



TIPURI DE SPRIJIN PARENTAL

Ghid pentru încurajarea parentingului apreciativ



La elaborarea acestui ghid au colaborat:

Ștefan COJOCARU, Luminița COSTACHE,
Daniela COJOCARU, Simona APOPEI, Anda IONESCU, Diana PRICOPE, Alexandra SASU

Documentul poate fi accesat pe www.qie.ro

<https://doi.org/10.33788/qie.24.02>

Acest ghid a fost realizat în cadrul proiectului „Dezvoltarea abilităților parentale pentru a asigura drepturile și sănătatea mintală a copiilor”, implementat de Asociația HoltIS cu sprijinul Reprezentanței UNICEF în România.

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

ASOCIAȚIA "HOLTIS" (Miroslava)

**Tipuri de sprijin parental : ghid pentru încurajarea parentingului
apreciativ / HoltIS, UNICEF. - Iași : Expert Projects, 2024**

Conține bibliografie

ISBN 978-606-8927-69-5

I. UNICEF

159.9

Dragi cititori,



Într-o lume în care provocările parentingului devin tot mai complexe și diversificate, găsirea unor modalități eficiente de sprijin pentru părinți este esențială. Volumul ***Tipuri de sprijin parental: Ghid pentru încurajarea parentingului apreciativ*** oferă o resursă valoroasă pentru cadrele didactice, consilieri și alți profesioniști care doresc să sprijine părinții în navigarea dificultăților cotidiene ale educației și creșterii copiilor.

Acest ghid se adresează celor care sunt implicați direct în viața părinților, oferind nu doar un cadru teoretic despre diversele forme de suport parental, ci și instrumente și tehnici aplicabile în practică.

De la intervenții individuale, precum consilierea și coaching-ul parental, până la soluții de grup, cum sunt cursurile de educație parentală și grupurile de suport, ghidul explorează o gamă largă de strategii care pot răspunde nevoilor specifice ale fiecărei familii.

Un aspect cheie al acestui ghid este abordarea parentingului apreciativ, care promovează recunoașterea punctelor forte ale părinților și sprijinirea lor în dezvoltarea unor relații armonioase cu copiii lor. Prin aceste tipuri de intervenție, părinții nu doar că primesc ajutor, dar sunt și încurajați să își valorifice resursele interioare și să se dezvolte împreună cu copiii lor într-un mod echilibrat și pozitiv.

Pe măsură ce acest ghid detaliază diversele forme de suport – de la consiliere individuală la grupuri de auto-ajutorare – el subliniază importanța comunității și a sprijinului reciproc în procesul de educație parentală. Într-un moment în care părinții se confruntă cu tot mai multe provocări, sprijinul unui profesionist sau al unui grup poate face diferența între dificultăți insurmontabile și soluții constructive.

Sperăm ca acest ghid să devină o resursă esențială pentru toți cei care se dedică susținerii părinților, oferind instrumente concrete pentru a construi relații mai sănătoase și mai echilibrate între părinți și copii.

Cu mulțumiri pentru toți cei care contribuie la construirea unui viitor mai bun pentru familii,

Prof.univ.dr. Ștefan Marian COJOCARU
Președinte, Asociația HoltIS

CUPRINS

CUI SE ADRESEAZĂ ACEST GHID	5
INTRODUCERE	6
TIPURI DE INTERVENȚIE INDIVIDUALĂ	9
Consiliere individuală	9
Mentorat	11
Ascultarea activă	12
Clădirea încrederii	13
Stabilirea de obiective și consolidarea capacităților	13
Încurajarea și inspirarea	14
Coaching-ul parental	14
Informare individuală	16
Referire către instituții specializate.....	17
Sprijin material	17
TIPURI DE INTERVENȚIE ÎN GRUP	19
Consilierea de grup.....	19
Cursuri de educație parentală	22
Grupuri de suport.....	25
Grupuri de sprijin „de la egal la egal”	25
Grupuri de auto-ajutorare.....	27
Informarea grupului	28
BIBLIOGRAFIE	29

CUI SE ADRESEAZĂ ACEST GHID?

Ghidul de față se adresează tuturor tipurilor de profesioniști de la nivel local (cadre didactice, consilieri școlari, mediatori școlari, directori, asistenți sociali, coach, psihologi etc.).

Această broșură cuprinde informații utile privind multitudinea existenței de tipuri de suport parental și conține diferite metode și tehnici de susținere în lucrul cu părinții.

Ghidul promovează importanța suportului parental și modalitățile prin care părinții pot fi susținuți spre autoajutorare.



INTRODUCERE



Suportul parental poate fi încadrat atât în categoria profesionist – părinte, cât și în categoria „sprijin de la egal la egal”, părinte – părinte. Ambele categorii de suport au numeroase avantaje precum beneficii de încurajare spre autoajutorare sau de ameliorare și control al stresului ce conduce la anumite condiții de sănătate precare (Strobel et al., 2014) etc. De asemenea, suportul parental poate fi împărțit în *tip de suport individual* și *tip de suport de grup*, în funcție de resursele din mediul în care este necesară intervenția. *Figura 2* oferă o ilustrare și rezumat al tipurilor de grupuri de sprijin descrise în această broșură.

Suportul social are beneficii explicite asupra sănătății și bunăstării prin încurajarea integrării sociale, stimularea stimei de sine, a emoției pozitive și reducerii marginalizării, toate acestea fiind esențiale nevoilor sociale și apar pe parcursul dezvoltării unor relații pozitive semnificative (Dennis, 2003; Pfeiffer et al., 2011; Stewart, 1990). Integrarea socială a fost asociată cu creșterea duratei de viață și de supraviețuire de la diverse afecțiuni grave de sănătate, cum ar fi cancerul și depresia (Dennis, 2003) și nu numai.

Există patru funcții comune de sprijin social (Wills, 1991; 1985; Uchino, 2004):

- **Sprijinul emoțional.** Reprezintă oferirea de empatie, preocupare, afecțiune, dragoste, încredere, acceptare, intimitate, încurajare sau îngrijire (Langford et al., 1997; Slevin et al., 1996). Este căldura și grija furnizate de surse de sprijin social (Taylor, 2011). Asigurarea suportului emoțional poate lăsa individul să știe că el sau ea este valorificat (Slevin et al., 1996). Este, de asemenea, menționată ca „sprijin pentru sine” sau „sprijin de prețuire” (Wills, 1991).
- **Sprijinul concret.** Reprezintă furnizarea de asistență financiară, de bunuri materiale sau servicii (Heaney & Israel, 2008; House, 1981).
- **Suportul informațional.** Reprezintă furnizarea de consiliere, îndrumare, sugestii sau informații utile unei persoane (Krause, 1986; Wills, 1991). Acest tip de informație are potențialul de a ajuta pe alții în a-și rezolva problemele (Langford et al., 1997; Tilden, 1987).
- **Sprijinul-tovărășie.** Este tipul de sprijin care dă cuiva un sentiment de apartenență socială (și este, de asemenea, numit „apartenere”) (Wills, 1991). Acest lucru poate fi văzut ca prezența unor tovarăși de a se angaja în activități sociale comune (Uchino, 2004).

Acțiunile abordărilor de sprijinire prezic faptul că primirea unui suport *întărește abilitatea de a face față unor situații/sentimente* etc., lucru ce îngrijește sau facilitează relația dintre stres și rezultatele sale cu privire la sănătate (Lahey & Cohen, 2000):

