Photo by Victor Grabarczyk on Unsplash

Ghid pentru atelierul de artă vizuală

Îmi exprim exprim reziliența

MeRest
Emotional Support for Adults using creative methods

Co-funded by the European Union

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

PARTENERI

KŪRYBINĖS ATEITIES IDĖJOS,
LITUANIA - Coordonator de proiect

ASOCIATIA DEMETRIUS, ROMANIA

KINONIKES SINETERISTIKES DRASTIRIOTITES EFPATHON OMADON,
GRECIA

ANZIANI E NON SOLO SOCIETA' COOPERATIVA SOCIALE, ITALIA

Finanțat de Uniunea Europeană. Punctele de vedere și opiniile exprimate sunt însă numai ale autorilor și nu reflectă în mod necesar cele ale Uniunii Europene sau ale Agenției Executive Europene pentru Educație și Cultură (EACEA). Nici Uniunea Europeană și nici EACEA nu pot fi considerate responsabile pentru acestea.

Co-funded by the European Union

MeRest
Emotional Support for Adults using creative methods

Photo by Sebastian Svenson on Unsplash

OBIECTIVE

Utilizarea artelor vizuale poate contribui la dezvoltarea unei serii de componente de bază ale rezilienței; poate ajuta participanții să vorbească despre propria lor reziliență, individual sau în grup, iar în cele din urmă, utilizarea activităților artistice poate contribui la promovarea responsabilizării sociale și la comunicarea experienței trăite de participanți către comunități mai largi.
Să explice ce este rezistența psihologică, să încerce metode de terapie prin artă pentru a depăși diverse crize și tensiuni.

REZULTATE ALE ÎNVĂȚĂRII

- Creșterea încrederii, a sentimentului de identitate, a conștiinței de sine și a stimei de sine
- Consolidarea rezilienței adulților în fața provocărilor vieții
- Cooperarea și schimbul de experiență

MATERIALE

Markere, hârtie, lipici, ziare vechi, reviste, foarfece, creioane colorate

GRUP ȚINTĂ

Principalele grupuri țintă au fost luate în considerare având în vedere cele mai expuse persoane care se pot confrunta cu suferințe grave sau să riște izolarea socială ca efect al pandemiei:

- Vârstnici (65+)
- Persoane cu probleme de sănătate mintală
- Profesioniști din domeniul sănătății
- Refugiați ucraineni
- Asistenți familiali

FORMATORI

Profesioniștii psiho-sociali vor lucra în echipă cu formatorii:

1. Formatorii vor contribui la atelier prin introducerea unor competențe de bază în domeniul scrierii creative.
2. Profesioniștii din domeniul psihopedagogiei vor ajuta participanții să stabilească conexiuni între experiențele lor și abilitățile legate de reziliență.

DURATĂ

2-8 ore

ACTIVITĂȚI INTRODUCTIVE

OPȚIUNEA 1
Grupul se așează în cerc. Unul dintre ei pasează o minge și spune ce crede despre atelier (ce așteptări au de la atelier sau ce anume îi face să fie reticenți).

OPȚIUNEA 2
Se va oferi cafea și ceai pentru participanți
În cadrul tabelului - MAK despre emoții.
Task - alegeți o carte care reflectă emoția voastră actuală.
Întrebări introductive:

- numele dvs.
- cum vă simțiți astăzi? De ce ai ales o astfel de carte?
- ce știți despre reziliența psihologică?
- când vă confruntați cu stresul?

OPȚIUNEA 3
Formatorul prezintă obiectivele atelierului, face cunoscut conceptul de reziliență, formulează așteptările cu privire la atelier și pune la dispoziția participanților un chestionar de pre-evaluare

ACTIVITĂȚI PRINCIPALE

Reziliența psihologică este capacitatea de a face față cu succes unor condiții adverse. În același timp, este capacitatea de a ieși din acea situație mai puternic, mai înțelept și mai capabil. Într-adevăr, reziliența psihologică ne oferă capacitatea de a crește, de a ne adapta, precum și de a accepta anumite situații riscante și de a face față consecințelor acestor situații.

