



MINISTERUL CULTURII



Cantus Mundi
pentru Ucraina

GHIDUL VOLUNTARULUI



Cei 5 C

„Cine sunt eu?”

Tu ești voluntarul care oferă celor din jur un răgaz, un spațiu, un mod diferit de a privi lumea. Alături de colegii voluntari, folosind activități de învățare de tip joc sau poveste, ești primul contact al copiilor refugiați cu România veselă, muzicală, bună.

Faci parte din marea familie Cantus Mundi, care de 11 ani reușește să facă o Românie unită prin muzică. Ești unul dintre pilonii prin care, în cadrul programului Cantus Mundi pentru Ucraina, vei ajuta la integrarea socială a micilor refugiați, a ridicării barierelor de comunicare și a construcției punților între culturile noastre.

Respectă o serie de reguli pe care le vei învăța pe parcursul acestui ghid; astfel, vei aduce plus-valoare în cadrul programului, dar mai ales vei face copiii fericiți!

„Ce fac aici?”

Răspunsul este simplu: Treabă bună! Ai venit într-o echipă în care valori precum Incluziunea, Responsabilitatea, Autenticitatea, Creativitatea, Încrederea, Calitatea, Grija, Respectul pentru oameni și mediu sunt elementele de bază după care ne ghidăm.

Ești aici pentru că ai multă energie, entuziasm, empatie și deschidere pentru a învăța lucruri noi. Asemenea nouă, vrei să faci bine, să înveți să socializezi ca un adevărat profesionist, să organizezi, să emani bucurie și veselie celor din jur.

Pentru că suntem marcați de tragedia a sute de mii de copii care fug din calea războiului, vrem cu toții să nu stăm deoparte. Te vom învăța ce să faci, dar și ce să nu faci în relația cu copiii refugiați, ce activități să întreprinzi dar mai ales prin ce mijloace.

În concluzie, suntem aici împreună cu tine pentru a face bine!

„Cui mă adresez?”

În primă fază, te vei adresa echipei Cantus Mundi pentru a fi format profesional, pentru a căpăta aptitudini pedagogice și de socializare cu copii vulnerabili. În urma trainingului, vei susține testele noastre, vei trece la acțiune și vei lucra cu copiii refugiaților ucraineni aflați în tranzit sau care deja s-au stabilit în România și Moldova.

În timpul activităților desfășurate în centre, vei întâlni copii și tineri cu vârste de la 0 la 18 ani în fața cărora vei învăța cum să îți structurezi programul de activități. Alături de ei se vor afla și adulții care îi însoțesc.

Trebuie să te pregătești pentru mai multe tipuri de audiențe:

- Cunoscătoare și vorbitoare de limba română;
- Cunoscătoare și vorbitoare de limba engleză;
- Unul dintre adulți cunoaște limba engleză și traduce indicațiile copiilor;
- Nimeni din audiență nu cunoaște limba engleză sau română, dar beneficiați de un translator;
- Nimeni din audiență nu cunoaște limba engleză sau română și nu beneficiați de un translator.

Ne propunem să te învățăm cum să reacționezi în toate situațiile de mai sus, pentru ca la finalul zilei să adăugăm în jurnalul tău o zi specială, încărcată de succes, zi în care ai reușit să aduci bucurie celor cărora te-ai adresat.

„Ce scop am?”

Pentru 60 de minute, vei încerca să-i conduci pe copii în lumea ta, într-un univers special creat pentru ei. Vei aduce bucurie, vei crea o atmosferă plină de viață, vei schimba starea de spirit, vei „vitaminiza” audiența, te vei transforma în sursa lor de bucurie și optimism.

„Ce rezultate aștept?”

Te vei aștepta ca 100% din cei cărora te vei adresa să participe la activități; te aștepti ca fiecare să aibă parte de un moment de neuitat.



<https://www.youtube.com/watch?v=YdQnuqFID7U>

ECHIPA DE ACȚIUNE

Oamenii sunt cei care construiesc, dar și cei care distrug. Evoluția întregii planete se datorează celor care au înțeles că echipa este cea mai importantă valoare prin care comunitățile pot evolua. Atunci când toți pornesc cu același set de valori, succesul echipei este fără echivoc.

Timpul este poate cel mai prețios lucru pe care îl putem oferi unei cauze. Oferă și tu o mică parte: vei câștiga experiență, o stimă de sine crescută, vei contribui la bucuria unor copii care au nevoie de un zâmbet mai mult decât de orice.



Avem oameni, avem timp... să construim o echipă!

Echipa se construiește din persoane energice, empaticе, dispuse să iasă din zona de confort, care își oferă timpul, disponibilitatea, care sunt pregătiți să învețe lucruri interesante pentru a câștiga competența de a lucra cu copiii refugiați ucraineni.

Diversitatea a fost întotdeauna un avantaj, așa că este important ca echipa voastră să fie mixtă și să reprezinte mai multe tipuri de personalități cu aptitudini native diferite: tehnice, creative, motrice, muzicale, organizatorice etc.

Recomandăm ca echipa să fie compusă din cel puțin 4 și cel mult 8 voluntari, însoțiți de o persoană adultă care să poată evalua anumite situații fără să se implice direct. Persoana adultă nu va coordona activitatea echipei, dar este necesar ca aceasta să aibe competențe psiho-pedagogice, pentru a gestiona corect situațiile care pot apărea.

Configurația echipei trebuie să fie mixtă băieți - fete; vârstele pot diferi. Echipa se construiește în timp și rezistă în funcție de numărul de încercări pe care reușește să le depășească.

Identificăm astfel câteva etape despre care trebuie să știi:

- Formare: Oamenii încep să se cunoască între ei, însă iau decizii independente, fără a avea obiective comune. Este faza în care se construiește fundația.
- Șlefuire: Este etapa confruntărilor directe. În acest moment se structurează munca, se stabilesc obiective, se ascultă.
- Normalizare: Membrii echipei încep să aibă mai multă încredere unii în alții, fac schimb de cunoștințe, împărtășesc metode de lucru și devin mai motivați, căpătând încredere unii în ceilalți. Se dezvoltă acum abilități de rezolvare a problemelor, se stimulează învățarea din experiență.
- Performare: În această etapă voluntarii împărtășesc aceeași viziune, lucrează ca un tot unitar, știu exact ce au de făcut și sunt foarte motivați.