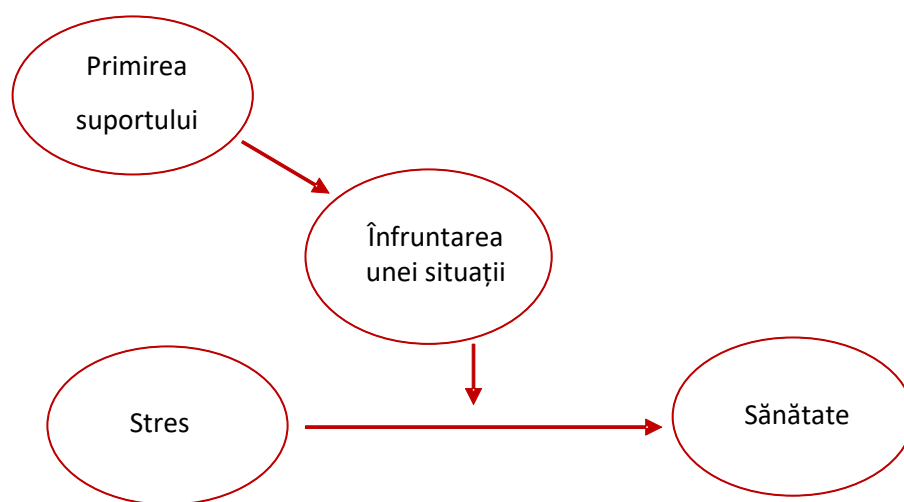


Figura 1. Primirea unui sport

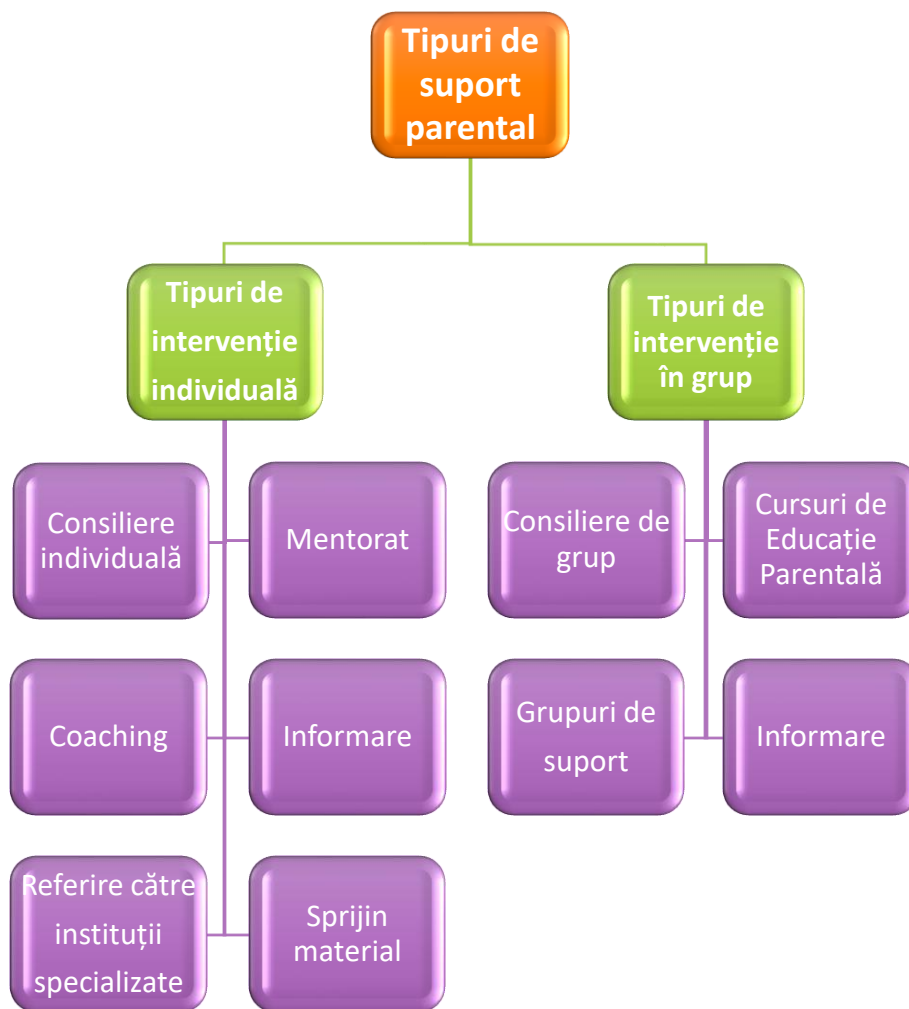


Figura 2. Tipuri de sprijin parental



TIPURI DE INTERVENȚIE INDIVIDUALĂ



CONSILIERE INDIVIDUALĂ

Una dintre cele mai vechi și cele mai rudimentare definiții ale consilierii, deja a declarat, faptul că aceasta, în cel mai larg sens, este un ajutor acordat unei persoane de către o altă/de către un grup pentru membrii săi, în încercarea de a găsi care este cel mai bun mod de a acționa în ceea ce privește individul și grupul (Beck 1983). Ca urmare a acestei definiții de bază este observația că toate relațiile umane sunt în principiu terapeutice, implicând o situație ce permite dispersarea stresului într-un etos de sprijin și înțelegere, fie dacă situația este formală sau informală.

Consilierea (*Figura 3*) este: un proces, organizat într-o serie de etape, care are scopul de a ajuta oamenii să facă față (să înfrunte sau să se adapteze) mai bine cu situațiile cu care se confruntă. Acest lucru implică sprijinirea individului de a înțelege emoțiile și sentimentele lui și pentru a îl ajuta să facă alegeri și decizii pozitive. Consilierea este o abordare pentru asistarea persoanelor în reducerea stresului inițial care rezultă dintr-o situație dificilă, și pentru a încuraja adaptarea funcționării pe termen scurt și lung (făcându-i față într-un mod pozitiv) (IOM, 2009).

Consilierea este, de cele mai multe ori, oferită de către persoane specializate (psihologi, asistenți sociali, consilieri), dar poate fi oferită și de persoane care au finalizat un ciclu universitar cu un modul psihopedagogic inclus (cadre didactice), o școală profesională în domeniul psiho-pedagogiei sau un stagiu postliceal din această arie. De asemenea, anumite cursuri de formare sau traininguri pot oferi statutul de consilier. Beneficiarii unei ședințe de consiliere pot fi toate acele persoane care se află în situații de criză sau care se află într-un impas în ce privește rezolvarea unor situații din viața personală sau profesională. Persoanele care apelează la consiliere sunt deci persoane sănătoase, care au totuși nevoie de consiliere pentru a găsi soluții legate de problemele cu care se confruntă.

Consilierea urmărește dezvoltarea personală, autocunoașterea și adaptarea cât mai eficientă la mediu prin dezvoltarea unor abilități și capacități. Astfel, consilierea reprezintă un transfer de informație și de proceduri din domeniul de specialitate, pentru ca problema concretă să nu mai existe (transmitere de „know how” – „a ști cum” și „how to do” – „cum se face”).

Scopurile consilierii (IOM, 2009):

- Pentru a ajuta părinții în explorarea problemelor lor și pentru a-i ghida spre soluții;
- Pentru a avea părinți care să devină conștienți de consecințele experiențelor și situațiilor în care aceștia au fost /prin care trec;
- Pentru a reduce grijile, anxietatea sau alte emoții negative;



- Pentru a ghida părinții în recuperarea lor de la și de adaptare la, situații dificile.

Consilierea nu presupune (IOM, 2009):

- Luarea deciziilor pentru părinte;
- Judecarea, interogarea, învinuirea, predicarea, ținerea de prelegeri sau argumentări;
- Facerea de promisiuni care nu se pot păstra;
- Permiterea părinților să devină dependenți de consilier.

Sunt 6 pași în procesul de consiliere¹ pe care literatura de specialitate ni-i recomandă:



Figura 3. Pași în procesul de consiliere

¹ Adaptare după International Organization for Migration (IOM). (2009). *Introducing to Basic Counselling and Communication Skills – IOM Training Manual for Migrant Community Leaders and Community Workers*, Geneva, Elveția, ISBN 978-92-9068-531-9



Detaliind pașii în procesul de consiliere (IOM, 2009) putem observa caracteristicile fiecăruia:

- *Conectarea*: a face primul contact; comunicarea în mod corespunzător; stabilirea încrederii și confidențialității;
- *Reasigurarea*: a fi o influență calmantă; minimalizarea sentimentelor de nesiguranță; a se furniza informații exacte; a se face referințe de servicii corespunzătoare;
- *Stabilizarea*: a ajuta părinții să-și înțeleagă propriile reacții; a ajuta spre recunoașterea semnelor severe de suferință.
- *Exprimarea nevoilor și îngrijorărilor*: colectarea de informații exacte; clarificarea preocupărilor părintelui; formularea posibilelor soluții la probleme; acordarea de asistență practică pentru a răspunde nevoilor;
- *Asigurarea suportului*: a ajuta la reconstrucția rețelelor sociale; încurajarea părinților la căutarea unui sprijin extern; ajutarea spre depășirea „obstacolelor” de sprijin;
- *Facilitarea depășirii/confruntării*: creșterea gradului de conștientizare a abilităților pozitive de depășire; permite părinților să identifice gândurile negative; ajută părinții pentru a gestiona furia.

MENTORAT

Mentorarea este un proces în care un individ cu experiență ajută o altă persoană să își dezvolte scopurile și aptitudinile sale printr-o serie de conversații, confidențiale, limitate în timp, ca metodologie „unu la unu” și prin alte activități de învățare (CHLP, 2003). Mentorii, de asemenea, trag beneficii din relația de mentorare. Ca mentori, au posibilitatea de a împărtăși înțelepciunea și experiența lor, de a evolua în propria gândire, de a dezvolta o nouă relație și de a aprofunda propriile abilități de mentor.

Există mai multe tipuri de relații de mentorare, variind de la informale la formale. O relație informală de mentorare are loc, de obicei, într-un format spontan (de exemplu: atunci când un individ a fost ajutat de cineva mai experimentat decât persoana respectivă, fără a cere în mod explicit să fie mentor). Pot apărea, de asemenea, în contextul altor relații de mentorare informale, cum ar fi o relație de supraveghere sau chiar relațiile de la egal la egal. O relație formală de mentorare este caracterizată prin intenționalitate - partenerii din relație cer sau oferă mentorare, stabilesc obiective pentru relație și încheie acorduri cu privire la natura sa.

Există, de asemenea, programe de mentorare, care facilitează relațiile formale de mentorat. O relație de mentorat „facilitată” a fost definită ca fiind o structură și serie de procese concepute pentru a crea relații eficiente de mentorare, ghidează schimbarea comportamentului dorit pentru cei implicați și evaluează rezultatele pentru protejați, mentori și organizație (Murray, 2001). Aceste relații de mentorat



au loc într-un cadru structurat și definit și implică o parte terță. Adesea, aceste programe au un anumit scop, cum ar fi, de exemplu, ajutarea participanților în dezvoltarea propriilor cariere.

