

Photo by Victor Grabarczyk on Unsplash

Linee guida per il laboratorio artistico



Espressioni di resilienza

Rielaborare l'esperienza del Covid-19
tramite tecniche artistiche



Co-funded by
the European Union

PROJECT N. 2022-1-LT01-KA220-ADU-000085035

IL PARTENARIATO

KŪRYBINĖS ATEITIES IDĖJOS,
LITUANIA - Coordinatore del progetto



ASOCIATIA DEMETRIUS, ROMANIA



**KINONIKES SINETERISTIKES
DRASTIRIOTITES EFPATHON OMADON,**
GRECIA



**ANZIANI E NON SOLO SOCIETA'
COOPERATIVA SOCIALE, ITALIA**



Il sostegno della Commissione europea alla produzione di questa pubblicazione non costituisce un'approvazione del contenuto, che riflette esclusivamente il punto di vista degli autori, e la Commissione non può essere ritenuta responsabile per qualsiasi uso possa essere fatto delle informazioni ivi contenute.

OBIETTIVI

L'intervento basato sull'arte visiva può aiutare a sviluppare una serie di componenti fondamentali di resilienza; può aiutare i partecipanti a parlare della propria resilienza individualmente o in gruppo e, infine, l'utilizzo di attività artistiche può contribuire a promuovere l'empowerment sociale e a comunicare l'esperienza vissuta dei partecipanti a comunità più ampie.

Spiegare cos'è la resistenza psicologica, provare i metodi dell'arteterapia per superare varie crisi e stress.

RISULTATI DI APPRENDIMENTO

- Accrescere la fiducia, il senso di identità, l'autoconsapevolezza e l'autostima
- Rafforzare la resilienza degli adulti davanti alle sfide della vita
- Cooperare e condividere le esperienze

MATERIALI

Pennarelli, carta, colla, vecchi giornali, riviste, forbici, matite colorate...

DESTINATARI

Sono stati individuati come gruppi più vulnerabili e maggiormente colpiti dall'emergenza sanitaria da Covid-19:

- Anziani (età 65 o più anni)
- Persone con disabilità
- Persone con problemi di salute mentale
- Professionisti dell'assistenza sanitaria
- Rifugiati e richiedenti protezione internazionale
- Caregiver familiari

FORMATORI

Principalmente sono stati identificati i seguenti profili per la realizzazione:

- I facilitatori daranno un contributo al laboratorio in termini di trasferimento di competenze di base di scrittura creativa.
- I professionisti psico-educativi aiuteranno i partecipanti a creare connessioni tra le loro esperienze e le abilità legate alla resilienza.

DURATA

2-8 ore

ATTIVITÀ INTRODUTTIVE

OPZIONE 1 - Rompighiaccio con la palla

Consegna: Il gruppo si siede in cerchio. Gli viene consegnata una palla e un partecipante dice che cosa pensa del workshop (quali aspettative o dubbi ha). Una volta finito passa la palla a un'altra persona che continua nello stesso modo.

OPZIONE 2 - Carte MAK

Viene proposta un'attività utilizzando le carte MAK sulle emozioni.

Consegna: scegliete una carta che rifletta la vostra emozione attuale. Domande per l'introduzione:

Come ti chiami? Come ti senti oggi? Perché hai preso questa carta? Cosa sai sulla resilienza? Cosa fai quando ti senti stressato?

OPZIONE 3 - Presentazione del workshop

Il formatore presenta gli obiettivi del workshop, introduce il concetto di resilienza, raccoglie le aspettative sul workshop e fornisce un questionario di pre-valutazione ai partecipanti.

ATTIVITÀ PRINCIPALI

La resilienza psicologica è la capacità di affrontare con successo condizioni avverse. Allo stesso tempo, è la capacità di ricavare da quell'esperienza forza, saggezza e migliori competenze personali. In effetti, la resilienza psicologica ci dà la capacità di crescere, di migliorare, di accettare certe situazioni rischiose e di affrontarne le conseguenze.

È importante capire che la resilienza psicologica non ci protegge da fallimenti o emozioni spiacevoli, condizioni o comportamenti difficili. Tuttavia, è una grande opportunità per accumulare una certa riserva di forza, che ci aiuta ad affrontare difficoltà e problemi ricorrenti in futuro.

Nell'ambito del progetto sono state sviluppate diverse tecniche e attività per facilitare l'espressione della resilienza da parte dei partecipanti. Di seguito verranno fornite le linee guida per replicare quanto realizzato dal partenariato #MeRest.