Cum împărțim rolurile?

Foarte simplu: din fericire suntem diferiți, iar acest lucru ne ajută să putem stabili cine se simte confortabil în a oferi copiilor mai mică atenția sa totală, cine are abilități tehnice sau motrice mai dezvoltate, cine e responsabil cu logistica, cine e un bun comunicator și poate crea relații cu responsabilii centrelor, cine e „entertainer” și poate acoperi un interval de timp pentru a îi mobiliza pe participanți în activități distractive.

Există câteva îndatoriri pe care este bine să vi le asumați fiecare dintre voi:

- Discutați ideile cu coechipierii;
- Dezbateți, negociați, faceți concesii;
- Fiți toleranți;
- Aveți răbdare și ascultați-vă pe fiecare dintre voi, fără a vă întrerupe;
- Apreciați-vă ideile bune și încercați să treceți peste cele mai puțin bune fără a le „răstigni” pe cele din urmă;
- Fiți operativi și nu organizați întâlniri interminabile. La finalul fiecăreia, trageți concluzii, stabiliți responsabili pe sarcini și adăugați termene pentru realizarea acestora.



Igiena, sănătate, vestimentație...

Înainte de a te vedea în acțiune, copiii cu care interacționezi vor lua contact cu imaginea ta. Din acest motiv, chiar dacă suntem la sfârșitul acestui capitol, trebuie să fii conștient că acest aspect este esențial.

Igiena:

- Spală-te des pe mâini.
- Taie-ți unghiile.
- Folosește deodorant.
- Dacă ai părul lung, poartă-l legat.

Sănătate:

- Dacă ai simptome de răceală, rămâi acasă.
- Dacă ai posibilitatea, este util să te testezi înainte de a interacționa cu un grup.
- Dacă ai posibilitatea, poartă mască transparentă, astfel încât să te protejezi pe tine și pe cei din jur, dar și ca să îți se observe mai ușor expresia facială.

Vestimentație:

- Poartă haine curate.
- Încearcă să nu-ți expui cele mai extravagante vestimentații din garderobă.
- În funcție de vârsta copiilor cu care interacționezi, culorile purtate te vor ajuta să comunici mai ușor (de exemplu, cei foarte mici, reacționează la culori țipătoare și la forme geometrice colorate, copiii de ciclul primar la personaje din desene animate, cei de gimnaziu rezonează la culori simple și simboluri contemporane).
- Nu purta îmbrăcăminte foarte mulată, decoltată etc.
- Nu purta haine cu mesaje politice.
- Poartă dacă e cazul un simbol ucrainean: o brățară galbenă - albastră, o insignă etc.

HINT!

- Fii zâmbitor și ai încredere: acești copii dar și mamele lor trec printr-o perioadă dificilă și nu sunt mereu deschiși. Sunt obosiți, îngrijorați, triști. Nu îți face probleme, ci continuă ce ai în plan.
- Fii flexibil și gândește înainte ce va urma: dacă un anumit joc are succes, plusează cu jocuri de același tip.

Lista de NU-uri!

- Nu face poze;
- Nu atinge copiii;
- Nu certa pe nimeni;
- Nu brusca;
- Nu oferi dulciuri sau sfaturi;
- Nu le „cumpăra” bucuria: fii acolo pentru ei și atât;
- Nu emite opinii politice;
- Încearcă să nu plângi, să arăți/inspire milă;
- Încearcă să nu întrebă despre viața lor, despre familie sau condițiile din locul din care vin. Dacă totuși ei simt nevoia de a comunica aceste aspecte, fii empatic, deschis, de nădejde;
- Nu știi ce fel de copii și familii întâlnești, drept urmare fii vesel, distrează-i, oferă-le doar un moment de bucurie.

Ce NU ești:

- **Profesor** - deși copiii învață foarte multe din activitățile propuse, contextul de învățare este mai relaxat, „lecțiile” fiind distractive și mai scurte.
- **Șef** - tu stabilești regulile jocului și supraveghezi respectarea lor de către cei mici. Cu toate acestea, întreaga activitate este concentrată pe nevoile copiilor și pe construirea unui cadru în care ei să fie în siguranță fizic și emoțional.
- **Bonă** - rolul tău nu este să te îngrijești de copii, ci să folosești instrumentele potrivite pentru a le ghida procesul de învățare și pentru a-i păstra activi.
- **Clovn** - poți jongla, modela plastelină, picta, cânta și dansa. Cu toate acestea, principalul obiectiv este să creezi context de învățare pentru copii, nu să faci spectacol.
- **Superman**



Test Voluntar 1



PLANUL DE ACTIVITĂȚI

Cheia succesului unei activități este planificarea. Pregătind toate situațiile înainte ca ele să aibă loc, poți evita foarte multe eșecuri, poți anticipa situații de risc și poți simula diverse reacții. Îți propunem chiar să faci, împreună cu colegii tăi, repetiții ale momentelor pe care urmează să le susțineți împreună în fața copiilor refugiați.

Activitățile sunt gândite spre a fi destinate copiilor. Totul depinde de vârsta, nivelul de educație și de experiența lor de viață. Astfel, înainte de a vă prezenta într-un centru de refugiați, aflați vârsta celor cu care veți lucra. În cazul în care vârstele sunt foarte diferite, încercați să-i împărțiți pe grupe, astfel încât să vă puteți ocupa cu atenție de fiecare, în funcție de nevoile pe care le au.

Ceea ce ție ți se pare simplu, pentru unii poate fi chiar complicat. Există copii care nu se pot sincroniza cu ceilalți, decât după o perioadă de timp; alții nu au răbdare sau se entuziasmează ușor. Mulți dintre ei așteaptă să vadă care e reacția celorlalți și nu doresc să intre în joc de la început. Nu intra în panică, nu îi obliga, lasă-i să fie privitori pentru o perioadă. E bine să iei în calcul aceste aspecte atunci când pleci la drum. Tu și colegii tăi aveți sarcina de a-i capta și cel mai simplu mod este exemplul personal: voi singuri realizați primii jocurile.