Este important să realizăm că reziliența psihologică nu ne protejează de eșec sau de emoții neplăcute, de condiții sau comportamente dificile. Cu toate acestea, este o oportunitate foarte mare pentru noi de a acumula o anumită rezervă de forță, care ne ajută să facem față dificultăților și problemelor recurente în viitor.

În cadrul proiectului, au fost elaborate diverse tehnici și activități pentru a facilita exprimarea rezilienței de către participanți. Cele ce urmează vor oferi o serie de îndrumări pentru a reproduce ceea ce a fost realizat de cadrul parteneriatului #MeRest.

METODA 1 - MAK COPE

MATERIALE

1) MAK Cope(Carduri metaforice asociative) ,
2) MAK Limite personale,
3) MAK Mama,
4) tablă,
5) markere,
6) hârtie de scris și pix pentru fiecare participant;
7) MAK pentru a-și exprima emoțiile.

METODA MAK COPE

Pentru această activitate se va folosi metoda MAK ("Carduri Metaforice Asociative"). MAK există de peste 40 de ani, din 1975. Criticul de artă și expozantul canadian Ely Raman, dornic să scoată arta din galerii și să o aducă mai aproape de oameni, a creat primul pachet de cărți și l-a numit "OH" (Surpriză). În 1983, psihoterapeutul german Moritz Egetmeyer, pe care Ely Raman l-a cunoscut, a văzut în aceste cărți instrumentul mult căutat, care putea fi folosit pentru a încuraja clientul să poarte o conversație deschisă despre el însuși și problemele sale. Așa au apărut cărțile metaforice asociative.

Cardurile asociative metaforice au fost create în colaborare cu editorul de cărți Moritz Egetmeyer, cu renumita Dr. Ofra Aylon, specialist în rezolvarea crizelor și traumelor, și cu artista Marina Lukyanova. În prezent, Dr. Ofra Ayalon este director al Centrului Nord Cope (Tivon, Israel) și consilier principal la Centrul Comunitar de Prevenire a Stresului (Israel).
Cele șase cărți care reprezintă mâinile se află în centrul modelului BASIC Ph pentru abordarea crizelor și traumelor propus de autorii cărților. Acest model reflectă principalele modalități de a face față situației: Credința, Sentimentele (Afecte), Relațiile (Comunicare/Sociale), Imaginația (Imaginativă/metaforică), Gândirea (Reprocesarea cognitivă) și Corpul fizic și simțurile sale. Acest model face parte din programele internaționale de formare în domeniul traumatologiei.

CELE ȘASE CARDURI

1. **Credința** (credință) se bazează pe credința în Dumnezeu sau în alte puteri superioare, pe credința și încrederea în ceilalți oameni și în propria persoană. Importanța credinței și a speranței în depășirea crizelor este imensă, iar acest lucru este confirmat de cercetările științifice.

2. Sentimentele ("Afectele") reprezintă aspectul senzorial al conștiinței. Inima simbolizează dragostea și ura, frica și curajul, plânsul și bucuria, gelozia și compasiunea, precum și multe alte sentimente. Acest mod de a face față situației se bazează, în esență, pe capacitatea de a recunoaște și de a denumi sentimentele proprii, iar apoi de a le exprima verbal (spunând, scriind, acționând) sau non-verbal (jucând, dansând, pictând, sculptând sau făcând muzică).

- Ridicați Mâinile, cine îndrăznește să vorbească despre sentimentele sale?

Îndrăznesc să folosesc "Mesajul Eu" pentru a vorbi despre sentimentele mele.

3. Comunicarea (socială). Acest mod de a face față situației se bazează pe conexiunile noastre - interacțiunile dintre oameni. Ne putem oferi ajutor reciproc sau îl putem primi noi înșine în cadrul cercului nostru familial sau de prieteni și putem oferi sau primi ajutor în calitate de asistenți profesioniști. Atunci când ne confruntăm cu consecințele provocate de traume, există o nevoie foarte mare și importantă de a avea martori ai acestora - experiențele traumatice trebuie recunoscute, exprimate, ascultate de către persoanele care oferă ajutor, acceptate de acestea, să rămână cu ei și să le ofere ajutorul necesar.

- Ridicați mâinile, cine îndrăznește să ceară ajutorul altora?