METODO 1 - MAK COPE

MATERIALI

1. MAK Cope (Carte associative metaforiche) ,
2. Lavagna a fogli mobili o lavagna bianca,
3. Pennarelli,
4. Fogli di carta bianchi (almeno 1 per partecipante).

IL METODO MAK COPE

Per questa attività verrà utilizzato il metodo MAK (Carte Associate Metaforiche). Le MAK esistono da oltre 40 anni, nello specifico dal 1975. Il critico d'arte ed espositore canadese Ely Raman, desideroso di portare l'arte fuori dalle gallerie e avvicinarla alle persone, creò il primo mazzo di carte e lo chiamò "OH". Nel 1983, lo psicoterapeuta tedesco Moritz Egetmeyer, conosciuto da Ely Raman, vide in queste carte lo strumento per lui interessante, che poteva essere utilizzato per incoraggiare il paziente ad avere una conversazione aperta su se stesso e sui suoi problemi. Fu così che apparvero le carte associative metaforiche.

Le carte associative metaforiche sono state create in collaborazione con l'editore di carte Moritz Egetmeyer, con la dottoressa Ofra Ayalon, rinomata specialista in gestione di crisi e traumi, e con l'artista Marina Lukyanova. Attualmente la dottoressa Ofra Ayalon è direttrice del Nord Cope Center (Tivon, Israele) e consulente senior del Community Stress Prevention Center (Israele).

Le sei carte che rappresentano le mani sono il cuore del modello BASIC Ph per affrontare crisi e traumi proposto dagli autori delle carte. Questo modello riflette le principali modalità di coping: Fede (Credenze), Sentimenti (Affetti), Relazioni (Comunicazione/Sociale), Immaginazione (Fantasia), Pensiero (Rielaborazione cognitiva) e Corpo (Sensazioni fisiche). Questo modello fa parte dei programmi internazionali di formazione sul trauma.

LE SEI CARTE

1. **Credenze** si basa sulla fiducia in Dio o in altri spiriti superiori, sulla fede e sulla fiducia negli altri e in se stessi. L'importanza della fede e della speranza nel superare le crisi è enorme, e questo è confermato dalla ricerca scientifica.



2. Sentimenti sono l'aspetto sentimentale della consapevolezza. Il cuore simboleggia l'amore e l'odio, la paura e il coraggio, il lutto e la gioia, la gelosia e la compassione e molti altri sentimenti. Questo modo di affrontare la situazione si basa fundamentalmente sulla capacità di riconoscere e dare un nome ai propri sentimenti, per poi esprimerli verbalmente (raccontando, scrivendo, recitando) o non verbalmente (giocando, ballando, dipingendo, camminando o suonando).

- Chi si sente di parlare di cosa prova?



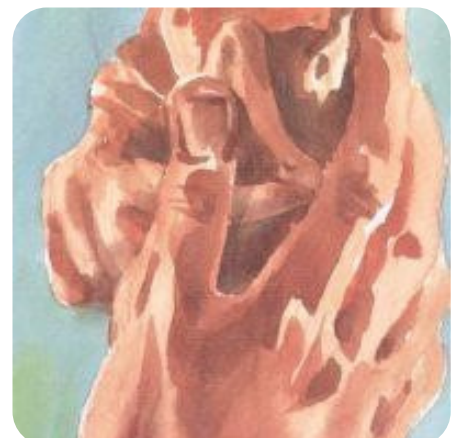
3. Relazioni sociali si riferisce ai nostri legami e alle interazioni tra le persone. Possiamo aiutarci l'un l'altro o ricevere aiuto all'interno della nostra cerchia di familiari o amici e possiamo dare o ricevere aiuto come professionisti. Quando si sperimentano le conseguenze di un trauma, queste devono essere riconosciute, espresse, ascoltate dalle persone che forniscono aiuto, accettate da chi le prova ed è fondamentale ricevere aiuto da persone significative.

- Chi si è trovato nella situazione di chiedere aiuto? Com'è andata?



4. Immaginazione è il modo principale di affrontare le esperienze traumatiche quando è difficile esprimerle a parole.

Un ottimo modo per aiutarsi è la scrittura terapeutica, bastano anche solo 10 minuti. Un altro modo può essere quello di provare a disegnare il problema.



5. Elaborazione cognitiva Quando si è sotto stress, sorgono pensieri negativi che portano a sentimenti spiacevoli - angoscia, rabbia, ecc. I pensieri positivi permettono di rilassarsi, essere felici e sentirsi in pace.