Planul tău de acțiune are mai multe etape:

1. Identificare centru refugiați;
2. Pregătire acțiune;
3. Ziua cea mare;
 - d. Pregătire spațiu;
 - e. Cooptare copii;
 - f. Desfășurarea acțiunii;
 - g. Final de acțiune;
8. Feedback și share experience.

Despre primele două etape vom vorbi în acest capitol, despre următoarele două, în capitolele 4 și 5.



Cum identificăm un centru de refugiați?

În primul rând trebuie să te conectezi la rețeaua locală de informații: site-uri locale de știri, grupuri online, site-urile instituțiilor locale sau chiar paginile publice ale oamenilor foarte implicați (primari, oameni de afaceri, lideri de opinie). Este posibil ca în aceste locuri să identifici spațiile unde au fost primiți refugiați. Apoi, caută online sau mergi la fața locului pentru a contacta reprezentantul centrului cu care va trebui să ai o relație de colaborare foarte strânsă.

La primul contact, vei povesti celor cu care te vei întâlni / vei vorbi la telefon despre inițiativa **Cantus Mundi pentru Ucraina**, campanie națională, și că, alături de colegii tăi, formați o echipă care a parcurs și absolvit trainingul oferit de echipa Cantus Mundi. Le prezinți detaliile, ce doriți să faceți în centrul de refugiați și le propui o activitate inițială. Stabiliți o dată, o oră și un spațiu moment în care revii la echipa ta pentru a începe pregătirile.

E necesar să ai în vedere că unele informații sunt foarte importante:

- Numărul de copii și distribuția pe vârste;
- Dacă există sau nu vorbitori de limba română/engleză;
- Ce spații sunt disponibile pentru activități în incinta centrului de refugiați;
- Ce dotări au spațiile pe care le puteți folosi pentru acțiuni (Unde sunt prizele? Este nevoie de prelungitoare? Există ecran de proiecție/videoprojector? Există sistem de sonorizare pe care îl puteți utiliza? Există sursă apropiată de apă? Unde sunt toaletele? Există acces la internet?).

În cazul în care nu găsești un astfel de centru, ia legătura cu echipa Cantus Mundi și vei primi sprijin în acest sens.

Să ne pregătim!

Ai un volum de informații, deci începi, alături de colegii tăi să pregătești acțiunea. Planificați în detaliu întregul program, încercând să simulați orice situație, să descoperiți soluții, posibile reacții pentru a evita situații sensibile.

Realizați o planificare pe minute, încă de la momentul ajungerii la centrul de refugiați. Includeți în acest grafic timpii de:

- amenajare a spațiului;
- curățenia (dacă e cazul);
- probele tehnice cu aparatura electrică (sunset/video/internet);
- adunarea copiilor și așezarea lor în sală;
- socializarea, jocurile;
- eliberarea sălii;
- aducerea spațiului la forma inițială;
- curățenia.

Încă de „acasă” împărțiți-vă rolurile foarte clar, stabiliți ce joc va prezenta fiecare, astfel încât să asigurați diversitate și dinamism întregii acțiuni.

Pentru ca totul să decurgă ca la carte, încercați să vă pregătiți cu materiale, logistică și câteva cuvinte în limba ucraineană. Ți-am pregătit chiar un mic ghid de comunicare la finalul acestui material.

Alegeți doar două jocuri pe care să le știe foarte bine unul dintre voi; învățați cât mai multe jocuri din ghid, dar încercați să vă „specializați” pe două dintre ele, fiecare. Repetați jocul, ascultând muzica și exersând alături de colegi. Spre deosebire de momentul când îl repeți, la fața locului, atunci când vei avea în față un grup de copii, intervin emoțiile și vei uita, fără să vrei, anumite elemente. Cu cât ai repetat mai mult, cu atât controlul tău va fi mai mare. Nu degeaba se spune că „Repetiția este mama învățării”.

HINT!

Există posibilitatea ca, din cauza limbii, comunicarea cu persoanele pe care le vei întâlni să fie imposibilă prin cuvinte. Este bine să te pregătești de acasă cu gesturi pentru mesajele pe care vrei să le transmiți. Astfel, te vei pregăti să devii și un mic actor de pantomimă!

Organizarea spațiului

A sosit ziua în care ideile la care ați lucrat se vor pune în aplicare. Trebuie să urmăriți întocmai planul făcut de acasă. Pentru ca proiectul să se deruleze într-o energie bună, nu aveți nevoie de situații neprevăzute, așa încât nu întârziți.

- Amenajare a spațiului - Creați un loc unde să poată să încapă numărul de copii la care vă așteptați. Puteți pune scaune pentru adulții care îi însoțesc.

- Curățenia - Aveți grijă ca spațiul să fie curat, bine aerisit și bine iluminat (dacă se poate, lumină naturală).
- Probele tehnice cu aparatura electrică - Verificați semnalul la internet, aflați parolele la Wifi, conectați aparatura de care aveți nevoie, având grijă ca în timpul manifestării aceasta să nu împiedice pe nimeni. Efectuați probe de sunet și, dacă este cazul, de video.
- Aducerea spațiului la forma inițială - la finalul activității, lăsați locul așa cum l-ați găsit. Mutați la locul lor eventualele obiecte de mobilier.
- Curățenia - pentru ca ajutorul să fie până la capăt, lăsați spațiul curat și duceți gunoiul produs la tomberon.

Formule de amplasament

În funcție de dimensiunea spațiului de care dispuneți, puteți organiza participanții în diverse formule:

- CERCUL este varianta cea mai utilă din punct de vedere al eficienței transducerii unui mesaj.
- RÂNDURI INTERCALATE este varianta în care veți așeza participanții pentru a menține o bună vizibilitate. În cazurile în care activitatea se desfășoară în camere cu lumină naturală, așezați copiii cu spatele la ferestre.
- FĂRĂ AȘEZARE este varianta în care ai nevoie de o bună adaptabilitate. Mulți se vor simți mai comod dacă nu urmează o formulă fixă a așezării. Nu trebuie să insistați, important este să îi destindem pe cei mici.