Relații de mentorare pot avea loc la toate nivelurile profesionale. Caracteristica esențială a unei relații de mentorare este faptul că un individ mai experimentat ajută o altă persoană să își atingă obiectivele sale și să se dezvolte ca persoană. Mentorul poate ajuta persoana mentorată să dezvolte abilități necesare pentru îndeplinirea sarcinilor sau capacități de management al stresului și a furiei.

Literatura de specialitate arată că mentorii și părinții tind să angajeze anumite abilități de mentorare. De asemenea, cercetarea arată că aceste abilități pot fi dezvoltate și că aptitudinile sau competențele speciale par să vină ca rezultat din relațiile de mentorare cele mai de succes. Dr. Linda Phillips-Jones, mentor expert și autor al *The New Mentors & Protégés: How to Succeed with the New Mentoring Partnerships* (2001), precum și numeroase ghiduri și instrumente pentru mentori și protejați, a studiat sute de relații de mentori-protejați și a dezvoltat un set de abilități de mentorare critice și competente. Abilitățile cheie de îndrumare discutate în continuare sunt adaptate din cercetările sale (Figura 4):



Figura 4. Abilități necesare mentorării

Ascultarea activă

Ascultarea activă este cea mai de bază abilitate pe care o va folosi mentorul pe tot parcursul relației cu părintele. Ascultarea activă stabilește nu numai raportul, ci creează și un mediu pozitiv și acceptabil care să permită comunicarea deschisă. Prin ascultarea activă, mentorul poate defini interesele și nevoile părintelui. Ca exemple, avem următoarele:



- Arătarea de interes în ceea ce el/ea spune și să reflecte înapoi aspecte importante ale ceea ce el/ea a spus astfel încât să demonstreze că le-a înțeles;
- Utilizarea limbajului corpului (cum ar fi contactul vizual), care să arate că acordă o atenție la ceea ce el/ea spune;
- Dacă se vorbește cu el/ea prin telefon, este necesară reducerea zgomotului de fond și de întreruperi. Părintele va simți că are o atenție nedivizată. Atunci când se utilizează e-mailul, se răspunde în termen de 24 de ore, dacă este posibil, și se asigură că mesajul este receptiv la mesajul original al părintelui;
- Se rezervă discutarea propriilor experiențe sau oferirea de recomandări, numai după ce părintele a avut o șansă de a explica în detaliu îngrijorările sau problemele lui.

Clădirea încrederii

Încrederea se construiește în timp. Se va crește încrederea prin păstrarea conversațiilor și a altor comunicări avute cu părintele, confidențiale, onorând întâlnirile programate și solicitate, care arată în mod constant interes și sprijin, dar și prin a fi sincer cu părintele.

Stabilirea de obiective și consolidarea capacităților

Ca un model de rol, mentorul ar trebui să aibă propria carieră și obiectivele personale și a cotei acestora, atunci când este cazul, cu persoana mentorată. De asemenea, este probabil ca el/ea să întrebe cum și-a stabilit și atins scopurile proprii. În plus, mentorul poate ajuta părintele să-și identifice și să-și atingă obiectivele personale în ceea ce privește cariera. Mentorul va dezvolta capacitatea părintelui pentru a învăța și de a-și atinge obiectivele sale, efectuând următoarele:

- Asistarea la găsirea de resurse, cum ar fi oameni, cărți, articole, instrumente și informații bazate de pe internet;
- Transmiterea de cunoștințe și abilități prin metoda explicării, dând exemple utile, demonstrând procese și punând întrebări generatoare de alte întrebări;
- Se ajută spre câștigarea de perspective mai largi decât cele deținute până acum;
- Discutarea propriilor acțiuni care au fost făcute în carieră și a le explica sau justifica în mod rațional.



Încurajarea și inspirarea

Conform cercetării realizate de Dr. Phillips-Jones (2001), oferirea de încurajare este abilitatea de mentorat cea mai apreciată de persoana mentorată. Există mai multe modalități de a încuraja o persoană:

- Comentariu favorabil asupra realizărilor sale;
- Comunicarea propriei credințe în capacitatea părintelui de a crește atât pe plan personal, cât și profesional și de a ajunge la îndeplinirea obiectivelor sale;
- Se răspunde la frustrările și provocările părintelui cu cuvinte de sprijin, înțelegere, încurajare și laudă la adresa lui/ei.

De asemenea, părintele poate fi inspirat pentru a excela. Exemplele includ următoarele:

- Partajarea propriei viziuni ale mentorului sau ale altor părinți cu experiență (ex. părinte expert);
- Descrierea experiențelor, greșelilor și propriilor succese sau pe ale altora cu care mentorul s-a confruntat pe drumul spre atingerea obiectivelor;
- Vorbirea cu el/ea despre oameni și evenimente care au inspirat și motivat.

Coaching-ul parental

Coaching-ul parental este o formă de dezvoltare, în care o persoană numită „coach” (antrenor) susține un părinte pentru atingerea unui obiectiv personal sau profesional specific prin informare, consiliere și orientare. Ocazional, coaching-ul poate însemna o relație informală între două persoane, dintre care unul are mai multă experiență și expertiză decât celălalt și oferă sfaturi și îndrumări ca acesta din urmă să ia cunoștință; dar coaching-ul diferă de mentorat prin faptul că se concentrează pe sarcini sau obiective specifice, în comparație cu obiectivele generale sau de dezvoltare de ansamblu (Renton, 2009; Chakravarthy, 2011).

Coaching-ul profesional folosește o gamă de abilități de comunicare (cum ar fi reafirmările direcționate, ascultarea, întrebările, clarificarea etc.) pentru a ajuta părintele să-și clarifice perspectiva lui și, prin îndrumare, poate descoperi abordări diferite pentru a-și atinge obiectivele (Cox, 2013). Aceste abilități pot fi utilizate în aproape toate tipurile de antrenament. În acest sens, coaching-ul este o formă de „meta-profesie”, care se poate aplica în sprijinirea părinților în orice activitate umană, care variază în funcție de preocupărilor lor în materie personală, profesională, socială, familială, spirituală, de sănătate, evenimente sportive, dimensiuni politice, etc. (Cox et al., 2014).



Diferențe între Mentorat și Coaching, Consiliere și Coaching²:

Mentorarea 1-la-1	Focusare	Carieră
		Viitor și continuitate
	Stil	Împărtășire de experiențe
		Oferirea de sfaturi
Coach 1-la-1	Focusare	Întâlniri ad-hoc care se potrivesc nevoilor celui mentorat
		Probleme actuale
		Înțelegerea contextelor
		Clarificarea perspectivelor
		Învățarea din experiență
		Dezvoltarea capacității reflexive
	Stil	Întrebări
		Feedback
		Întâlniri structurate

Cel mentorat va căuta să se dezvolte în cariera sa (de exemplu) prin procesul de mentorare ca un mijloc principal de a face acest lucru. Sfaturile și expertiza pe care o caută de la mentor vor fi dintr-o arie largă, cu obiectivele de a dezvolta individul pentru viitoarele roluri atât de pe plan profesional, cât și personal. Prin simpla sa natură, relația va fi una de lungă durată, iar întâlnirile și discuțiile vor fi convenite pe o bază ad-hoc pentru a îndeplini nevoile celui mentorat.

În contrast, un coach nu se bazează în mod tipic pe oferirea de experiență sau de sfaturi, ci mai degrabă folosește întrebările și feedback-ul pentru a facilita modul de gândire și învățarea practică a celui antrenat. Cu toate că de cele mai multe ori, cei care antrenează sunt seniori în comparație cu cei antrenați, în acest tip de intervenție nu este necesar ca lucrurile să fie neapărat așa, de asemenea coach-ul nu trebuie să fie un expert în domeniul parentalității.

Consilierea părintelui		Coaching parental	
Se focusează pe identificarea cauzei problemei din trecut		Abordează eficiența parentală	
Abordează probleme personale pe termen lung, în adâncime		Focusarea asupra unei probleme viitoare	
Părintele discută și stabilește agenda împreună cu consilierul		Părintele stabilește agenda	
Abordează probleme de performanță psiho-sociale		Se dezbate un subiect de dimensiune restrânsă	
		Existența unor alte persoane interesate de scop	

² Adaptare după Team FME. (2013). *Principles of Coaching – Coaching Skills*, <http://www.free-management-ebooks.com/>, ISBN 978-62620-960-2.



