



# Puncte tari în viața de zi cu zi

— CARTONAȘE PENTRU  
CONVERSAȚIE

**mieli**

# Vulnerabilitate



# Instrucțiuni

## BUN VENIT LA DISCUȚIE!

Aceste cartonașe pentru conversație susțin discuția *Let's Talk About Children (LTC)*. Puteți revizui aceste instrucțiuni împreună cu participanții. Mai multe informații detaliate despre metoda LTC, rutine familiale funcționale și dezvoltarea favorabilă a copiilor pot fi găsite în logbook-urile *Let's Talk About Children*.

Aceste cartonașe pot fi utilizate în discuțiile cu părinții sau în prezența copilului/ adolescentului. Aceste cartonașe tematice au două fețe: o față cu ilustrații dedicate copiilor și o față simplificată pentru adolescenți și adulți. Participanții pot alege pe care dintre cele două fețe vor să o folosească.

## CE ESTE DISCUȚIA LET'S TALK ABOUT CHILDREN (LTC)?

Discuțiile LTC sunt ghidate de un practician instruit în metoda LTC. Primul obiectiv al acestei activități este de a crea o discuție echitabilă, în care fiecare participant este ascultat în legătură cu fiecare temă. Cunoștințele și experiența tuturor participanților cu privire la copil și la viața de zi cu zi a familiei sunt valoroase. Perspectivile diferite ajută la evidențierea punctelor tari ale copilului și ajută la abordarea potențialelor vulnerabilități.

Al doilea scop este planificarea unor rutine zilnice funcționale într-o manieră colaborativă, punând accentul pe punctele tari. Acțiunile care sprijină viața de zi cu zi sunt planificate pentru toate contextele de dezvoltare cu care copilul interacționează. În afară de părinți pot participa la discuție și alți adulți importanți din viața copilului.

## CUM FUNCȚIONEAZĂ PROCESUL?

Fiecare cartonaș reprezintă un subiect de discuție. Participanții discută pe larg, luând în considerare experiențele tuturor, dar și contextele în care copilul își desfășoară activitățile (ex: acasă, la școală, în timpul liber). Scopul nu este acela de a evalua copilul în mod individual, ci de a explora felul în care oamenii, contextul de dezvoltare și circumstanțele afectează subiectul discutat.

În plus, participanții reflectează asupra modului în care subiectul reprezintă un punct tare sau o vulnerabilitate în contextul dat. Este important ca toate perspectivele să fie ascultate.

Conform Solantaus (2019) în logbook-ul *Let's Talk about Children*, conceptele sunt definite după cum urmează:

**Punct tare:** Un aspect ce funcționează normal. Atunci când ne concentrăm pe punctele tari, viața de zi cu zi este susținută în toate contextele de dezvoltare. Punctele tari nu se limitează doar la talente sau realizări excepționale.

**Vulnerabilitate:** Un factor care reprezintă deja o problemă sau poate deveni una dacă nu este abordat. Acționarea în aceste situații ajută la prevenirea problemelor înainte ca ele să apară.

## PUNCT TARE SAU VULNERABILITATE?

După discutarea unui subiect, cartonașul este plasat pe masă sau pe un panou, în secțiunea dedicată punctelor tari sau vulnerabilităților. Aceste secțiuni separă cartonașele în două categorii: **puncte tari și vulnerabilități**. Pentru fiecare cartonaș, participanții aleg categoria din care face parte și îl așează în secțiunea corespunzătoare. Diferențele de opinie sunt valoroase și trebuie exprimate și discutate!

## CREAREA UNUI PLAN DE ACȚIUNE

La finalul discuției, punctele tari și vulnerabilitățile sunt revizuite. Din ambele categorii se planifică acțiuni mici, concrete, care să sprijine viața de zi cu zi. Se stabilește de comun acord când vor fi implementate aceste acțiuni și când vor fi reevaluate.

Un model de acțiune care poate fi tipărit se găsește în logbook-urile *Let's talk about Children*.

## CUM GĂSIM CARTONAȘELE POTRIVITE?

### PICTOGRAME:

Unele cartonașe și teme sunt concepute pentru anumite contexte de dezvoltare specifice, precum școală, educație timpurie sau servicii. Aceste contexte sunt codate cu pictograme. Utilizați pictogramele pentru a colecta cartonașele relevante discuției dumneavoastră într-un pachet separat.