Înainte de a demara, asigurați-vă că știți unde este toaleta, care sunt căile de evacuare în cazul unei situații de urgență și că aveți o sursă de apă în apropiere.

Întâlnirea cu copiii

Emoții, nerăbdare, teamă - toate acestea sunt stări care te vor cuprinde odată cu apropierea momentului de început. Așa este normal, nu trebuie să îți faci probleme. De vreme ce lecțiile sunt făcute de acasă și spațiul este pregătit, nu ai decât să îți intri în rol, alături de colegii tăi și să mutați munții!

Cum ajung copiii la eveniment?

De principiu, dacă întâlnirea a fost programată cu coordonatorul centrului, acesta ar trebui să îi anunțe și să vină la ora programată. În cazul în care părinții și copiii nu sunt informați despre acțiune, va trebui să vă deplasați și să invitați lumea la workshop, individual. Va fi de ajutor să aveți un playlist cu muzica ucraineană pentru a-i atrage mai ușor. Există varianta în care copiii, la auzul muzicii, vor veni singuri.

Chiar dacă numărul celor prezenți nu se apropie de așteptările voastre și sunt numai 2-3 copii, comportați-vă ca și cum ar fi 25.

Categoriile de vârstă și tipuri de jocuri

0 - 3 ani - jocuri senzoriale

3 - 8 ani - jocuri cu mișcare; jocuri de asociere culoare - gest; jocuri cu imitare; jocuri cu percuție a corpului; jocuri muzicale ritmice cu obiecte (hârtie, claves, linguri, farfurii din carton, pahare, etc.) muzică instrumentală (clopoței, boomwhackers).

8 - 11 ani - toate cele de mai sus plus muzică vocală.

12 - 18 ani - toate cele de mai sus plus muzică vocală și în limbi străine;

***La finalul acestui ghid, venim în întâmpinarea ta cu o colecție de idei pe care echipa le poate folosi la fiecare activitate.

Stabilește bine rolurile, alături de colegii tăi. Simulați împreună scenarii, momente, jocuri și persoane de rezervă care vor prelua rolul de animator atunci când simțiți că dinamica activităților scade. În teorie, nivelul de atenție al participanților începe să scadă după 30 de minute de interacțiune, așa încât programați la început (pentru distragerea atenției) și spre final (pentru menținerea atenției) jocurile și activările cele mai interesante și dinamice.

Exemplu de plan

1. Jocuri cu dans (15 minute)
2. Jocuri cu asociere culoare-gest (10 - 15 minute)
3. Jocuri cu body percussion (15 minute)
4. Jocuri cu instrumente (daca ai instrumente) (15 - 20 minute)
5. Jocuri cu dans la final (5 minute)

1. Începe cu **activitățile ce implică dans** (sunt ofertante și atrag în general copiii). 10 minute. Un foarte bun exemplu este seria Just dance de pe platforma Youtube. Dacă nu ai acces la echipamente video apelează la melodiile de dans cunoscute internațional. Iată câteva exemple: *Levan Polka, Agadoo, I like to move it move it, Minion Banana song, Crazy frog, Freeze song, Move it and freeze etc.*

HINT!!! Dacă nu ai echipament video, folosește abilitățile de pantomimă și regizează pe orice melodie de mai sus următoarele scene: statuile muzicale, de-a trenul, dans spate în spate, dansat ghemuit, dansat cu capul în sus, dansat cu capul în jos, fete vs. băieți etc. Colegii tăi vor fi primii executanți, astfel încât toți copiii să vă imite. **Nu uita: imitația e o formă de învățare!**

2. Jocuri de asociere culoare-gest (10 - 15 minute). Acestea sunt jocuri care atrag și captează imediat copiii. Ai nevoie de proiecție video sau de un Smart TV pentru a le putea realiza. Fiecărei culori din exemple, îi asociază un gest (bătaie din palme, bătut pe picioare, sărituri, strigături etc). Pornește cu jocurile exact în ordinea pe care o găsești în ghid.

HINT!!! Inventează gesturi amuzante, copiii mici le adoră: să aplaude la spate, să se tragă de urechi și să scoată limba, să apese pe nas și să o bage la loc în gură etc. Invită-i pe ei să fie conducătorii jocului: fiecărui copil îi place să fie valorizat, să conteze.

3. Jocuri cu body percussion (15 minute). Sunt acele jocuri în care gesturile realizate de copii reprezintă un acompaniament ritmic al piesei audiate. Un posibil exemplu poate fi acesta:

https://www.youtube.com/watch?time_continue=59&v=Xkdh1Of6U4Y&feature=emb_logo



Ex. engleză

<https://www.youtube.com/watch?v=FANKTncta8>

Ex. ucrainean:



4. Jocuri cu instrumente (15 - 20 minute). Acestea sunt jocuri care reușesc să cuprindă toate aspectele vizate de muzică: emoție, spirit de echipă, dezvoltare a ritmului și simțului melodic. Copiii vor intui că fiecare din ei este un sunet, o culoare sau o literă și în momentul în care vor primi instrumentul muzical vor urmări cu fidelitate partitura animată. Este obligatorie existența echipamentului video.

5. Jocuri cu dans de final (5 - 10 minute). E foarte important ca cei mici să rămână cu o imagine pe care acum tu o creionezi: folosește iar jocuri de tipul „Just dance” de pe platforma Youtube. Caută pentru acest moment piese care sunt acum „în trend”. Dacă nu ai acces la echipamente video apelează la melodiile de dans cunoscute în plan internațional. Iată câteva exemple: *Dragostea din tei, Agadoo, Oishii, I like to move it move it, Minion Banana song, Kulikitaka, Crazy frog, Freeze song, Move it and freeze etc.*

https://www.youtube.com/watch?v=SfKOo53Bw_k

Ex. ucrainean:



Ex. international

<https://www.youtube.com/watch?v=SsMWMdMmCEw>

Posibile limite:

- a. Copiii nu vor să participe;
- b. Părinții sunt reticenți;
- c. Locația nu e foarte ofertantă;

Ce faci? Dacă simți că pierzi atenția copiilor, te retragi printre ei și lași locul unui alt coleg ce va desfășura un alt joc. Prin diversificare, atenția lor este antrenată și astfel îi poți activa mai rapid.

