără tehnologie**

**Timp necesar:** 30 minute

**Vârsta recomandată:** toate vârstele

**Obiectiv:** Dezvoltarea conștientizării emoționale și a prezenței prin deconectarea de la ecrane.

**Metodă:**

**Partea 1:**  
Formatorul le cere părinților să se gândească la timpul pe care îl petrec în aer liber sau făcând activități cu copiii lor, fără tehnologie. Formatorul îi invită pe participanți să facă o plimbare zilnică sau săptămânală fără niciun dispozitiv digital.

**Partea 2 (sesiunea următoare):**  
Formatorul îi invită pe participanți să reflecteze asupra gândurilor și emoțiilor trăite în timpul plimbării sau să le noteze într-un jurnal după plimbare:

- Ce emoții au apărut atunci când nu ai fost distras(ă) de ecrane?
- Ce ai observat despre mediul înconjurător și despre gândurile tale?

Pentru a-i include pe adolescenți și pe copiii mai mici în această activitate, formatorul le cere părinților să îi ia pe copii la o plimbare fără tehnologie și să folosească un „joc de explorare a emoțiilor” pentru a dezvolta inteligența emoțională și discuția. De exemplu, părinții le pot cere copiilor să „găsească ceva care îi face să se simtă calmi/fericiți/curioși”. Exemple de întrebări:

- Găsește ceva care te face să zâmbești. Ce este și cum te face să te simți?
- Găsește pe cineva care pare fericit. Ce crezi că l-a făcut să se simtă așa?

- Găsește un loc în care te simți calm(ă). Ce sunete, culori sau obiecte te ajută să te simți liniștit(ă) acolo?
- Găsește ceva care îți face inima să bată mai repede. Este entuziasm, emoție, nervozitate sau altceva?
- Găsește ceva care îți amintește de un moment în care te-ai simțit mândru/mândră. Ce ai făcut atunci ca să te simți astfel?
- Găsește ceva care te ajută să te calmezi când ești supărat(ă). Poți arăta cum se folosește sau explica de ce funcționează?

**Sfaturi pentru facilitatori:** ca facilitator, este posibil să fie nevoie să aduceți următoarele materiale: flipchart, bilețele autoadezive, markere.

### Provocarea „24 de ore fără scroll”

**Timp necesar:** 25 de minute + 24 de ore

**Vârsta recomandată:** Toate vârstele

**Obiectiv:** Provocarea participanților de a folosi sfaturile, trucurile, instrumentele și informațiile din sesiune pentru a reflecta conștient asupra bunăstării lor digitale și asupra modului în care aceasta le influențează viața.

#### Metodă:

Această activitate este recomandată ca temă pentru acasă și activitate de încheiere. Participanții sunt provocați să aibă o experiență de 24 de ore fără scroll (fără social media, videoclipuri de tip short-form sau derulare aleatorie).

#### Înainte de a începe, fiecare familie discută:

- Când derulăm din plictiseală, stres sau emoție?
- Cum ne face acest lucru să ne simțim?
- Ce putem face în schimb (desenăm, vorbim, ne plimbăm, ne jucăm)?

Rugați participanții să propună și alte întrebări de reflecție și teme de discuție.

Creați un **Poster amuzant al Pactului Fără Tehnologie**, cu reguli și idei de activități, hobby-uri, activități creative etc.

#### După 24 de ore, reflecție:

- Ce ai observat în legătură cu emoțiile tale?
- A fost mai greu sau mai ușor decât te așteptai?

- Ai încerca din nou această provocare?

**Sfaturi pentru facilitatori:** ca facilitator, este posibil să fie nevoie să aduceți următoarele materiale: flipchart, markere, bilețele autoadezive. Șablonul pentru posterul Pactului Digital Gratuit poate fi găsit [Aici](#).