Coaching-ul și consilierea împărtășesc multe competențe de bază și amândouă au în vedere conversațiile de unu la unu; cu toate acestea, tonul și scopul fiecăruia sunt diferite:

- Coaching-ul parental se adresează performanței parentale, în timp ce consilierea, de obicei, este folosită în rezolvarea unor probleme personale.
- Coaching-ul în mod invariabil se focusează pe o problemă specifică din viitor, în timp ce cele mai multe forme de consiliere se focusează pe trecut și pe analiza în adâncime a problemelor.
- Atât coaching-ul, cât și consilierea sunt de scurtă durată în natura lor ca tipuri de intervenție. Dar, de multe ori consilierea devine o intervenție de lungă durată prin prisma faptului că se concentrează pe problemele personale.
- Coachee (cel antrenat) își stabilește singur agenda, dar un individ ce primește consiliere va discuta agenda cu consilierul și vor ajunge de comun acord în privința acesteia.
- Ținta coaching-ului este targetată spre îmbunătățirea performanței la locul de muncă, pe când scopul consilierii este cel de a-l ajuta pe părinte să înțeleagă și să identifice cauza principală a performanței în problemele personale de lungă durată sau a problemelor de la locul de muncă.

Life coaching (antrenarea spre dezvoltarea personală în viață) este procesul de a ajuta oamenii să identifice și să realizeze obiectivele personale. Deși antrenorii de viață, de obicei, au studiat psihologia sau consilierea ca subiecte conexe, un antrenor de viață nu acționează ca un terapeut, consilier sau furnizor de servicii medicale, precum și intervenție psihologică, care se pot afla în afara domeniului de aplicare al *life coaching*-ului. Cu alte cuvinte, coaching-ul este antrenarea/pregătirea psihicului; modul în care o persoană își antrenează resursele pentru a atinge performanța succesului; modul în care poate să-și adapteze perspectiva din care privește lucrurile; modul în care își dezvoltă capacitatea reflexivă în anumite contexte.

Informare individuală

Informarea presupune obținerea de explicații, avertismente sau de exemple în legătură cu noțiuni sensibile discutate la un moment dat într-o arie specifică. O persoană poate folosi ca surse de informare individuală următoarele:

- **Internetul.** Acesta poate fi (probabil) cel mai accesibil tip de informare în zilele noastre. Informații din această sursă cresc pe zi ce trece, important fiind ca persoana în cauză să aibă capacitatea de a discerne datele folositoare de cele nefolositoare, probabil pentru confirmarea lor ca exacte, fiind necesară consultarea cu alte surse (de la bibliotecă sau librării) sau cu alte persoane;



- **Televiziunea.** Televiziunea, ca un mediu audio-vizual, este unul dintre cele mai eficiente canale media în informarea/învățarea la distanță, prin caracteristicile sale, cum ar fi acoperirea pe scară largă a publicului, furnizarea egalității de șanse sau transmiterea de resurse umane unei audiențe mari. Televiziunea îndeplinește funcții precum: sprijinirea și îmbunătățirea informației; instruirea; explicarea, clarificarea; rezumarea; întărirea unor informații; motivarea și încurajarea; este folosită suplimentar pentru alte materiale informative; impune o viteză de studiu avansată; prezintă informații de interes maselor; despre schimbarea comportamentului; prezentarea unor fapte și evenimente de la distanțe mari (Saglik, 2001);
- **O altă persoană** (prieten, rudă, cadru didactic, specialist etc.). Experiența celorlalți poate întări un gând sau o idee deoarece o situație a fost trăită și experimentată. Cu toate acestea, este recomandat de avut în vedere limita experienței respective, cea în care o persoană este diferită, fapt ce determină ca lucrurile să poată fi văzute cu totul diferit de modul de a privi a persoanei în căutare de informații, o opinie (un sfat) fiind întotdeauna binevenită, dar nu de fiecare dată urmată.
- **Alte materiale informative** (cărți/reviste/pliante informative). Sunt numeroase materiale informative de unde se pot colecta/afla informații: librării, biblioteci, reviste, pliante, broșuri, postere etc.

Referire către instituții specializate

Atunci când un anumit profesionist, specialist, cadru didactic constată că nu deține informațiile potrivite sau nu este format într-un anumit domeniu de care persoana în cauză, trebuie să beneficieze, atunci este de indicat, ca acesta să îndrepte părintele către instituția sau specialistul potrivit tipului de intervenție de care are nevoie.

Sprijin material

Sprijinul material este reprezentat de toate acele resurse care vin din afara sferei de acțiune directă a unui individ (acel tip de resursă care nu vine din directă sa muncă – de exemplu: serviciu, munca în propria gospodărie etc.). Sprijinul material este binevenit atunci când o persoană nu face abuz de acest lucru (de exemplu, atunci când persoana în nevoie renunță în a mai experimenta folosul muncii și se oprește la acceptarea resurselor externe lui în definitiv etc.). Ca surse de sprijin material putem aminti următoarele:

- **Proiecte de ajutorare.** Resurse din diferite proiecte create/organizate de organizații neguvernamentale, instituții, companii, campanii.



- **Donații.** Acestea pot veni atât de la organizații neguvernamentale, instituții, companii sau din campanii, cât și de la diferite persoane fizice din societate.
- **Rude/Prieteni.** Cei din jurul unei persoane aflate în nevoie pot contribui la îmbunătățirea condiției sale de viață prin sfaturi, discuții, ajutor fizic în caz de nevoie, sprijin material sau chiar donații.
- **Indemnizații/alocații.** Asigurate de diferite instituții ale statului conform legii.
- **Organizații/asociații non-profit/instituții.** O organizație având posibilitatea de a susține o persoană în nevoie fie din propriile fonduri, fie din donațiile pe care le primește, fie prin scrierea și implementarea de proiecte.



TIPURI DE INTERVENȚIE ÎN GRUP

Grupurile de intervenție conduse de un profesionist sunt terapeutice în natură și se concentrează pe dezvoltarea obiectivelor de tratament într-un cadru de grup (M. B. Cohen & Mullender, 2006). Aceste grupuri oferă posibilitatea atât de sprijin reciproc, cât și de sprijin instruit, cu scopuri comune de psihoeducație și reabilitare, în special în contextul sănătății (Bright, Baker, & Neimeyer, 1999). O componentă majoră a acestor grupuri este schimbul de experiență, precum și furnizarea de feedback și de asistență pentru a aduce o mai mare înțelegere, conștientizare și schimbare personală, prin facilitarea unui lucrător instruit (Mason, Clare, & Pistrang, 2005).

Un alt aspect specific al grupurilor de sprijin conduse de un profesionist include faptul că este facilitată de o persoană calificată, cu o anumită pregătire în domeniul ei (Stevinson, Lydon, & Amir, 2010). De obicei, aceste persoane sunt implicate în grupuri de sprijin, ca parte a muncii lor sau ca o extensie voluntară a muncii lor. Într-un context de îngrijire a sănătății psiho-sociale, grupurile conduse de profesioniști, pot fi conduse de către cadre didactice, psihologi, consilieri, asistenți medicali, asistenți sociali, specialiști de sănătate mintală etc.

Gradul în care un profesionist este implicat într-un grup poate fi foarte variat, de la a adopta un rol foarte structurat de lider în care sunt dispersate educația și cunoașterea, la o abordare mai nondirectivă, în care membrii grupului sunt încurajați să își împărtășească experiențele și să ofere un sprijin reciproc unul față de celălalt (Twehues, 2009). După cum afirmă Lennon-Dearing (2008) împletirea capacităților unui facilitator-expert cu cunoștințele și experiențele membrilor grupului poate fi extrem de valoroasă. Cu toate acestea, sprijinul reciproc oferit într-un grup condus de un profesionist, este foarte dependentă de implicarea membrilor grupului în cadrul grupului.

CONSILIEREA DE GRUP

Există o tendință naturală ca oamenii să se adune în grupuri în scopuri avantajoase reciproce. Prin grupuri, indivizii ating obiective și se raportează la alte persoane în moduri inovatoare și productive (McClure, 1990). Oamenii nu ar supraviețui, să nu mai vorbim, nu ar prospera, fără implicarea în grupuri. Această dependență și interdependență se vede în toate tipurile de grupuri din cele care sunt în primul rând, orientate spre sarcini pentru cele care sunt în esență terapeutice. Pentru a fi eficace, liderii de grup (profesioniștii) trebuie să fie conștienți de puterea și de posibilitatea de dezvoltare a grupului. Ei trebuie să planifice înainte și trebuie să fie sensibili la stadiul de dezvoltare al grupului. Echipate cu această cunoaștere ei pot utiliza competențe adecvate pentru a ajuta grupurile lor să se dezvolte



complet (Gladding, 1994). Pregătirea intervenției adecvată și strategică crește șansa de a rula o consiliere de grup fără probleme și în mod eficient.