Fii creativ și folosește toate instrumentele de distragere a atenției pregătite de acasă: joacă-te „de-a trenul”, inventează gesturi amuzante (să meargă ghemuit, să bată ritmic din creioane, să ducă mâinile la subțiori, să meargă ca spionii, să foșnească pungii, să se deplaseze cu încetinitorul, cu spatele, să se strâmbe etc.). Toate activările trebuie făcute prin implicarea tuturor copiilor și cu multe râsete.



Întâlnirea cu copiii

După ce ai parcurs toate etapele descrise în paginile acestui ghid, ai ajuns la final. Dar nu s-a încheiat procesul. Urmează etapele cele mai importante, iar pentru asta trebuie să aveți răbdare și să vă întâlniți cu întreaga echipă pentru a evalua ceea ce s-a întâmplat.

În această etapă este foarte important rolul adultului care supraveghează desfășurarea acțiunii. Acesta va oferi feedback atât referitor la acțiunile directe și a pregătirii/dezafectării spațiului de activități, precum și referitor la evoluția generală și emoțională a echipei.

În acest moment fiecare își prezintă feedbackul în fața întregii echipe. Este etapa în care, la „cald” este indicat să notați ce trebuie îmbunătățit și să apreciați ce a fost bine.

Felicitări! A venit momentul și pentru retrospectivă, iar pentru asta hai să vezi și tu, dar și întreaga comunitate, lucrurile minunate pe care le-ai făcut alături de echipa ta. Trimite pozele sau filmele la adresa de mail: contact@cantusmundi.com

Formular feedback



Test Voluntar 2

În cazul în care tu sau membrii echipei participante dorește să primească un act doveditor al activității de voluntariat, completează sau redirecționează formularul din codul QR alăturat:



Formular adevărită voluntariat



Acest ghid este conceput și publicat în contextul evenimentelor desfășurate în Ucraina în perioada februarie-martie 2022. Până la 02.03.2022 peste 1.000.000 de persoane care au trecut granițele Ucrainei, ca refugiați, prin punctele vamale din România, Polonia, Ungaria sau Republica Moldova. Muzica este limbajul universal prin care barierele sociale sunt ridicate, prin care punțile de comunicare se construiesc și care are un impact imediat. Acest ghid este creat și dedicat lucrului cu copii de naționalitate ucraineană, care într-o formă sau alta poposesc în spațiul românesc. Materialul conține jocuri muzicale ce pot fi realizate extrem de ușor de către orice trainer. Am avut în vedere în realizarea acestui ghid, folosirea resurselor minime și crearea unei baze de date care să poată acoperi o oră de activitate intensă.



Cantus Mundi este cel mai mare program din România ce are ca scop integrarea socială prin muzică a copiilor. Programul își propune ca prin muzică să depășească toate barierele sociale sau de altă natură, formând o comunitate culturală accesibilă tuturor copiilor și tinerilor. Program național, finanțat de Guvernul României și coordonat de un comitet interministerial, Cantus Mundi este un concept vizionar al dirijorului internațional Ion Marin, care și-a propus să creeze cel mai amplu program de integrare socială prin cânt coral destinat copiilor și tinerilor din România. Misiunea acestui program este de a include cântul coral ca activitate de grup, de a susține integrarea armonioasă a copiilor și tinerilor, dincolo de etnie, religie, apartenență socială sau condiționare geografică sau economică.






Ana-Maria Rusu









Profesor de Educație muzicală, absolventă a Universității de Arte „George Enescu” din Iași. Primii unsprezece ani ai carierei didactice i-a petrecut în orașul natal Bârlad, iar în prezent este profesor la Colegiul Național „Unirea” și la Școala gimnazială „Anghel Saligny” din Focșani. Este cofondatorul comunității *Mai multă educație muzicală în școli* și al www.edumuzicala.ro. În 2018 a primit distincția „Profesor Merito” și tot din acest an este formator în cadrul Programului Național Cantus Mundi.










- ✓ **Incluziune socială și antidiscriminare**
- ✓ **Comunicare și interactivitate culturală**
- ✓ **Dezvoltare culturală**

Pictograme și simboluri ale materialelor necesare:

Telefon cu internet;	
Boxă portabilă	
Proiector, ecran, tv	
Melodie specifică	
Nimic	

Mic ghid de conversație

SIMBOL	DENUMIRE	TRADUCERE (FONETIC)
	Dreapta	Livoruci (accent pe O)
	Stânga	Pravo (accent pe A)
	Bătaie din palme	Plescaiuci (accent pe E)
	Bătaie din picior	Nohoiu
	Sus	Vhoru
	Jos	Vnâz

	Din nou	Znovu
	Start	Pociatî
	Stop	Sti
	Pocnit din degete	Klațnuv palțiamai
	Bătaie pe genunchi	Kolino (accent pe I)
	Roșu	Cervonii
	Portocaliu	Pomarancevîi (accent pe al doilea A)
	Galben	Jovtîi
	Verde	Zelenîi
	Verde închis	Temno-zelenîi
	Violet	Fioletovîi
	Roz	Rojevîi

Expresii uzuale

Bună ziua	Zdrasvițe
La revedere	Do pobacenia
Ești bine?	Tii poriadcu
Mă numesc....	Mână zvatii
Eu	Ia
Tu	Tii
Toți	Vsi
Îți place?	Tobi podobaieția
Cum te numești?	Iak va zvatâi
Hai să ne jucăm!	Davai ratii
Să cântăm	Davai spivatii



JOCURI



Jocuri pentru copii 0-3 ani



- Folosește întotdeauna un fundal sonor pentru activitățile pe care le vei organiza;