4. Imaginația/metafora este principala modalitate de a face față atunci când experiențele traumatice sunt dificil de exprimat în cuvinte.
Un mod foarte bun de a vă ajuta este scrisul terapeutic. Vă sugerez să încercați să scrieți liber timp de 10 minute. O altă modalitate este să vă desenați problema atunci când nu există nicio problemă pe care să o rezolvați.

5. Gândirea (reprocesarea cognitivă) este foarte importantă. În caz de stres, apar gânduri negative - "Sunt nefericit", "Viața este plină de pericole"; acestea trebuie oprite și înlocuite cu gânduri pozitive, orientate spre succes:

- "Sunt fericit";
- "Viața este minunată";

Gândurile negative duc la sentimente neplăcute - anxietate, furie etc. Gândurile pozitive vă permit să vă relaxați, să fiți fericiți și să simțiți pace.
Sentimentele neplăcute duc la un comportament nepotrivit - evitare, renunțare, etc. Sentimentele plăcute încurajează o persoană să se comporte corect, să încerce.

6. Senzații corporale (fizice) metode de adaptare. Trauma este stocată în corp. Peter Levin sugerează folosirea conștientizării corporale și a experienței somatice pentru a "derula" trauma somatică și a recăpăta controlul asupra corpului și minții. Aceste tehnici sunt folosite pentru a crea un echilibru flexibil între tensiune și relaxare, pentru a descoperi limitele corpului și pentru a revizui relația dintre spațiul personal și încredere.
Exercițiul de scanare corporală și exercițiul de respirație anti-stres sunt foarte potrivite aici.

ACTIVITATEA 1 - LUCRUL CU MAK COPE **30 MINUTE**

Se cere participanților să aleagă un card care reprezintă o dificultate pe care au avut-o, dar pe care au depășit-o deja. Și apoi să aleagă carduri care să reflecte modul în care a fost depășită acea dificultate.
Participanții își prezintă cardurile.
Întrebare adresată grupului pentru discuții: au fost folosite metode de depășire a crizei?

ACTIVITATEA 2 - LUCRUL CU SITUAȚIA DIFICILĂ ACTUALĂ **50 MINUTE**

Se cere participanților să se gândească la o situație dificilă care o întâmpină în acest moment. Alegeți cardul care se potrivește. Apoi alegeți cardurile despre cum trebuie rezolvată problema.
Participanții își prezintă cardurile.
Întrebare adresată grupului pentru discuții: au fost folosite metode de depășire a crizei?

ACTIVITATE DE ÎNCHEIERE - REFLECȚIE

10 MINUTE

- Ce ați înțeles despre reziliența psihologică?
- Cum puteți depăși diverse crize?

METODA 2 - CINE SUNT EU? DESENEAZĂ BLAZONUL PERSONAL

MATERIALE
Foi de hârtie, pixuri, acuarele, creioane colorate, pensule pentru pictură, lipici, foarfece.

ACTIVITATEA 1

Participanții sunt rugați să reflecteze și să își deseneze propriul blazon care să le reprezinte cel mai bine identitatea, pe baza următoarelor întrebări:

- Care sunt valorile mele?
- Ce îmi place să fac cel mai mult?
- Care sunt cele mai importante realizări ale mele de până acum?

Blazonul poate să conțină desene, simboluri, cuvinte.

Participanții pot reflecta și lucra individual timp de aproximativ 20 de minute. După ce termină, formatorul creează grupuri de câte 3 persoane. Fiecare participant își va prezenta blazonul în fața celorlalte două persoane. Ceilalți doi participanți pot pune întrebări sau pot face observații apreciative la final. Prezentările pot dura aproximativ 15 minute.

Formatorul va împărți participanții în grupuri de câte 3 în funcție de diferite criterii, de exemplu, numară de la 1 la 3, și va urma o altă rundă de prezentări.
Fiecare participant își scrie numele pe blazon și îl afișează pe peretele expozițional din sala de formare, astfel încât să fie vizibil pentru toți ceilalți participanți.
Formatorul îi invită pe unii participanți să își exprime observațiile cu privire la activitate și trage concluzii cu privire la rolul activității în definirea identității, valorilor, punctelor forte, pilonilor de reziliență ai participanților.