Sunt câteva principii de funcționare în cadrul unei ședințe de consiliere de grup (Yalom, 2008):

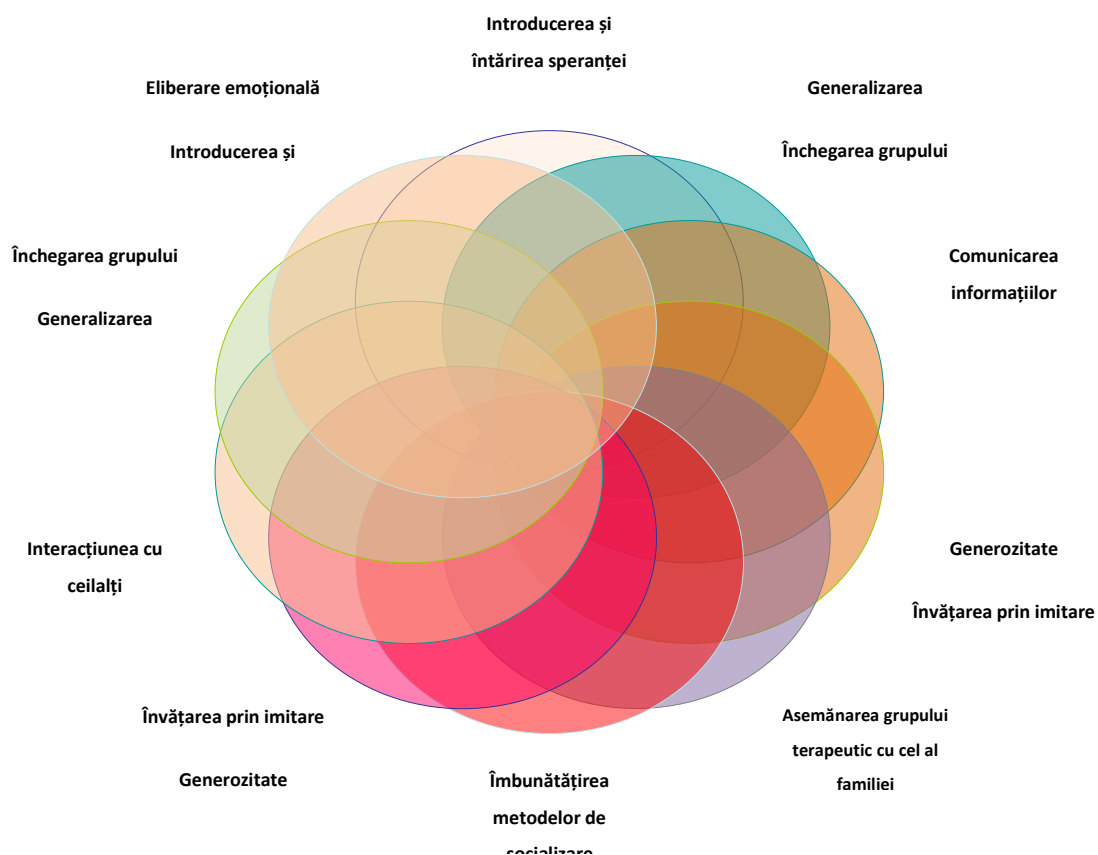


Figura 5. Principii de funcționare în cadrul unei ședințe de consiliere

- **Introducerea și întărirea speranței.** Atât existența speranței că terapia va funcționa, cât și încrederea că această modalitate de terapie este eficientă, sunt necesare pentru o bună funcționare a consilierii de grup.
- **Generalizarea.** De cele mai multe ori persoanele participante la grupurile de consiliere consideră că sunt singurele care se confruntă cu acel tip de problemă. În cadrul sesiunilor află că de fapt nu sunt singurele persoane care trec prin acele situații, iar din partea celorlalți participanți primesc feedback-uri, soluții ce pot fi utile în cazul lor sau pot primi sfaturi și încurajări.



- **Comunicarea informațiilor:**
 - **Învățarea pedagogică.** Mulți dintre participanți, după finalizarea întâlnirilor cu grupul, vor fi capabili să înțeleagă cum funcționează mintea umană, ce reprezintă simptomele prin care trec, importanța relațiilor interumane și despre rolul psihoterapiei.
 - **Feedback și sfaturi.** În contrast cu învățarea pedagogică oferită exclusiv de consilier, intervențiile membrilor grupului întotdeauna vor contribui la îmbunătățirea imaginii de sine a beneficiarului, la îndreptățirea în acțiunile și reacțiile lui, dar și la crearea de noi soluții, oferirea de feedback-uri și sfaturi cu privire la un subiect sau o circumstanță dezbătută.
- **Generozitate.** Consilierea de grup este o modalitate superioară de a oferi celuilalt „un dar” sau de a face „o faptă bună”, existând posibilitatea de a ajuta într-un sens de împărtășire reciprocă a situațiilor problematice prin care beneficiarii trec și astfel ajungând la oferirea sau crearea de noi soluții la probleme sau oportunități de dezvoltare, fiecare beneficiar fiind pus atât în rol de cel care oferă, cât și în rol de cel care primește.
- **Asemănarea grupului de terapie cu familia primară.** Cei care participă la grupuri de consiliere de cele mai multe ori, menționează drept cauză a inadaptării lor la unele situații, mediul familial. Participanții la ședințele de consiliere se pot comporta ca și cum ar re trăi perioada problematică din cadrul familiei, iar ceilalți pot prefigura anumite roluri din cadrul familial al fiecărui membru al grupului. Partea cea mai importantă este faptul că acele momente sunt re trăite în mod corectiv.
- **Îmbunătățirea metodelor de socializare.** Învățarea într-un cadru social ajută la dezvoltarea unor abilități vitale unei veți sociale sănătoase, iar acest lucru este unul din acțiunile de bază dintr-un cadru terapeutic de grup.
- **Învățarea prin imitare.** De multe ori, beneficiarii încearcă diferite comportamente afișate/exprimate de cei din grup sau chiar de terapeut, asumându-le în personalitatea lor, astfel ajungând la depistarea propriilor limite, la descoperirea sau redescoperirea propriului „eu”.
- **Interacțiunea cu ceilalți:**



- **Importanța construirii de relații.** Este vital pentru ca o persoană să interacționeze cu persoane din jurul său, dar și mai important este ca aceasta să își formeze o rețea stabilă de suport social.
- **Valorizarea experiențelor emoționale.** Descrierea în modul cât mai pozitiv posibil a situațiilor de ordin emoțional pe care individul nu le-a putut manageria înainte.
- **Închegarea grupului.** Faptul că membrii grupului de consiliere au posibilitatea de a împărtăși cele mai problematice situații și reacții ale lor, poate conduce la crearea unei baze stabile de relație interumană, posibil de lungă durată sau cel puțin de durată eficientă și eficace.
- **Eliberare emoțională.** Dacă acest lucru nu se realizează în cadrul ședințelor de consiliere, atunci întâlnirile respective nu pot fi considerate drept parte a consilierii, ci probabil doar un exercițiu academic fără impact substanțial asupra membrilor grupului terapeutic.

Efectuarea de consiliere de grup eficientă se bazează pe pregătirea de lideri de grup și abilitățile lor de a planifica grupuri de conduită. Timp suplimentar în cursul de pregătire este crucial pentru viața grupului. Acest proces include screening-ul membrilor, selectarea unui număr rezonabil de participanți de grup, stabilind o locație și un calendar anume pentru desfășurarea grupului, precum și stabilirea de norme (Gladding, 1994).

CURSURI DE EDUCAȚIE PARENTALĂ³

„Programele de Educație Parentală s-au dezvoltat ca răspuns la circumstanțele sociale actuale, care impun prin particularitățile lor, utilizarea de noi practici parentale cu ajutorul cărora părinții să poată crește copii adaptați condițiilor sociale actuale, dar și flexibili în a se adapta contextelor viitoare. Dacă ne referim la contextul actual, putem spune că rapiditatea cu care se produc schimbările în sfera socială, alterarea statutului familiei, anxietatea manifestată în domeniul parentalității determină părinții să resimtă nevoia de sprijin specializat în vederea însușirii de noi practici pentru exercitarea parentalității. Aceste achiziții sunt necesare, dacă ținem cont de faptul că practicile parentale sunt percepute ca fiind factorul cu cea mai mare influență asupra rezultatelor copiilor.

Riscurile care derivă din neadaptarea pașilor familiei la viteza schimbării sociale, pot avea efecte negative asupra dezvoltării copilului. Familia, în calitate de cel mai apropiat context social al copilului, influențează modul în care copilul se dezvoltă și prin urmare disfuncționalitățile existente în sistemul

³ Cojocaru, Ș. (coord.), Bunea, O., Clicinschi, C., Galbin, A., Zăgan, I. (2015), *Ce este educația parentală? – Ghid pentru încurajarea educației parentale* [What is parent education? - A guide to encouraging parent education], HoltIS, UNICEF, Expert Projects, Iasi, pp. 7-8, ISBN 978-606-93911-8-1.



familial generează disfuncționalități în dezvoltarea copilului. Disfuncționalitățile pot apărea în urma confruntării familiale cu situații de adversitate cronică (de exemplu: șomaj prelungit, sărăcie, monoparentalitate, existența de boli cronice etc.) sau ca urmare a existenței unor practici neadecvate de interacțiune a membrilor (comunicare defectuoasă, management neeficient al emoțiilor, absența metodelor de disciplină pozitivă a copiilor etc.).

Programul de Educație Parentală dezvoltat de către Asociația HoltIS a fost constituit ca instrument de prevenire/intervenție utilizat tocmai pentru a-i sprijini pe părinți să-și dezvolte practici parentale sănătoase, atât în prezența condițiilor nefavorabile de viață, cât și în absența acestora.