<https://www.youtube.com/channel/UCox7-Sa94ETpWd0jyjNCTGQ>



- La acest tip de activități este nevoie de participarea părinților;
 - Asigură-te că poți comunica cu părinții (fie există un cunoscător de limba engleză între ei, fie aveți translator);
 - Pregătește de acasă 3 sau mai multe jocuri din cele de mai jos, având grijă să ai suficiente materiale pentru toți copiii care vor lua parte la activități;
 - Pentru a face trecerea de la un joc la altul, pregătește-ți momente care să atragă atenția (instrumente de percuție, nas de clown, sunete ieșite din comun, pamblici colorate pe care să le fluturi etc).
1. Activitate senzorială – toarnă într-un vas fulgi de ovăz, pune-i la dispoziție linguri și farfurii de plastic și lasă-l/o să toarne fulgii dintr-un vas în altul. Pentru a curăța mai ușor după activitate, așterne ceva sub locul de joacă.
 2. Sticlă cu spumă – umple o sticlă cu apă și câteva picături de săpun lichid, închide-o bine și agit-o puțin până face spumă. Acum invită copilul să o agite și să exploreze spuma.
 3. Jocul curat cu spuma de ras. E nevoie de o pungă cu zip și spumă de ras. Umple punga cu spumă și închide-o bine, ba chiar securizează marginea cu scoci. Acum lasă copilul să se joace cu punga explorând senzațiile.
 4. Îmbracă elastice – ai nevoie de o sticlă înaltă (cu gură mică) și elastice mici. În timp ce îl/o ajuți ținând sticla, lasă copilul să îmbrace elastice pe gura sticlei. Am încercat și altă variantă: îmbracă elastice pe degetul tău mare :) E un exercițiu de motricitate perfect!
 5. Cutia de carton de la ouă – întoarce-o invers, dă-i o pensulă groasă și vopsele lichide și lasă copilul să picteze „munții”.
 6. Motricitatea fină. Pune-i la dispoziție hârtie creponată, șervețele colorate sau ziare și permite-i să le rupă cât îi pofteste inima. Sau faceți mingi din ziare. O să vezi ce fericit/ă va fi!
 7. Toba – dă-i linguri de lemn și lasă copilul să interpreteze o melodie, asta dacă te țin urechile.
 8. Stickere – dă-i voie să lipească stickere pe podea, dulap, covor. Apoi dă-i sarcina să le dezlipească. Același lucru poți să-l faci cu scotch: lipești fâșii lungi pe dulap sau masă și lasă-l/o să dezlipească.
 9. Creați turnuri înalte din cuburi sau blocuri și lasă copilul să le dărâme cu mingea sau piciorul.

10. Pictură cu apa. Dacă nu ești gata să-i dai copilului să picteze cu vopsea, atunci lasă-l să picteze pe un carton cu o pensulă groasă înmuiată în apă.
11. Sortarea șosetelor – oferă-i un coș plin de șosete și lasă-l să sorteze perechile.
12. Cursa cu obstacole – creează diferite obstacole prin cameră.
13. Învățăm culorile prin joacă – pune într-un coș diverse obiecte de culori diferite și roagă-l pe copil să scoată din coș toate obiectele de culoarea roșie. Apoi alege o altă culoare.
14. Dance Party – pornește muzica preferată și dansați împreună. Câtă fericire vei vedea pe chipul micuțului...
15. Transmite mingea – Vă așezați față-n față cu picioarele desfăcute la o distanță mică. Ai nevoie de două mingi de plastic: una pentru tine și cealaltă pentru copil. Îi zici copilului să împingă mingea spre tine, dar în același timp îi transmiți și tu mingea. Acest lucru îl/o va învăța să anticipeze lucrurile. Dacă e prea dificil, poți începe doar cu o minge mare.
16. Modelează multe biluțe mici din plastilină (tare) și arată-i cum să le strivească pe o foaie de hârtie.
17. Cleștișori – vei avea nevoie de mai mulți cleștișori de plastic și o cutie de carton. Arată-i cum să atașeze cleștișorii de marginea cutiei.
18. Organizează 3 recipiente cu orez, mălai și grăunțe (de orice fel). Ascunde mici jucărioare în aceste recipiente și provoacă-l/provoacă-o pe cel/cea mic/mică să le găsească.



Jocuri cu mișcare



1 TRAP TRAP TRAP @Ana Rusu



Scanează codul QR sau apasă link și ascultă melodia

<https://www.youtube.com/watch?v=AZ4TfflQJgU>

Se efectuează un mers ritmic potrivit pașii pe ritmul melodiei.
Se efectuează pe rând:

- Bătăi din palme;
- Sărituri;
- Bătăi pe umerii celui din față;
- Tras de propriile urechi;
- Bătăi pe genunchi etc.

2 Jocul statuiilor cu lipici @Ana Rusu



Scanează codul QR sau apasă link și ascultă melodia

<https://www.youtube.com/watch?v=eHgRUafepcE>

Varianta 1. Se ascultă melodia Laufard. Se dansează fără a dezlipi tălpile de pe podea. Copiii vor observa diferențieri ale ritmului și vor executa mișcări diferite pe fiecare fragment.

Varianta 2. Se împart copiii în două grupe, fiecare grupă dansând doar pe un anumit fragment, moment în care ceilalți stau înțepenți ca niște statui.

3 Mixerul @Ana Rusu



Scanează codul QR sau apasă link și ascultă melodia

<https://www.youtube.com/watch?v=5HYL0THKS4M>

Se ascultă melodia. Copiii dansează liber în cerc. În anumite momente, fiecare va sesiza că piesa se oprește; respectând ritmul melodiei, copiii se vor opri din dans și vor lua poziția unor statui. Jocul continuă în sens invers.

4 Paprika @Ana Rusu



Scanează codul QR sau apasă link și ascultă melodia

https://www.youtube.com/watch?v=pHMR5zXJE_g

Varianta 1. Mers ritmic: copiii efectuează un mers ritmic suprapus melodiei Paprika Lady. Forma de ceardaș va dinamiza joculețul, copiii accelerând pasul.

Varianta 2. Copii sunt învățați seriile ritmice pe care trebuie să le efectueze.

- DREAPTA POC! (se întinde mâna dreaptă iar în momentul în care spune POC, cealaltă mână se suprapune ca și cum ar aplauda).
- STÂNGA POC! (aceeași mișcare cu mâna cealaltă)
- HEI!
- PICIOARE (se bat pe picioare, zona pulpelor)
- 1, 2, 3! (trei bătăi din palme)

Se realizează această serie ritmică suprapusă auditei melodiei. Dificultatea intervine în momentul în care forma de ceardaș dinamizează mișcările, acestea fiind executate din ce în ce mai repede.