I sentimenti spiacevoli portano a un comportamento inadeguato (evitamento, resa, apatia, ecc.), mentre i sentimenti piacevoli incoraggiano la persona a comportarsi in modo propositivo e ad impegnarsi.



6. Sensazioni fisiche Il trauma viene immagazzinato nel corpo. Peter Levin suggerisce di utilizzare la consapevolezza corporea e l'esperienza vissuta per "sciogliere" il trauma somatico e riprendere il controllo del corpo e della mente. Queste tecniche vengono utilizzate per creare un equilibrio flessibile tra tensione e rilassamento, scoprire i limiti del corpo e rivedere il rapporto tra spazio personale e fiducia verso gli altri.

L'esercizio di scansione del corpo e l'esercizio di respirazione antistress sono molto adatti in questo caso.



ATTIVITÀ 1 - LAVORO CON LE MAK COPE

30 MINUTI

Chiedere ai partecipanti di scegliere una carta che rappresenti una difficoltà che hanno avuto e un'altra che rappresenti il suo superamento.

I partecipanti presentano le loro carte.

Domanda al gruppo per la discussione: cosa rappresentano le carte? quali metodi di superamento sono stati adottati?

ATTIVITÀ 2 - LAVORO CON DIFFICOLTÀ ATTUALI

50 MINUTI

Chiedere ai partecipanti di pensare alla difficoltà che vivono in quel periodo e di scegliere una carta che li rappresenti.

I partecipanti presentano le loro carte.

Domanda al gruppo per la discussione: cosa rappresentano le carte? cosa si potrebbe fare per superarli?

ATTIVITÀ CONCLUSIVA - RIFLESSIONE

10 MINUTI

- Cosa avete provato a fare queste attività?
- E' stato difficile identificare delle possibili soluzioni?

METODO 2 - CHI SONO? DISEGNARE IL MIO STEMMA PERSONALE

MATERIALE

Fogli di carta, penne, acquerelli, matite colorate, pennelli, colla, forbici.

ATTIVITÀ 1

I partecipanti sono invitati a riflettere e a disegnare il proprio stemma che rifletta meglio la loro identità, sulla base delle seguenti domande:

- Quali sono i miei valori?
- Cosa mi piace fare di più?
- Quali sono i miei risultati più importanti finora?

Lo stemma può contenere disegni, simboli, parole.

I partecipanti possono riflettere e lavorare individualmente per circa 20 minuti.

Quando hanno finito, il facilitatore forma gruppi di 3 persone. Ogni partecipante presenterà il proprio stemma alle altre due persone. Alla fine gli altri due partecipanti possono fare domande o osservazioni. Le presentazioni possono durare circa 15 minuti.

Ogni partecipante scrive il proprio nome sullo stemma e lo affigge alla parete della sala di formazione, in modo che sia visibile a tutti gli altri partecipanti.

Il facilitatore invita i partecipanti a esprimere osservazioni sull'attività e trae conclusioni sull'impatto dell'attività nella definizione dell'identità, dei valori, dei punti di forza e dei pilastri della resilienza dei partecipanti.

ATTIVITÀ 2

Il facilitatore chiede ai partecipanti di ricordare i momenti più difficili della loro vita nel periodo Covid-19. Dopodiché chiede loro di:

- Prendere un foglio di carta e scrivere parole che descrivono sentimenti, esperienze, vissuti di momenti molto difficili in cui hanno avuto la sensazione di fallire o di non poter andare avanti.
- Usare i colori per coprire o cancellare le parole con i colori. I colori trasformeranno i sentimenti.
- Tagliare il foglio di carta in pezzi e metterli da parte.
- Prendete un altro foglio di carta e colorate il primo terzo della pagina con il colore giallo, il colore della luce.
- Incollare i pezzi tagliati sul nastro giallo. La luce trasformerà i sentimenti sui pezzi tagliati, che simboleggiano le esperienze vissute.
- Poi disegnare una pianta, un albero o una foresta che emerge da questo terreno - un simbolo della loro rinascita e del loro sviluppo, della forza di superare le difficoltà.
- Possono anche disegnare un sole fortemente splendente, simbolo del sentimento di resilienza.

Tempo di lavoro: 20 - 25 min.

- I partecipanti sono invitati a guardare la loro opera d'arte e a riflettere sul messaggio che veicola.
- I partecipanti sono poi invitati ad affiggere le loro opere d'arte sulla parete della sala e a condividere le loro impressioni sul processo creativo e le sensazioni provate in quel momento.