Programul de Educație Parentală Apreciativă este o formă a intervenției de grup, sistematică și coerentă care propune modalități pozitive de interacțiune a părinților, contexte de descoperire și amplificare a experiențelor pozitive cu copiii, cadru de valorizare și stimulare a unor noi atitudini și comportamente, precum și îmbogățire a nivelului de cunoștințe legale de creșterea, îngrijirea și dezvoltarea copilului.

Cursul de Educație Parentală este moderat de către Educatorul Parental, care încurajează permanent construirea și menținerea unui climat confortabil, de siguranță și protecție personală, care să favorizeze totodată, construirea unei rețele de sprijin între participanți” (*Figura 6*).

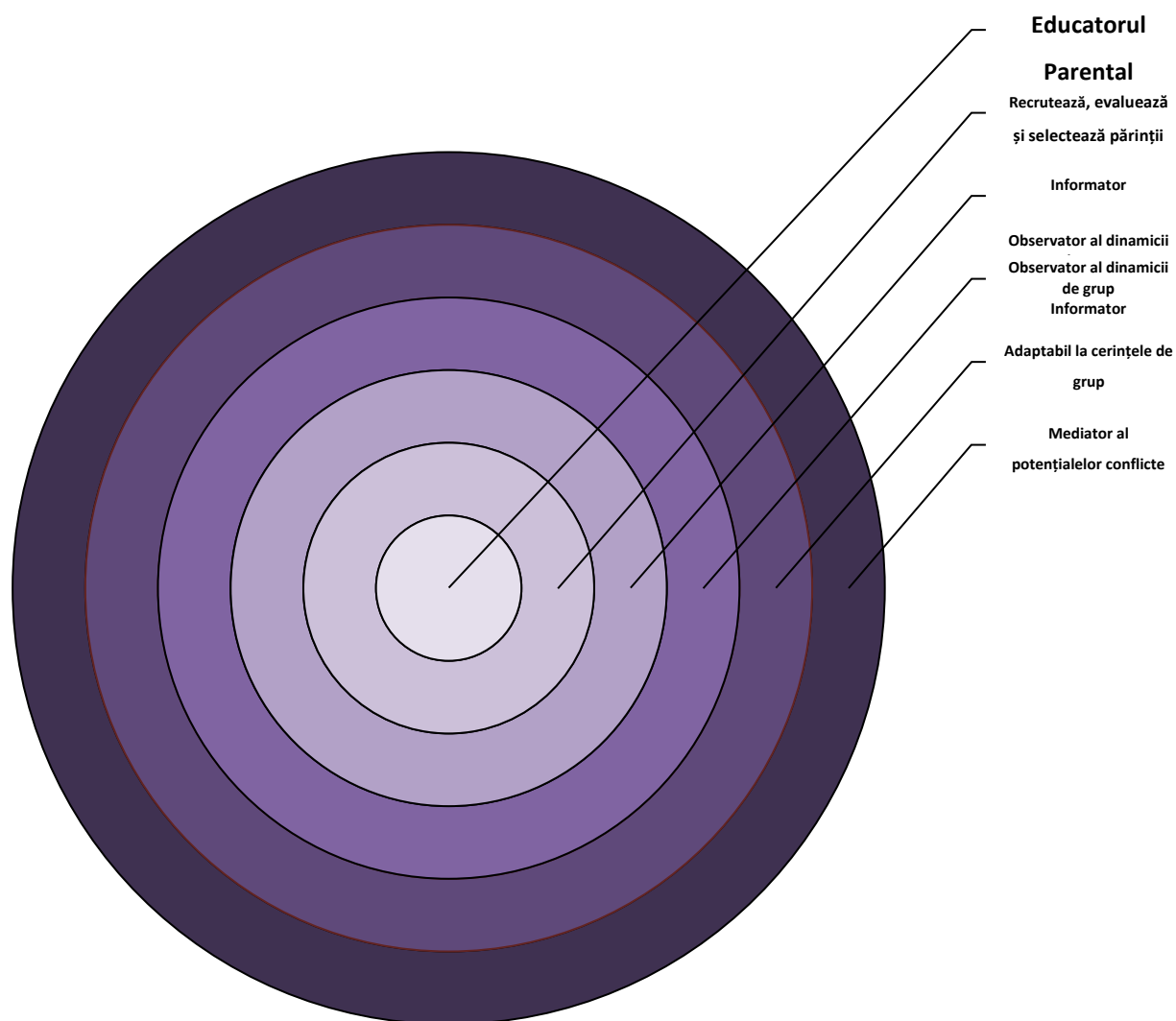


Figura 6. Construirea unei rețele de sprijin între participanți

Principiile programului de Educație Parentală Apreciativă sunt (Cojocaru et al., 2015):

- Centrarea pe experiență;
- Centrarea pe succes;
- Fructificarea legăturii dintre viziunea pozitivă și acțiunea pozitivă;
- Crearea unei relații de parteneriat între educator și părinți;
- Principiul procesului paralel în educație parentală;
- Principiul construcționist în educația parentală;



- Principiul simultaneității;
- Principiul poetic;
- Principiul anticipării;
- Principiul proiecționismului social;
- Principiul participării.

GRUPURI DE SUPORT

Grupurile de suport parental sunt create pe premisa că interacțiunile de susținere cu persoane care au experimentat probleme similare pot oferi individului un simț de înputernicire, o creștere a auto-eficacității și sporesc abilitățile de adaptare (Pistrang et al., 2008). De asemenea, s-a demonstrat că persoanele care participă la grupuri de suport pe discuții din aceleași arii de interes au arătat înțelegere și pot primi un suport mutual și empatic, pe care în relațiile sociale deținute nu le pot primi (Helgeson, 2000). Acele persoane din mediile sociale cu care interacționează individul pot prezenta lipsa experienței specifice prin care o persoană trece la un moment dat, iar acest lucru poate face individul să fie incapabil de a se exprima liber fără să gândească că va fi judecat; astfel Bryan (2013) sugerează faptul că persoanele care au o experiență de stres similară, au o capacitate de a răspunde în mod empatic mai mare, datorită unei înțelegeri comune a unei problematice. Grupul de suport poate fi împărțit în continuare în grupuri de sprijin „de la egal la egal” și de auto-ajutorare.

Grupuri de sprijin „de la egal la egal”

Dennis (2003) definește un sprijin de la egal la egal ca „furnizarea de asistență emoțională, evaluativă și informațională de către un membru al rețelei sociale create”. Acest membru din rețeaua socială trebuie să fie o persoană care are o experiență personală cu preocuparea legată de un anumit subiect, și, prin urmare, să fie considerat un egal care poate oferi sprijin reciproc (Dennis, 2003; Oades, Deane & Anderson, 2012). Sunt prezente trei obiective distincte ale grupurilor de sprijin la egal la egal (M. B. Cohen & Mullender, 2006; Oades et al, 2012.):

- poate oferi o funcție de remediere prin concentrarea asupra recuperării;
- un obiectiv interactiv prin centrarea pe experiențe personale și a relațiilor;
- funcție socială, prin încurajarea dezvoltării personale și a responsabilizării.

Aceste obiective sunt atinse prin asistența emoțională, evaluativă și informațională, în cadrul cărora, eforturile de asistență emoțională pentru a construi stima de sine au loc prin procesele de reasigurare și oferirea de sfaturi. Suportul de evaluare implică rezolvarea problemelor, încurajare și motivația de construcție și capacitatea de adaptare. În cele din urmă, suportul informațional ajută prin ghidarea



persoanelor spre conștientizarea cu privire la cauzele preocupărilor lor, caracterul adecvat al acțiunilor lor, precum și disponibilitatea și utilizarea eficientă a resurselor. Prin aceste mecanisme de la egal la egal, grupurile de sprijin urmăresc să ofere un sentiment de comunitate, construirea de relații interpersonale semnificative, iar la rândul său, la reducerea accentului sau recurgerii la servicii de consiliere (Dennis, 2003).

Există trei forme de grupuri de suport de la egal la egal (*Figura 7*) care au fost sugerate în literatură; grupuri de sprijin reciproc create în mod natural, grupuri de beneficiari cu anumite nevoi, precum și angajarea de părinți în cadrul clinicilor și centrelor de reabilitare (L. Davidson et al., 1999; L. Davidson, Chinman, Sells, & Rowe, 2006; Oades et al., 2012).