Videoclip demo



5 Korea song @Ana Rusu



Scanează codul QR și ascultă melodia

Jocul are formă de întrebare și răspuns. Astfel, trainerul/profesorul propune serii de mișcări sau strigături pe care copiii le execută imitativ. Este un joc muzical de memorie și atenție.

Clap – bătaie din palme
Snap – pocnit din degete
Trap – bătaie din picior

Exemple de mișcări:

- HEI! HEI! CLAP CLAP
- CLAP CLAP TRAP TRAP
- SNAP SNAP CLAP CLAP ...etc.

6 Spionii (șpiunîi) @Ana Rusu



Scanează codul QR sau apasă link și ascultă melodia

<https://www.youtube.com/watch?v=M6jb8wgATVk>

Se ascultă melodia Duel with facilities Paddington.

Trainerul/profesorul trebuie să cunoască melodia în prealabil pentru a putea efectua jocul cursiv.

Poveste: Ești un spion ce caută să rezolve un caz misterios. Urmărind fidel ritmul melodiei, vei descoperi în jurul tău toate indiciile de care ai nevoie. Descoperă-le, fii uimit, fii fericit, fii tăcut, fii asemenea unui spion.

7 Letkiss @Ana Rusu



Scanează codul QR sau apasă link și ascultă melodia

<https://www.youtube.com/watch?v=VzAc6ChMmms>

Ai nevoie de creioane sau bețe claves. Ascultă melodia și execută seriile ritmice următoare:

Varianta 1. Serii de patru timpi:

△ - bătaie în formă de X în aer

● - bătaie în podea

● ● ● ●
1 2 3 4 5

● ● △ △ △
1 2 3 4 5

Varianta 2: Omidă – coordonare și îndemânare.

Trainerul îi învață pe copii să-și coordoneze mișcările astfel încât să se coordoneze și să dea de la unul la altul creioanele sau bețele. Seria se învață astfel:

Mișcarea 1 – copilul ia bețișoarele cu ambele mâini;

Mișcarea 2 – bețișoarele se așează în fața celui din stânga;

Mișcarea 3 – fiecare copil are mâinile libere; fiecare copil trebuie să aibă în acest moment un set de două bețișoare în față;

Mișcarea 4 – Copilul apucă bețișoarele cu ambele mâini;

Videoclip demo



<https://www.youtube.com/watch?v=93lguyi2Nb8>

8 Boom Snap Clap



Scanează codul QR sau apasă link și ascultă melodia

<https://www.youtube.com/watch?v=UkFs5glUMjw&t=30s>

Boom – bătaie pe picioare;

Snap – pocnit din degete;

Clap – bătut din palme;

Efectuează gesturile de mai sus în înlanțuirea următoare.

Boom snap clap boom boom snap clap snap

Boom snap clap boom boom snap șșșșt

9 Pantomima @Ana Rusu



Scanează codul QR sau apasă link și ascultă melodia

<https://www.youtube.com/watch?v=DJLhNg6RcWw>

Ascultă melodia – Trisch Träsch polka de Johann Strauss. Ești un mim care a sosit în fața copiilor pentru a-i distra. La un moment dat, o mână dar și un picior nu te mai ascultă. Copiii imită întocmai mișcările mimului după care pot ieși și ei în față cu alte mișcări pe care toți ceilalți să încerce să le imite.



Videoclip demo

10 Orchestra ritmică @Ana Rusu



Scanează codul QR sau apasă link și ascultă melodia

<https://www.youtube.com/watch?v=S-eolCzLPsQ>

Resurse: hârtie de copt sau ziare. Boxă, piesa muzicală.

Efectuează mișcările următoare ținând în mână o coală de hârtie de copt sau o pagină de ziar:

Foșnește hârtia de șase ori și lovește-o cu palmele (ca și cum ai aplauda) de trei ori.

Efectuează aceste mișcări pe melodia Polka fierarului de Johann Strauss.

Poți efectua acest joc și folosind creioane, claves sau linguri.



Videoclip demo

11 Listen and move



Scanează codul QR sau apasă link și ascultă melodia

https://www.youtube.com/watch?v=j24_xH5uvdA&t=89s

Ascultă melodia și imită mișcările propuse: sărituri, mers lejer, spion, patinaj, fugă. În partea a doua, copiii vor intui mișcările fără repere.



Jocuri muzicale de sincronizare și percuție corporală



În cadrul acestor jocuri, accentul se va pune pe asocierea culoare-gest. Prin efectuarea corectă a gesturilor și executarea lor sincronizată, se va genera un acompaniament ritmic adițional melodiei. Astfel, fiecărui simbol sau fiecărei culori i se asociază un gest sau o strigătură (hei, yey, bătăi din palme, pocnit din degete, tropăit, tras de urechi etc). Fiecare video are un „dirijor” care coordonează lucrarea, astfel încât nu se prea poate greși.

1 Deteggtive Andersen (are 4 nivele de dificultate):



Scanează codul QR sau apasă link

<https://www.youtube.com/watch?v=y37jIRSR9bA&list=PLcClyq4E1xS0WxDIILjbcMvm-k1BjrxD6>

- Albastru - bătaie din palme;
- Roșu - săritură;
- Galben - Hei!
- Ou multicolor - Au! (ne tragem de urechi).

2 Pizzicato – Leo Delibes



Scanează codul QR sau apasă link

Pe un câmp cu flori o albină zboară și se așează pe ele (nu pe toate). Se așează pe flori:

- Albastre - bătaie din palme;
- Roșii - săritură;
- Galbene - Hei!
- Albe - sărituri.

3 Jungle book



Scanează codul QR sau apasă link

<https://www.youtube.com/watch?v=mVsJJG4Tvd8&t=59s>

Suntem în junglă. Întâlnim în drum tot felul de obstacole:

- Buline roșii - bătăi din palme
- Flori galbene - bătăi pe picior;
- X portocaliu - tropăit;
- Urme de elefant - Hei!
- Săgeți în sus - săritură;
- Săgeți în jos - ghemuit.