ACTIVITATEA 2

Formatorul le cere participanților:

- Să-și amintească cele mai dificile momente din viața lor/în perioada COVID.
- Să ia o foaie de hârtie și să noteze cuvinte care să descrie sentimente, trăiri, experiențe din momente foarte dificile, când au avut sentimentul că vor eșua, că nu pot merge mai departe.
- Apoi să acopere cuvintele cu culori, astfel încât să poată fi șterse. Culorile vă vor transforma sentimentele.
- Să taie foaia de hârtie în bucăți și să le puneți deoparte.
- Să se ia o altă foaie de hârtie, să se coloreze prima treime din pagină cu culoarea galbenă, culoarea luminii.
- Să lipească bucățile tăiate pe banda galbenă. Lumina va transforma sentimentele de pe bucățile tăiate, care simbolizează experiențele trăite. Ele vor reprezenta pietrele, pământul din care veți renaște.
- Apoi să deseneze o plantă, un copac, un copacel, o pădure care răsare din acest pământ - simbol al renașterii și dezvoltării lor, al puterii de a depăși dificultățile.
- De asemenea, pot desena un soare care strălucește puternic, simbol al sentimentului de reziliență.
- Sunt invitați să completeze desenul în funcție de propria imaginație.

Timp de lucru: 20 - 25 min.

- Participanții sunt invitați să își privească opera de artă și să reflecteze asupra mesajului acesteia.
- Apoi, participanții sunt invitați să își afișeze operele de artă pe peretele expozițional din incintă și să își împărtășească impresiile despre procesul de creație și sentimentele lor.

ACTIVITATEA 3

Următoarea activitate este concepută pentru a consolida conștiința de sine și încrederea în sine.

- Formatorul poate începe cu o introducere: "În momentele dificile trebuie să vă amintiți cine sunteți, să vă bazați pe voi înșivă, să vă bucurați că ați acumulat în timp calități și experiențe. Această activitate urmărește să sublinieze aspectele pozitive ale propriei persoane, astfel încât să vă bucurați de mai multă stimă de sine și încredere în voi înșivă."
- Formatorul îi invită pe participanți să ia o foaie de hârtie, să pună mâna pe ea și să spună:" Mă apreciez pe mine însumi. Mă tratez cu onoare și respect".
- Apoi, aceștia sunt invitați să reflecteze asupra calității/calităților lor principale, să o transforme într-o superputere și pe ei înșiși într-un super-erou.

- După reflecție, ei se pot imagina astfel. Pot fi utile întrebări ca acestea: cum arată, cum se îmbracă? Ce simbolizează superputerea lor? Ce culori poartă?
- Ca o etapă finală în elaborarea operei lor de artă, sunt invitați să ilustreze modul în care se bucură de superputerea lor și chiar să se felicite, dacă au chef să o facă.
- Apoi, participanții sunt invitați să își afișeze operele de artă pe peretele expozițional de la locul de formare și să își împărtășească impresiile despre procesul de creație și revelațiile pe care le-ar fi putut avea.

ACTIVITATE DE ÎNCHEIERE

Formatorul invită participanții la o discuție finală despre obiectivele pe care atelierul le-a atins sau nu, despre sentimentele lor și procesul de conștientizare, despre experiența de învățare reciprocă. El/ea le oferă participanților un chestionar de post-evaluare. Grupul împărtășește observațiile finale cu privire la învățarea rezilienței și la exprimarea ei.

METODA 3 - IMAGINI ȘI SENTIMENTE

MATERIALE

Markere, hârtie, lipici, ziare vechi, reviste, foarfeci, creioane colorate, imagini.

ACTIVITATEA 1

Pentru a implementa această activitate este necesar să fie folosite imagini cu situații cotidiene din perioada Covid-19 (ANEXA 1).
Fotografiile sunt așezate pe masă și se cere participanților să aleagă una și să spună ce sentimente le provoacă fotografia.
Formatorul îi ajută/încurajează pe participanți să își exprime sentimentele, dacă este necesar.