**Educație  
timpurie**



**Ciclul primar  
școlar**



**Ciclul secundar  
școlar**



**Servicii**

### CARTONAȘELE INTRODUCTIVE ȘI DE ÎNCHEIERE:

Fiecare discuție începe cu un cartonaș introductiv și se încheie cu un cartonaș concluziv. Dacă discuțiile LTC au loc în două sesiuni, aceste cartonașe se vor folosi în ambele întâlniri.

## TEME ȘI CULORI:

Discuția este structurată pe secțiuni tematice, fiecare secțiune având o culoare distinctă. În total sunt șase teme: emoții și dispoziție, prieteni și adulți importanți, rutine zilnice, școală, învățare și stare de bine, timp liber și parenting și viața de acasă.

Discuțiile urmăresc aceste teme în ordine sau conform indicațiilor din logbook. Logbook-ul oferă teme specifice fiecărui context de dezvoltare.

## CARTONAȘE TEMATICE:

Aceste cartonașe afișează în mod vizibil structura discuției. Acest lucru ajută participanții să urmărească progresul discuției și să vadă câte teme au rămas. Utilizarea acestor cartonașe este opțională.

Nu uitați să creați întotdeauna un plan de acțiune!

# Discuția introdusivă

- Cum vă simțiți în legătură cu participarea la această întâlnire?  
*(Toți participanții, inclusiv practicianul)*
- Doriți să ne povestiți ceva legat de familia dumneavoastră?
- Doriți să ne povestiți ceva despre contextele de dezvoltare? *(de exemplu, sala de clasă, grădiniță, creșă?)*
- Doriți să ne povestiți ceva pozitiv despre copilul/adolescentul dumneavoastră?
- Ce ar dori copilul/adolescentul să împărtășească?





# Discuția de final

- Există și alte aspecte (la școală, la grădiniță, acasă sau în timpul liber) care ar putea fi importante pentru viața de zi cu zi a copilului sau în interacțiunile sale? Subiectul poate fi un punct tare, o vulnerabilitate sau între cele două.
- Aveți întrebări?
- Cum vă simțiți după această discuție?





Ați dori să mai  
discutați despre  
alte aspecte?





# EMOȚII ȘI DISPOZIȚIE



# EMOȚII ȘI DISPOZIȚIE



Emoții și dispoziție

# Emoțiile și dispoziția copilului sau adolescentului



# Emoțiile și dispoziția copilului sau adolescentului



Emoții și dispoziție

# Curiozitate, creativitate și bucuria de a învăța



# Curiozitate, creativitate și bucuria de a învăța



Emoții și dispoziție

# Interacțiune, joacă și sentimentul de apartenență



# Interacțiune, joacă și sentimentul de apartenență



Emoții și dispoziție

# Împărtășirea experiențelor și emoțiilor



# Împărtășirea experiențelor și emoțiilor



# Rezolvarea conflictelor



Rezolvarea  
conflictelor dintre  
copii și adolescenți  
sau dintre  
copii/adolescenți  
și adulți