ATTIVITÀ 3

L'attività che segue è pensata per accrescere la consapevolezza e la fiducia in se stessi.

- Il facilitatore può iniziare con un'introduzione: "Nei momenti difficili è necessario ricordare chi si è, fare affidamento su se stessi, essere felici di aver accumulato qualità ed esperienze. Questa attività mira a sottolineare gli aspetti positivi della propria persona, in modo da avere più autostima e fiducia in se stessi".
- Il facilitatore invita i partecipanti a riflettere sulle loro qualità principali, a trasformarle in un superpotere.
- Dopo devono disegnare in un foglio di carta come si vedono. Alcune domande possono aiutare: che aspetto hanno, cosa indossano? Cosa simboleggia il loro superpotere? Quali colori indossano?

- Come fase finale dell'elaborazione della loro opera d'arte, sono invitati a illustrare come si godono il loro superpotere e persino a congratularsi con se stessi, se se la sentono di farlo.
- I partecipanti sono poi invitati ad affiggere le loro opere d'arte sulla parete della sala di formazione e a condividere le loro impressioni sul processo di creazione e le rivelazioni che potrebbero aver avuto

ATTIVITA CONCLUSIVA

Il facilitatore invita i partecipanti a una discussione finale sugli obiettivi raggiunti o meno dal workshop, sui loro sentimenti e sul processo di consapevolezza, sull'esperienza di apprendimento tra pari. Fornisce ai partecipanti un questionario di valutazione post-laboratorio. Il gruppo condivide le osservazioni finali sull'apprendimento e sull'espressione della resilienza.

METODO 3 - FOTO E SENTIMENTI

MATERIALI

Pennarelli, carta, colla, vecchi giornali, riviste, forbici, matite colorate, immagini.

ATTIVITÀ 1

Per realizzare questa attività è necessario utilizzare immagini di situazioni quotidiane durante il periodo Covid-19 (ALLEGATO 1).

Le immagini vengono disposte sul tavolo e si chiede ai partecipanti di sceglierne una e di dire quali sensazioni provoca in loro la fotografia.

Il facilitatore aiuta/incoraggia i partecipanti a esprimere i loro sentimenti, se necessario.

ATTIVITÀ 2

I partecipanti vengono invitati a disegnare qual è stata la cosa/attività che li ha aiutati durante la pandemia a superare questa difficile situazione.

Dopo aver finito, condividono con il gruppo le loro riflessioni sull'opera d'arte

ATTIVITÀ 3

I partecipanti sono chiamati a lavorare insieme e a creare un collage su un sogno futuro. Il tema del sogno è la loro aspettativa della vita che vogliamo avere da oggi in poi.

Quando il collage è pronto, spiegare cosa rappresenta l'opera d'arte.

ATTIVITÀ CONCLUSIVA

Dopo essersi riuniti di nuovo in cerchio, verranno discusse le riflessioni sul workshop e ciò che verrà portato a casa. L'obiettivo è quello di raccontare la propria esperienza della pandemia e i sogni sulla vita dopo il Covid-19.

METODO 4 - IL MIO LIBRO DI RESILIENZA

MATERIALI

Cartoncini neri 40X50 cm, colla, vecchi giornali, riviste, forbici, matite colorate, immagini, acquerelli, matite bianche, immagini di figurine.

ATTIVITÀ 1

2 ORE

Il laboratorio di arte terapia creativa parte dalle storie di resilienza già realizzate dai partecipanti durante la prima fase del progetto nell'ambito del laboratorio di scrittura "Narrarsi al tempo del Covid-19".

La prima attività prevede che i partecipanti scelgano una ventina di righe consecutive del proprio racconto. Si adotta il metodo della Blackout poetry: dal breve testo selezionato dai partecipanti, verranno salvate solo le parole chiave che la persona ritiene particolarmente significative, oscurando tutte le altre. Il risultato sarà una vera e propria poesia e il passo successivo sarà quello di creare da essa delle rappresentazioni artistiche. Si useranno tempere, articoli di giornale, immagini, ritagli, pennarelli, per rappresentare quanto emerso dalle loro parole e si inserirà graficamente anche il testo. Il facilitatore guiderà i partecipanti verso la creazione del libro aperto resiliente, una sorta di scultura di carta da tavolo che racchiude la creazione dell'anima dei partecipanti, costituita da un flusso di parole e immagini del periodo della pandemia.