ACTIVITATEA 2

Participanții sunt invitați să deseneze care a fost lucrul/activitatea care i-a ajutat în timpul pandemiei să treacă prin această situație dificilă.
După ce termină, aceștia împărtășesc cu grupul gândurile despre desenul lor.

ACTIVITATEA 3

Participanții sunt chemați să lucreze împreună și să creeze un colaj despre propriul vis despre viitor. Tema visului este așteptările lor cu privire la viața pe care o doresc să o aibă de azi înainte.
Când colajul este gata, vor explica ce reprezintă această opera de artă.

ACTIVITATE DE ÎNCHEIERE

După ce se vor aduna din nou în cerc, se vor discuta gândurile despre atelier și cu ce plecă acasă. Scopul este de a păstra informații despre experiența lor cu privire la pandemie și visele despre viața după Covid-19.

METODA 4 - REZILIENȚA MEA O CARTE DESCHISĂ

MATERIALE

Materiale pentru munca artistică: cartoane negre 40X50 cm, lipici, ziare vechi, reviste, foarfece, creioane colorate, fotografii, acuarele, imagini cu participanții.

ACTIVITATEA 1 — 2 ORE

Atelierul de terapie prin artă creativă pornește de la poveștile de reziliență deja scrise de către participanți.
Prima activitate prevede ca participanții să aleagă aproximativ douăzeci de rânduri consecutive din propria lor poveste. Se adoptă metoda poeziei Blackout: din scurtul text selectat de participanți, se vor păstra doar cuvintele cheie pe care persoana le consideră deosebit de semnificative, înnegrind toate celelalte cuvinte. Rezultatul va fi o adevărată poezie, iar următorul pas va fi crearea unor reprezentări artistice pornind de la aceasta. Aceștia vor folosi acuarele, articole de ziar, imagini, decupaje, markere, pentru a reprezenta ceea ce a reieșit din cuvintele lor și vor insera grafic și textul. Formatorul îi va coordona pe participanți spre crearea cărții deschise despre reziliență, un fel de sculptură din hârtie care încapsulează creația sufletească a participanților, constând într-un flux de cuvinte și imagini din perioada pandemiei.

ACTIVITATEA 2 **2 ORE**

Cea de-a doua și ultima întâlnire a atelierului de creație. Participanții vor folosi decupaje de hârtie sau alte imagini pentru a crea o imagine care să reprezinte Covid-19. Ulterior, ei vor folosi trei fotografii frontale ale lor pentru a realiza o imagine a propriului Eu. La finalul atelierului, cartea deschisă a reziliență va fi completată de participanți și va exista posibilitatea de a împărtăși materialul realizat.

EVALUARE

Evaluarea atelierului s-a bazat pe detectarea gradului de satisfacție a participanților față de experiența trăită și pe baza Scalei de Reziliență Scurtă (BRS). Scală scurtă de reziliență (BRS) este un instrument de evaluare psihologică de tip autoevaluare, conceput să evalueze nivelul de reziliență al unui individ. Reziliența se referă la capacitatea de a se adapta, de a-și reveni și de a face față în mod eficient stresului, provocărilor și situațiilor adverse.

Această scală a fost oferită participanților înainte și după atelier pentru a evalua impactul participării la ateliere asupra rezilienței lor.

Cum se realizează evaluarea?

Adunați răspunsurile de la 1 la 5 pentru toți cei șase itemi, rezultând un interval de la 6 la 30. Împărțiți suma totală la numărul total de întrebări la care s-a răspuns.
Evaluarea mea: _____ medie / 6

Scorurile BRS mai mari indică o reziliență mai mare, în timp ce scorurile mai mici indică niveluri mai scăzute de reziliență

CHESTIONAR PRE-EVALUARE

Partea A

1. Ați participat în trecut la ateliere de artă vizuală sau la programe similare de creație? Dacă da, vă rugăm să descrieți pe scurt experiența dvs.

_____
_____

2. Aveți nelămuriri sau așteptări cu privire la atelier? Vă rugăm să detaliați.

_____
_____

Partea B

Scală de Reziliență Scurtă

Scală de Reziliență Scurtă (BRS) este un instrument de evaluare psihologică de tip autoevaluare conceput pentru a măsura nivelul de reziliență al unui individ. Reziliența se referă la capacitatea de a se adapta, de a-și reveni și de a face față în mod eficient stresului, provocărilor și condițiilor adverse.