Emoții și dispoziție

# Îngrijorări



# Îngrijorări



Emoții și dispoziție

# Schimbări



# Schimbări



# PRIETENI ȘI ADUȚI IMPORTANTI,



# PRIETENI ȘI ADUȚI IMPORTANTȚI



Prieteni și adulți  
importanți

# Adulți de încredere



Prieteni și adulți  
importanți

# Adulți de încredere



Prieteni și adulți  
importanți

## Prietenii copilului/ adolescentului



Prieteni și adulți  
importanți

# Prietenii copilului/ adolescentului



Prieteni și adulți  
importanți

# Participarea și sentimentul de apartenență la grup



Prieteni și adulți  
importanți

# Participarea și sentimentul de apartenență la grup



Prieteni și adulți  
importanți

Adulți importanți,  
prietenii și hobby-uri;  
rețeaua de sprijin social



Prieteni și adulți  
importanți

Adulți importanți,  
prietenii și  
hobby-uri; rețeaua  
de sprijin social



Prieteni și adulți  
importanți

# Prieteni de la școală



Prieteni și adulți  
importanți

# Prieteni de la școală



Prieteni și adulți  
importanți

## Petrecerea timpului cu prieteni și frați/surori



Prieteni și adulți  
importanți

Petrecerea  
timpului cu  
prietenii și  
frații/surori



Prieteni și adulți  
importanți

# Relațiile dintre copil/ adolescent și profesori



Prieteni și adulți  
importanți

# Relațiile dintre copil/adolescent și profesori



Prieteni și adulți  
importanți

# Bunăstarea copilului



Prieteni și adulți  
importanți

# Bunăstarea copilului



# RUTINE ZILNICE



# RUTINE ZILNICE



# Sarcinile casnice ale copilului/adolescentului



# Sarcinile casnice ale copilului/ adolescentului



Rutine zilnice

# Rutine de îngrijire și igienă personală



# Rutine de îngrijire și igienă personală



Rutine zilnice

# Trezirea și rutinele de dimineață



# Trezirea și rutinele de dimineață



# Tranziții zilnice către școală/grădiniță și înapoi acasă



# Tranziții zilnice căt̄re școală/ grădiniță și înapoi acasă



Rutine zilnice

# Rutinele copilului de îmbrăcare și dezbrăcare



# Rutinele copilului de îmbrăcare și dezbrăcare



Rutine zilnice

# Rutine de alimentație și mesele zilnice



# Rutine de alimentație și mesele zilnice



# Ritmul zilnic, somnul, odihna și rutinele de seară



# Ritmul zilnic, somnul, odihna și rutinele de seară



Telefonul, jocurile,  
rețelele sociale, TV etc.



Telefonul, jocurile,  
rețelele sociale,  
TV etc.



# Mișcarea și activitățile în aer liber



# Mișcarea și activitățile în aer liber



ȘCOALĂ, EDUCAȚIE  
TIMPURIE, STUDIU  
ȘI STAREA DE BINE



ȘCOALĂ,  
,  
EDUCAȚIE  
,  
TIMPURIE,  
STUDIU ȘI  
,  
STAREA DE BINE



Școală, educație timpurie,  
studiu și starea  
de bine

# Implicarea copilului în activități de la școală/grădiniță



Școală, educație timpurie,  
studiu și starea  
de bine

# Implicarea copilului în activități de la școală/grădiniță



Școală, educație timpurie,  
studiu și starea  
de bine

# Învățarea, adevăratul sprijinul și starea de bine în procesul de învățare



Școală, educație timpurie,  
studiu și starea  
de bine

Învățarea,  
adecvarea  
sprijinului și  
starea de bine  
în procesul  
de învățare



Școală, educație timpurie,  
studiu și starea  
de bine

## Confortul și plăcerea de la școală/grădiniță



Școală, educație timpurie,  
studiu și starea  
de bine

# Confortul și plăcerea de la școală/grădiniță



Școală, educație timpurie,  
studiu și starea  
de bine

# Colaborarea dintre părinți și școală sau educația timpurie



Școală, educație timpurie,  
studiu și starea  
de bine

# Colaborarea dintre părinți și școală sau educația timpurie



Școală, educație timpurie,  
studiu și starea  
de bine

# Parcursul școlar



Școală, educație timpurie,  
studiu și starea  
de bine

# Parcursul școlar



Școală, educație timpurie,  
studiu și starea  
de bine

# Alinierea valorilor și a principiilor educaționale între familie și școală/grădiniță



Școală, educație timpurie,  
studiu și starea  
de bine

# Alinierea valorilor și a principiilor educaționale între familie și școală/ grădiniță



Școală, educație timpurie,  
studiu și starea  
de bine

**Discutarea situației, a atmosferei  
și a emoțiilor asociate**

# Teme pentru acasă



Școală, educație timpurie,  
studiu și starea  
de bine

Discutarea situației, a atmosferei  
și a emoțiilor asociate

# Teme pentru acasă



Școală, educație timpurie,  
studiu și starea  
de bine

Discutarea situației, a atmosferei  
și a emoțiilor asociate

## Pauze și tranziții



Școală, educație timpurie,  
studiu și starea  
de bine

Discutarea situației, a atmosferei  
și a emoțiilor asociate

# Pauze și tranziții



Școală, educație timpurie,  
studiu și starea  
de bine

Discutarea situației, a atmosferei  
și a emoțiilor asociate

## Ore de curs



Școală, educație timpurie,  
studiu și starea  
de bine

**Discutarea situației, a atmosferei  
și a emoțiilor asociate**

# Ore de curs



Școală, educație timpurie,  
studiu și starea  
de bine

Discutarea situației, a atmosferei  
și a emoțiilor asociate

## Absențe și întârzieri



Școală, educație timpurie,  
studiu și starea  
de bine

Discutarea situației, a atmosferei  
și a emoțiilor asociate

# Absențe și întârzieri



TIMP LIBER



# TIMP LIBER



Timp liber

# Timp liber de calitate



Timp liber

# Timp liber de calitate



Timp liber

Comunicarea și agrearea  
asupra activităților  
și ieșirilor din timpul liber  
(ex: ora de venit acasă)