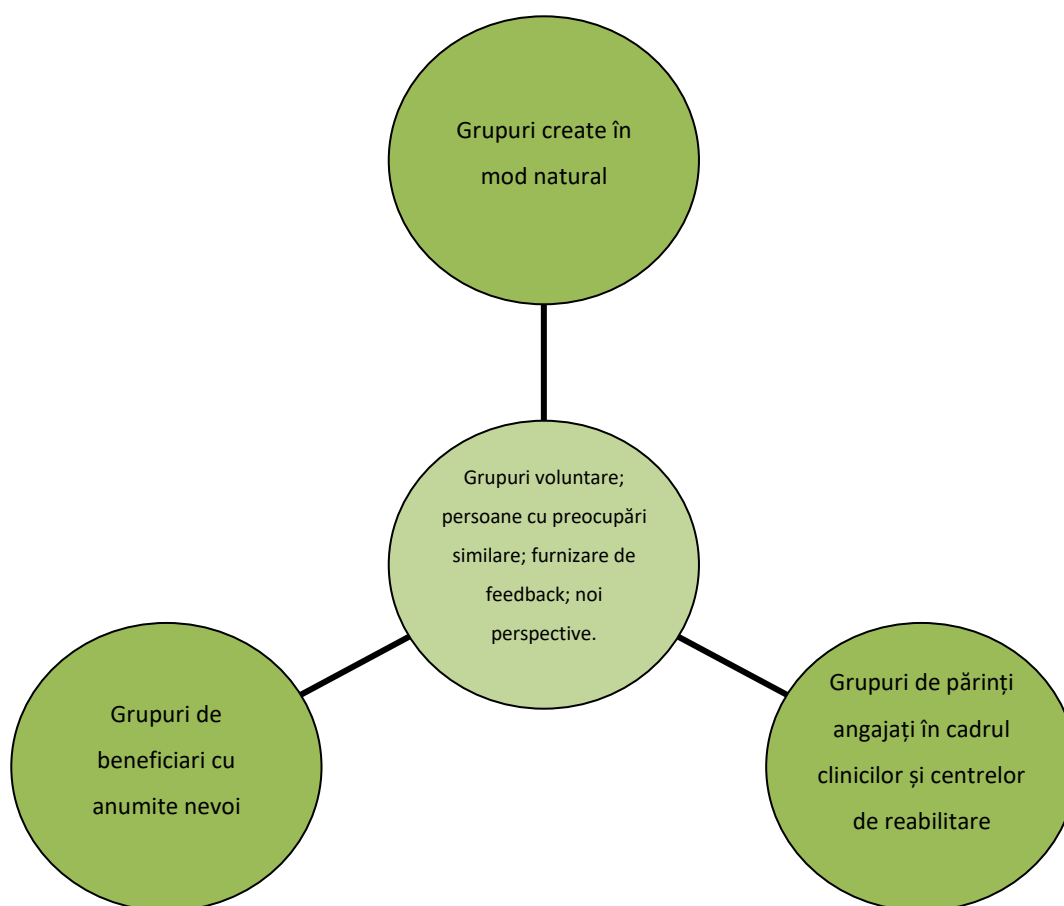


Figura 7. Forme de grupuri de suport de la egal la egal

L. Davidson et al. (1999) definește grupurile de sprijin reciproc ca oameni care se întâlnesc în mod voluntar pentru a rezolva sau a gestiona probleme sau preocupări similare, prin schimburi de experiențe de viață, furnizarea de feedback și de a obține noi cunoștințe, strategii de adaptare și perspective. Prin acest proces, indivizilor le sunt oferite acceptare, înțelegere și asistență care ajută la dezvoltarea unui



sentiment de comunitate și de auto-eficacitate. Ambele tipuri de grupuri, grupuri de beneficiari cu anumite nevoi și angajarea de părinți în cadrul clinicilor și de reabilitare, au procese similare, prin care indivizii se întâlnesc pentru a aborda problemele comune, iar moderatorii acestor grupuri sunt angajați ai unei organizații/instituții.

Prin urmare, relația dintre membrii grupului și facilitator poate fi dictată într-o oarecare măsură de granițele organizaționale (L. Davidson et al., 1999; L. Davidson et al., 2006). Grupurile de beneficiari cu anumite nevoi pot oferi, de asemenea, beneficii suplimentare de advocacy, sensibilizarea opiniei publice, educație și construirea cunoștințelor prin utilizarea rețelelor sociale și organizaționale stabilite (Brown, Tang, & Hollman, 2014).

În general, grupuri de sprijin de la egal la egal pot fi găsite în școli, clinici, penitenciare, spitale, întâlniri de comunitate, întâlniri de domiciliu, cât și indirect, prin intermediul online sau a mijloacelor telefonice (Dennis, 2003). Un coleg poate adopta un număr de roluri, de la educator și conducător, la consilier, mediator și susținător, în timp ce colegilor li se cere să parcurgă cursuri de formare pentru a se familiariza cu procesul de grupuri de sprijin, precum și formarea unor abilități necesare pentru a se angaja în mod eficient în aceste grupuri; timpul pentru acest tip de grup este menținut în mod ideal la un nivel minim astfel încât să nu compromită relația „între egali” (Dennis, 2003). După cum Pfeiffer et al. (2011) explică, colegii pot fi experimentați sau novice în furnizarea de servicii de sprijin și de multe ori oferă asistență voluntară, prin urmare, vorbim de crearea unor grupuri de sprijin mai accesibile având costuri reduse.

Grupuri de auto-ajutorare

Grupurile de auto-ajutorare sunt formate în mod obișnuit de către persoanele care se reunesc pentru a aborda o nevoie sau o problemă specifică, pentru a gestiona o anumită problemă sau pentru a aduce o schimbare, prin discutarea unor strategii de adaptare diferite. Acest lucru este diferit de resurse de auto-ajutorare, cum ar fi cărți și înregistrări video și cum ar fi grupurile de sprijin „de la egal la egal” și exclude în mod direct grupurile de sprijin conduse de către profesioniști (Gray et al. 1998).

Termenul „auto-ajutor” semnifică faptul că o persoană a identificat că are nevoie de asistență și că trebuie să ia măsuri pentru a rezolva problema ei (Pretto & Pavesi, 2012). Principiul de auto-ajutorare face diferențiere între ajutor reciproc și auto-ajutor reciproc, prin aceea că, grupurile de auto-ajutorare nu sunt pur și simplu un singur membru al grupului ajutându-l pe altul, ci fiecare membru al grupului ar trebui să câștige o anumită înțelegere și conștientizare în discuție a acestora, prin sprijinul celorlalți (Vanderavort & Vanharberden, 1985).



Grupurile de auto-ajutor nu au nevoie de implicare profesională sau de un peer-instruit (coleg instruit), spre deosebire de grupurile conduse din punct de vedere profesional și grupurile de sprijin „de la egal la egal”. Grupurile de auto-ajutor sunt conduse de către un membru al comunității, de voluntari cu o anumită problemă sau preocupare, care vor să-i ajute pe alții - persoane care au aceeași sau o problemă similară.

Deoarece grupurile de auto-ajutor sunt ca un serviciu voluntar și autonom, membrii grupului se angajează de bună voie la schimbările sociale și personale prin angajarea în procese de grup, cum ar fi schimbul de cunoștințe, experiențe și oferirea de asistență (Borkman & Munn-Giddings 2008; Brown et al., 2014; Gartner & Riessman, 1982).

Membrii grupului se bazează pe propriile lor abilități, eforturi, experiențe și cunoștințe pentru a se ajuta reciproc și pentru a aduce o schimbare (Levy, 1976). Spre deosebire de grupurile de sprijin „de la egal la egal”, nu necesită o implicare în nicio organizație sau o agenție și, prin urmare, pot să rămână programe autonome independente. După cum Munn-Giddings și McVicar (2007) au susținut, grupurile de auto-ajutorare se bazează pe schimbul de experiențe, educație „de la egal la egal”, informații practice și abilități de adaptare, toate acestea sunt dirijate de către membrii grupului în sine, care să permită indivizilor să aibă dreptul de proprietate asupra modului cum grupul lor funcționează.

Seebom et al. (2013) raportează că dovezile disponibile privind grupurile de auto-ajutor indică faptul că avantajele unor astfel de grupuri pot fi personale, interpersonale și partajate, inclusiv îmbunătățirea încrederii și a respectului de sine, sprijin, coping abilități și lărgirea perspectivelor.

INFORMAREA GRUPULUI

Informarea unui grup de persoane (fie că vorbim de un grup formal – caracterizat prin relații instituționalizate, sau de un grup informal – caracterizat de relații interpersonale (Radu, 2007)) poate fi realizată prin diferite metode: conferințe, campanii de informare sau prin broșuri, pliante, postere.



BIBLIOGRAFIE

- Beck AT. (1983). Cognitive therapy of depression: new approaches. In: Clayton P, Barrett J, editors. *Treatment of Depression: Old and New Approaches*. New York: Raven;. pp. 265–290.
- Borkman, T., & Munn-Giddings, C. (2008). *Self-help groups challenge health care systems in the US and UK*.
- Bright, J. I., Baker, K. D., & Neimeyer, R. A. (1999). Professional and paraprofessional group treatments for depression: a comparison of cognitive-behavioral and mutual support interventions. *J Consult Clin Psychol*, 67(4), 491-501.
- Brown, L. D., Tang, X., & Hollman, R. L. (2014). The structure of social exchange in self-help support groups: development of a measure. *Am J Community Psychol*, 53(1-2), 83-95. doi: 10.1007/s10464-013-9621-3.
- Bryan, A. E. B. (2013). *Peer-administered interventions for depression: A meta-analytic review*. Editura Universității Arizona.
- Center for Health Leadership & Practice Public Health Institute (CHLP). (2003). *Mentoring Guide – A Guide for Mentors*, Oakland, CA.
- Chakravarthy, Pradeep (20 December 2011). "The Difference Between Coaching And Mentoring". *Forbes*. Retrieved 4 July 2015
- Cohen, M. B., & Mullender, A. (2006). The personal in the political: Exploring the group work continuum from individual to social change goals. *Social Work with Groups*, 28(3-4), 187-204. doi: 10.1300/J009v28n03_13.
- Cojocaru, Ș. (coord.), Cojocaru, D., Clicinschi, C., Galbin, A., Bunea, O. (2015). Broșura – *Ce este Educația Parentală?* – Ghid pentru încurajarea educației parentale, HoltIS, material publicat în cadrul campaniei "Hai la școală!" creat de HoltIS și UNICEF, ISBN 978-606-93911-8-1.
- Cox, Elaine (2013), *Coaching Understood: a Pragmatic Inquiry into the Coaching Process*, Los Angeles; London: Sage Publications, ISBN 9780857028259, OCLC 805014954.
- Cox, Elaine; Bachkirova, Tatiana; Clutterbuck, David, eds. (2014) [2010]. *The Complete Handbook of Coaching (2nd ed.)*. Los Angeles; London: Sage Publications. ISBN 9781446276150. OCLC 868080660