4 Can Can – Jaques Offenbach



Scanează codul QR sau apasă link

https://www.youtube.com/watch?v=x-YtK_EvmiY

Alege un gest potrivit fiecărui simbol. Atunci când simbolul e luminat, efectuează gestul de multe ori. Atenție, piesa este foarte rapidă!

5 Alla Turca – Wolfgang Amadeus Mozart



Scanează codul QR sau apasă link

<https://www.youtube.com/watch?v=1ebeCOo6XQU>

Bate din palme pe fiecare liniuță colorată ce coboară către simbolul tău.

- Roșu: bătaie din palme;
- Verde - Hei!
- Halben - tropăit;
- Portocaliu - Yey!

6 Eine kleine nachtmusic - Wolfgang Amadeus Mozart



Scanează codul QR sau apasă link

<https://www.youtube.com/watch?v=ETSdeb-YK4s&t=40s>

Ajută-l pe Mozart să ajungă acasă. Efectuează gesturile corespunzătoare fiecărui simbol și generează un ritm suplimentar melodiei:

- Buline roșii - bătăi din palme;
- Rotițe galbene - bătăi pe picior;
- X portocaliu - tropăit;
- Triunghi albastru - Hei!



Jocuri muzicale cu percuție a corpului



Cantus Mundi

Campania Joacă-te cu mine!



1 Believer



Scanează codul QR sau apasă link

<https://www.youtube.com/watch?v=FANKTncta8>

2 Encanto



Scanează codul QR sau apasă link

<https://www.youtube.com/watch?v=kyUpZBVzDII>

3 Queen - We will rock you



Scanează codul QR sau apasă link

<https://www.youtube.com/watch?v=SGp3EHmGLH8>

4 Pantera Roz - Henri Mancini



Scanează codul QR sau apasă link

<https://www.youtube.com/watch?v=82am2Vjys68>

5 Familia Adams



Scanează codul QR sau apasă link

<https://www.youtube.com/watch?v=tgbYZWfeVaM>

6 Clap clap clap



Scanează codul QR sau apasă link

https://www.youtube.com/watch?v=6UYnHJqo7_4

7 Bim Bam



Scanează codul QR sau apasă link

<https://www.youtube.com/watch?v=aXZWgOf2ISA>

8 Dua Lipa - Levitating



Scanează codul QR sau apasă link

https://www.youtube.com/watch?v=EE4ju31kC_U

9 Back in black - AC/DC



Scanează codul QR sau apasă link

<https://www.youtube.com/watch?v=slj2yWJn8YU>



Jocuri cu instrumente muzicale (handbells sau boomwhackers)



Aceste jocuri complexe vizează simțul melodic, ritmic dar și coordonarea în cadrul unei echipe. Fiecare copil e un sunet și doar împreună el poate „construi” o melodie. Principiul de bază este asocierea culoare – sunet sau literă-sunet.

Fiecare instrument muzical are inscripționată o literă dar și o culoare diferită. Urmărind grafica video, copiii vor reuși să cânte instrumental lucrările de mai jos.

Notă: piesele sunt așezate în ordinea dificultății lor, de la simplu la complex.

1 Twinkle twinkle little star



Scanează codul QR sau apasă link

<https://www.youtube.com/watch?v=kX8hFOAFEPs>

2 Old MacDonald had a farm



Scanează codul QR sau apasă link

<https://www.youtube.com/watch?v=xcmDTPvbMrU>

3 You are my sunshine



Scanează codul QR sau apasă link

<https://www.youtube.com/watch?v=cQkWZZsOoHo>

4 Ladybird



Scanează codul QR sau apasă link

<https://www.youtube.com/watch?v=QtOx0B2fpo>

5 Nima Naja



Scanează codul QR sau apasă link

<https://www.youtube.com/watch?v=WERhttQMn0M>

6 The lion sleeps tonight



Scanează codul QR sau apasă link

<https://www.youtube.com/watch?v=kvnxdHq6HEg&t=2s>

7 Oh, Susannah!



Scanează codul QR sau apasă link

<https://www.youtube.com/watch?v=kKN56BcCjeE>

8 Paris



Scanează codul QR sau apasă link

<https://www.youtube.com/watch?v=LciOJRFS4rQ>

9 Tetris



Scanează codul QR sau apasă link

<https://www.youtube.com/watch?v=jmQS-CxDzio>

10 Sugar Fairy



Scanează codul QR sau apasă link

<https://www.youtube.com/watch?v=4aM17sm3Stg>

Jocuri cu dans



1 Move it and freeze



Scanează codul QR sau apasă link

<https://www.youtube.com/watch?v=Nqg5zY0MOfl>

2 Follow the leader



Scanează codul QR sau apasă link

<https://www.youtube.com/watch?v=riicsTE2TzQ>

3 Agadoo



Scanează codul QR sau apasă link

<https://www.youtube.com/watch?v=QJHPuv3Z3qI>

4 Kulikitaka



Scanează codul QR sau apasă link

<https://www.youtube.com/watch?v=-LS89QO3U28>



5 Ghostbusters



Scanează codul QR sau apasă link

<https://www.youtube.com/watch?v=RYglVc5Jvjg&t=1s>

6 I like to move it



Scanează codul QR sau apasă link

<https://www.youtube.com/watch?v=ziLHZeKbMUo&t=32s>

7 Ievan Polka - Hatsune Miku



Scanează codul QR sau apasă link

https://www.youtube.com/watch?v=AWO_SlIz2u8

8 Il ballo del Ciccioni



Scanează codul QR sau apasă link

<https://www.youtube.com/watch?v=SsMWMdMmCEw>

9 Con Calma



Scanează codul QR sau apasă link

https://www.youtube.com/watch?v=_tVGpVMuIVE

10 I'm blue



Scanează codul QR sau apasă link

<https://www.youtube.com/watch?v=YUYCiZaNgt0>



Materialele folosite în acest ghid:

www.cantusmundi.com

www.edumuzicala.ro

www.youtube.com

[@proiectulMemis](https://www.instagram.com/proiectulMemis)

www.iHeartCraftyThings.com