Vă rugăm să răspundeți la fiecare punct bifând câte o casetă pe rând	**Dezacord Puternic**	**Dezacord**	**Neutru**	**Acord**	**Acord puternic**
Am tendința de a-mi reveni rapid după momentele grele.	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5
Îmi este greu să trec peste evenimente stresante.	☐ 5	☐ 4	☐ 3	☐ 2	☐ 1
Nu îmi ia mult să îmi revin după un eveniment stresant.	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5
Îmi este greu să îmi revin când se întâmplă ceva rău.	☐ 5	☐ 4	☐ 3	☐ 2	☐ 1
De obicei trec prin momente dificile cu efort puțin.	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5
Am tendința de a avea nevoie de mult timp pentru a trece peste eșecurile din viața mea.	☐ 5	☐ 4	☐ 3	☐ 2	☐ 1

CHESTIONAR POST-EVALUARE

Partea A

1.Cât de mulțumit sunteți de experiențe generală avută în cadrul atelierului de artă vizuală "ÎMI EXPRIM REZILIENȚA"?

i. Foarte nemulțumit/ă
ii. Nemulțumit/ă
iii. Neutru
iv. Mulțumit/ă
v. Foarte mulțumit/ă

2.Considerați că atelierul și-a atins scopul de a vă ajuta să vă exprimați reziliența? Vă rog explicați.

_____
_____

3.Durata și ritmul atelierului au fost adecvate activităților și procesului artistic? Dacă nu, vă rugăm să sugerați îmbunătățiri.

_____
_____

4.Ce aspecte specifice ale atelierului vi s-au părut cele mai valoroase sau de impact în ceea ce privește exprimarea rezilienței dumneavoastră prin arta vizuală?

_____
_____

Partea B

Scală de Reziliență Scurtă

Scală de Reziliență Scurtă (BRS) este un instrument de evaluare psihologică de tip autoevaluare conceput pentru a măsura nivelul de reziliență al unui individ. Reziliența se referă la capacitatea de a se adapta, de a-și reveni și de a face față în mod eficient stresului, provocărilor și condițiilor adverse.

Vă rugăm să răspundeți la fiecare punct bifând câte o casetă pe rând	**Dezacord Puternic**	**Dezacord**	**Neutru**	**Acord**	**Acord puternic**
Am tendința de a-mi reveni rapid după momentele grele.	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5
Îmi este greu să trec peste evenimente stresante.	☐ 5	☐ 4	☐ 3	☐ 2	☐ 1
Nu îmi ia mult să îmi revin după un eveniment stresant.	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5
Îmi este greu să îmi revin când se întâmplă ceva rău.	☐ 5	☐ 4	☐ 3	☐ 2	☐ 1
De obicei trec prin momente dificile cu efort puțin.	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5
Am tendința de a avea nevoie de mult timp pentru a trece peste eșecurile din viața mea.	☐ 5	☐ 4	☐ 3	☐ 2	☐ 1

DUPĂ ATELIER

Lucrările realizate sunt reunite într-o expoziție digitală disponibilă pe site-ul proiectului

www.merestproject.eu/gallery-2/

ANEXA 1

THE LION KING
OLD NAVY
DISCOVER BROADWAY'S SECRETS
FROM HORIZON ORGANIC

MeRest

Emotional Support for Adults using creative methods

Co-funded by the European Union

CONTACT US

https://merestproject.eu/

FINANȚAT DE UNIUNEA EUROPEANĂ. PUNCTELE DE VEDERE ȘI OPINIILE EXPRIMATE SUNT ÎNSĂ NUMAI ALE AUTORILOR ȘI NU REFLECTĂ ÎN MOD NECESAR CELE ALE UNIUNII EUROPENE SAU ALE AGENȚIEI EXECUTIVE EUROPENE PENTRU EDUCAȚIE ȘI CULTURĂ (EACEA). NICI UNIUNEA EUROPEANĂ ȘI NICI EACEA NU POT FI CONSIDERATE RESPONSABILE PENTRU ACESTEA