ATTIVITÀ 2

2 ORE

Nel secondo e ultimo incontro del laboratorio creativo. I partecipanti utilizzeranno dei ritagli di carta o altre immagini per creare un'immagine che rappresenti Covid-19. Successivamente, utilizzeranno tre fotografie frontali di se stessi per sviluppare un'immagine del Sé. Alla fine del laboratorio, i partecipanti completeranno il libro aperto resiliente e avranno la possibilità di condividere il materiale sviluppato.



VALUTAZIONE

La valutazione del workshop si è basata sul rilevamento della soddisfazione dei partecipanti rispetto all'esperienza e sulla Brief Resilience Scale (BRS). La Brief Resilience Scale (BRS) è uno strumento di valutazione psicologica self-report progettato per valutare il livello di resilienza di un individuo. La resilienza si riferisce alla capacità di adattarsi, recuperare e affrontare efficacemente lo stress, le sfide e le avversità.

Questa scala è stata somministrata ai partecipanti prima e dopo il workshop per valutare l'impatto della partecipazione ai workshop sulla loro resilienza.

Come si effettua la valutazione?

Sommare le risposte da 1 a 5 per tutti e sei gli item, ottenendo così un range compreso tra 6 e 30. Dividere il totale per il numero totale di domande a cui si è risposto.

La mia valutazione: _____ media / 6

Punteggi BRS più alti indicano una maggiore resilienza, mentre punteggi più bassi indicano livelli inferiori di resilienza.

QUESTIONARIO PRE

Scala breve della resilienza

La scala breve della resilienza è uno strumento progettato per misurare il livello di resilienza di un individuo. La resilienza si riferisce alla capacità di adattarsi, riprendersi e affrontare efficacemente lo stress, le sfide e le avversità della vita. Vi chiediamo gentilmente di rispondere a ciascuna voce indicando in che misura vi trovate in accordo o in disaccordo con ciascuna delle seguenti affermazioni.

	Fortemente in disaccordo	In disaccordo	Nè d'accordo né in disaccordo	D'accordo	Fortemente d'accordo
Ho la tendenza a riprendermi velocemente dopo aver passato momenti difficili.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
Ho difficoltà a superare gli eventi stressanti.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
Non mi ci vuole molto per riprendermi da un evento stressante.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
È difficile riprendermi quando succede qualcosa di brutto.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
Di solito supero facilmente i momenti difficili.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
Tendo a impiegare molto tempo per superare i momenti difficili della mia vita.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5

Esperienze e aspettative

1. Ha mai partecipato a laboratori creativi in passato? Se sì, descriva brevemente la sua esperienza a riguardo:

2. Cosa si aspetta da un laboratorio creativo sul tema dell'esperienza nel periodo di emergenza Covid-19?

QUESTIONARIO POST

Scala breve della resilienza

La scala breve della resilienza è uno strumento progettato per misurare il livello di resilienza di un individuo. La resilienza si riferisce alla capacità di adattarsi, riprendersi e affrontare efficacemente lo stress, le sfide e le avversità della vita. Vi chiediamo gentilmente di rispondere a ciascuna voce indicando in che misura vi trovate in accordo o in disaccordo con ciascuna delle seguenti affermazioni.

	Fortemente in disaccordo	In disaccordo	Nè d'accordo né in disaccordo	D'accordo	Fortemente d'accordo
Ho la tendenza a riprendermi velocemente dopo aver passato momenti difficili.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
Ho difficoltà a superare gli eventi stressanti.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
Non mi ci vuole molto per riprendermi da un evento stressante.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
È difficile riprendermi quando succede qualcosa di brutto.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
Di solito supero facilmente i momenti difficili.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
Tendo a impiegare molto tempo per superare i momenti difficili della mia vita.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5

Soddisfazione

1. Quanto è soddisfatto dell'esperienza complessiva dei laboratori a cui ha partecipato?

MOLTO INSODDISFATTO	INSODDISFATTO	NÉ INSODDISFATTO NÉ SODDISFATTO	SODDISFATTO	MOLTO SODDISFATTO
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

2. La durata e la conduzione dei laboratori sono state adeguate alle attività proposte? In caso contrario, quali miglioramenti consiglierebbe?

3. Quali elementi dei laboratori ritiene più efficaci per l'espressione della sua resilienza, del racconto dei suoi momenti di vita difficili?

Ritiene che i laboratori a cui ha preso parte la potranno aiutare ad elaborare momenti difficili della sua vita e ad esprimere la sua resilienza? Si prega di spiegare brevemente.

AFTER THE WORKSHOP

The produced art-works are gathered in a digital exhibition available in the project website www.merestproject.eu/gallery-2/

ANNEX 1