- Davidson, L., Chinman, M., Kloos, B., Weingarten, R., Stayner, D., & Tebes, J. K. (1999). Peer Support Among Individuals With Severe Mental Illness: A Review of the Evidence. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 6(2), 165-187. doi: 10.1093/clipsy.6.2.165
- Davidson, L., Chinman, M., Sells, D., & Rowe, M. (2006). Peer support among adults with serious mental illness: a report from the field. *Schizophrenia bulletin*, 32(3), 443-450. doi: 10.1093/schbul/sbj043
- Dennis, C. L. (2003). Peer support within a health care context: a concept analysis. *Int J Nurs Stud*, 40(3), 321-332.
- Gartner, & Riessman, F. (1982). Self-help and mental health. *Hosp Community Psychiatry*, 33(8), 631-635.
- Gladding, S.T. (1994). Effective group counseling. Greensboro, NC: ERIC/CASS.
- Gray, R. E., Orr, V., Carroll, J. C., Chart, P., Fitch, M., & Greenberg, M. (1998). Self-help groups. *Can Fam Physician*, 44, 2137-2142.
- Heaney, C.A., & Israel, B.A. (2008). "Social networks and social support". In Glanz, K.; Rimer, B.K.; Viswanath, K. *Health Behavior and Health Education: Theory, Research, and Practice (4th ed.)*. San Francisco, CA: Jossey-Bass.
- Helgeson, V. S., & Gottlieb, B. H. (2000). *Support Groups* (pp. 221-245).
- House, J.S. (1981). *Work stress and social support*. Reading, MA: Addison-Wesley.
- International Organization for Migration (IOM). (2009). Introducing to Basic Counselling and Communication Skills – *IOM Training Manual for Migrant Community Leaders and Community Workers*, Geneva, Elveția, ISBN 978-92-9068-531-9.
- Krause, N. (1986). "Social support, stress, and well-being". *Journal of Gerontology*. 41 (4): 512–519. doi:10.1093/geronj/41.4.512
- Lakey, B., & Cohen, S. (2000). Social support theory and measurement. In S. Cohen, L. Underwood, & B. Gottlieb (Eds.), *Measuring and intervening in social support*, New York: Oxford University Press.
- Langford, C.P.H.; Bowsher, J.; Maloney, J.P.; Lillis, P.P. (1997). "Social support: a conceptual analysis". *Journal of Advanced Nursing*. 25: 95–100. doi:10.1046/j.1365-2648.1997.1997025095.x
- Lennon-Dearing, R. (2008). The benefits of women-only HIV support groups. *Journal of HIV/AIDS and Social Services*, 7(1), 27-45. doi: 10.1080/15381500802093142.



- Levy, L. H. (1976). Self-Help Groups: Types and Psychological Processes. *The Journal of Applied Behavioral Science*, 12(3), 310-322. doi: 10.1177/002188637601200305.
- Mason, E., Clare, L., & Pistrang, N. (2005). Processes and experiences of mutual support in professionally-led support groups for people with early-stage dementia. *Dementia*, 4(1), 87-112. doi: 10.1177/1471301205049192.
- McClure, B.A. (1990). The group mind: Generative and regressive groups. *Journal for Specialists in Group Work*, 15, 159- 170.
- Munn-Giddings, C., & McVicar, A. (2007). Self-help groups as mutual support: What do carers value? *Health & Social Care in the Community*, 15(1), 26-34. doi: 10.1111/j.1365-2524.2006.00660.x.
- Murray, M. (2001). *Beyond the Myths and Magic of Mentoring: How to Facilitate an Effective Mentoring Process*, San Francisco: Jossey-Bass Inc.
- Oades, L. G., Deane, F. P., & Anderson, J. (2012). Peer support in a mental health service context. *Manual of Psychosocial Rehabilitation*, 185-193.
- Phillips-Jones, L. (2001) *The New Mentors and Protégés: How to Succeed with the New Mentoring Partnerships*. Grass Valley, CA: Coalition of Counseling Centers (CCC)/The Mentoring Group.
- Pfeiffer, P. N., Heisler, M., Piette, J. D., Rogers, M. A., & Valenstein, M. (2011). Efficacy of peer support interventions for depression: a meta-analysis. *Gen Hosp Psychiatry*, 33(1), 29-36. doi: 10.1016/j.genhosppsy.2010.10.002.
- Pistrang, N., Barker, C., & Humphreys, K. (2008). Mutual help groups for mental health problems: a review of effectiveness studies. *American Journal of Community Psychology*, 42 (1-2), 110-121. DOI: 10.1007/s10464-008-9181-0.
- Pretto, A., & Pavesi, N. (2012). Empowerment in the Self-help/Mutual Aid Groups : The Case Study of Alcoholics Anonymous in Italy. *美中公共管理*, 9(8), 943-952.
- Radu, M. (2007). Comunicarea în grupurile organizaționale, *Revista Economia. Seria Management*, anul X, nr. 2, ISSN 1454-0320.
- Renton, Jane (2009). *Coaching and Mentoring: What They Are and How to Make the Most of Them*. New York: Bloomberg Press. ISBN 9781576603307. OCLC 263978214



- Saglik, M., Ozturk, S. (2001). Television as an Educational Technology: Using Television at Open Education Faculty, Anadolu University, Turkish Online Journal of Distance Education – TOJDE, ISSN 1302-6488, vol. 2, art. 6.
- Seebom, P., Chaudhary, S., Boyce, M., Elkan, R., Avis, M., & Munn-Giddings, C. (2013). The contribution of self-help/mutual aid groups to mental well-being. *Health & Social Care in the Community*, 21(4), 391-401. doi: 10.1111/hsc.12021.
- Slevin, M.L.; Nichols, S.E.; Downer, S.M.; Wilson, P.; Lister, T.A.; Arnott, S.; Maher, J.; Souhami, R.L.; Tobias, J.S.; Goldstone, A.H.; Cody, M. (1996). "Emotional support for cancer patients: what do patients really want?". *British Journal of Cancer*. 74: 1275–1279. doi:10.1038/bjc.1996.529
- Stevinson, C., Lydon, A., & Amir, Z. (2010). Characteristics of professionally-led and peer-led cancer support groups in the United Kingdom. *J Cancer Surviv*, 4(4), 331-338. doi: 10.1007/s11764-010-0129-7.
- Stewart, M. J. (1990). Expanding theoretical conceptualizations of self-help groups. *Social science & medicine* (1982), 31(9), 1057-1066. doi: 10.1016/0277-9536(90)90119-D.
- Strobel, N., Adams, C., Rudd, C. (2014). *The role of support groups and Connect Groups in ameliorating psychological distress*. Editura Universității Cowan, Australia.
- Taylor, S.E. (2011). "Social support: A Review". In M.S. Friedman. *The Handbook of Health Psychology*. New York, NY: Oxford University Press. pp. 189–214.
- Team FME. (2013). *Principles of Coaching – Coaching Skills*, <http://www.free-management-ebooks.com/>, ISBN 978-62620-960-2.
- Tilden, V.P.; Weinert, S.C. (1987). "Social support and the chronically ill individual". *Nursing Clinics of North America*. 22 (3): 613–620
- Twehues, J. M. (2009). *Public and private sector providers' attitudes and referral behaviors of OCD self-help and professionally-led support groups*. (Dissertation/Thesis), Xavier University.
- Uchino, B. (2004). *Social Support and Physical Health: Understanding the Health Consequences of Relationships*. New Haven, CT: Yale University Press. pp. 16–17.
- Vanderavort, A., & Vanharberden, P. (1985). Helping self-help groups: a developing theory. *PSYCHOTHERAPY*, 22(2), 269-272. doi: 10.1037/h0085505.
- Wills, T.A. (1991). Margaret, Clark, ed. "Social support and interpersonal relationships". *Prosocial Behavior, Review of Personality and Social Psychology*. 12: 265–289.



Wills, T.A. (1985). "Supportive functions of interpersonal relationships". In S. Cohen; L. Syme. *Social support and health*. Orlando, FL: Academic Press. pp. 61–82.

Yalom, I.D., Leszcz, M. (2008). *Tratat de psihoterapie de grup (The Theory and Practice of Group Psychotherapy)*, Ediția 5, Editura Trei.