Comunicarea și  
agreaarea asupra  
activităților și  
ieșirilor din timpul  
liber (ex: ora de  
venit acasă)



Timp liber

# Mișcarea și activitățile în aer liber



Timp liber

# Mișcarea și activitățile în aer liber



Timp liber

# Rețeaua de suport



Timp liber

# Rețeaua de suport



Timp liber

# Timpul petrecut în familie



Timp liber

# Timpul petrecut în familie



Timp liber

# Joaca și timpul petrecut cu frații/surorile



Timp liber

# Joaca și timpul petrecut cu frații/surorile



# PARENTING ȘI VIAȚA DE FAMILIE



# PARENTING ȘI VIATA DE FAMILIE



Parenting și viața  
de familie

# Parenting



Parenting și viața  
de familie

# Parenting



Parenting și viața  
de familie

# Cooperarea dintre părinți în creșterea copilului



Parenting și viața  
de familie

# Cooperarea dintre părinți în creșterea copilului



Parenting și viața  
de familie

# Sentimentele legate de a fi părintele acestui copil



Parenting și viața  
de familie

# Sentimentele legate de a fi părintele acestui copil



Parenting și viața  
de familie

# Interacțiunea dintre părinți și copil



Parenting și viața  
de familie

# Interacțiunea dintre părinți și copil



Parenting și viața  
de familie

# Casa și îngrijirea copilului, împărțirea sarcinilor casnice



Parenting și viața  
de familie

# Casa și îngrijirea copilului, împărțirea sarcinilor casnice



Parenting și viața  
de familie

# Finanțe, limite și stres



Parenting și viața  
de familie

# Finanțe, limite și stres



Parenting și viața  
de familie

# Relații, bucuria și momentele plăcute împreună



Parenting și viața  
de familie

# Relații, bucuria și momentele plăcute împreună



Parenting și viața  
de familie

# Suport din partea rețelelor de sprijin și serviciilor



# Suport din partea rețelelor de sprijin și serviciilor



Parenting și viața  
de familie

# Starea de bine a celuilalt părinte



Parenting și viața  
de familie

# Starea de bine a celuilalt părinte



# Ajutor practic din partea prietenilor și rudelor



Parenting și viața  
de familie

# Ajutor practic din partea prietenilor și rudelor



Parenting și viața  
de familie

# Sprijin reciproc între părinți



Parenting și viața  
de familie

# Sprijin reciproc între părinți



Parenting și viața  
de familie

# Starea de bine, sănătatea și odihna părintelui



Parenting și viața  
de familie

# Starea de bine, sănătatea și odihna părintelui



Parenting și viața  
de familie

# Relația copilului/ adolescentului cu alți adulți



Parenting și viața  
de familie

# Relația copilului/ adolescentului cu alți adulți



Viața profesională

# Căutarea unui loc de muncă



# Căutarea unui loc de muncă



# Semnificația activității profesionale



# Semnificația activității profesionale



# Rutinele de muncă



# Rutinele de muncă



Viața profesională

# Școala și colegii de muncă



# Școala și colegii de muncă



# Planuri de viitor



# Planuri de viitor



## Plan de acțiune

Planificați acțiuni atât pentru punctele tari, cât și pentru vulnerabilitățile identificate.

Notați dacă este nevoie de ajutor, de la cine și în ce domeniu. Mai multe îndrumări pentru continuarea activității pot fi găsite în logbook-ul *Let's Talk about Children* (Solantaus, Niemelä 2019).



**Punct tare**



Cartonașele pentru conversație „Puncte tari în viața de zi cu zi” au fost create pentru a sprijini discuțiile Let’s Talk About Children, în special atunci când este prezent un copil sau un adolescent, când limba română este vorbită ca a doua limbă în familie sau când sprijinul vizual este util pentru discuție. Cartonașele se bazează pe abordarea metodei Let’s Talk About Children și sunt destinate utilizării împreună cu logbook-ul. Cartonașele au fost create în cadrul proiectului Let’s Talk About Children al MIELI Mental Health Finland (2023–2026).

Pachetul conține 71 de cartonașe  
Cartonașe cu instrucțiuni (3 buc)  
Cartonașe pentru deschiderea și încheierea  
discuției (2 buc)  
Cartonașe pentru conversație (66 buc)