MeRest
Emotional Support for Adults using creative methods

Co-funded by the European Union

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

GHID PENTRU ATELIERELE DE LUCRU BAZATE PE TEATRU „INSPIRAȚII PENTRU REZILIENȚĂ"



Photo by Estee Janssens on Unsplash

PARTENERI

KŪRYBINĖS ATEITIES IDĖJOS,
LITHUANIA - Coordonator de proiect

ASOCIATIA DEMETRIUS, ROMANIA

KINONIKES SINETERISTIKES DRASTIRIOTITES EFPATHON OMADON,
GRECIA

ANZIANI E NON SOLO SOCIETA' COOPERATIVA SOCIALE, ITALIA

Co-funded by the European Union

MeRest
Emotional Support for Adults using creative methods



Acest proiect este finanțat cu sprijinul Comisiei Europene. Această publicație [raport] reflectă doar opiniile autorului, iar Comisia Europeană, instituțiile sale și Agenția Națională nu pot fi trase la răspundere pentru conținutul acestui material sau pentru orice utilizare care ar putea fi făcută informațiilor conținute în acesta.

GHID PENTRU ATELIERELE DE LUCRU BAZATE PE TEATRU

"INSPIRAȚII PENTRU REZILIENȚA"



Un atelier de teatru bazat pe un Cadru de Reziliență (Copyright Hart, Blincow & Cameron) și o colecție de podcast-uri care au ca scop promovarea abilitățilorlegate de reziliență, cum ar fi flexibilitatea, rezolvarea problemelor, capacitateade a face față și de a inova.

OBIECTIVE

- Consolidarea rezilienței adulților în fața provocărilor vieții prin intermediul poveștilor altor persoane
- Să ofere modele de viață puternice de creștere a rezilienței pentru alte persoane
- Să crească capacitățile teatrale de bază legate de voce (îmbunătățirea clarității vocii lor, varierea volumului și a tonului vocii pentru a transmiteemoție și motivație, alegerea frazelor, respirația eficientă etc.).
  Să coopereze și să facă schimb de experiență
-

GRUP ȚINTĂ

Principalele grupuri-țintă cele mai expuse la suferințe grave sau la riscul de izolare socială ca efect al pandemiei sunt:

- Persoanele în vârstă (65+)
- Persoane cu handicap
- Persoanele cu probleme de sănătate mintală
- Profesioniști din domeniul sănătății
- Refugiați ucraineni
- Asistenții familiali

REZULTATELE SPECIFICE ALE ÎNVĂȚĂRII

- creștere a stimei de sine;
- a încrederii în sine;
- a nivelului propriu de control intern;
- a capacității de a răspunde la evenimente stresante și de a evolua.

FORMATORI

Atelierul va fi pilotat în cooperare cu reprezentanți ai echipelor de creativitate și psiho-sociale din fiecare țară.

MATERIALE

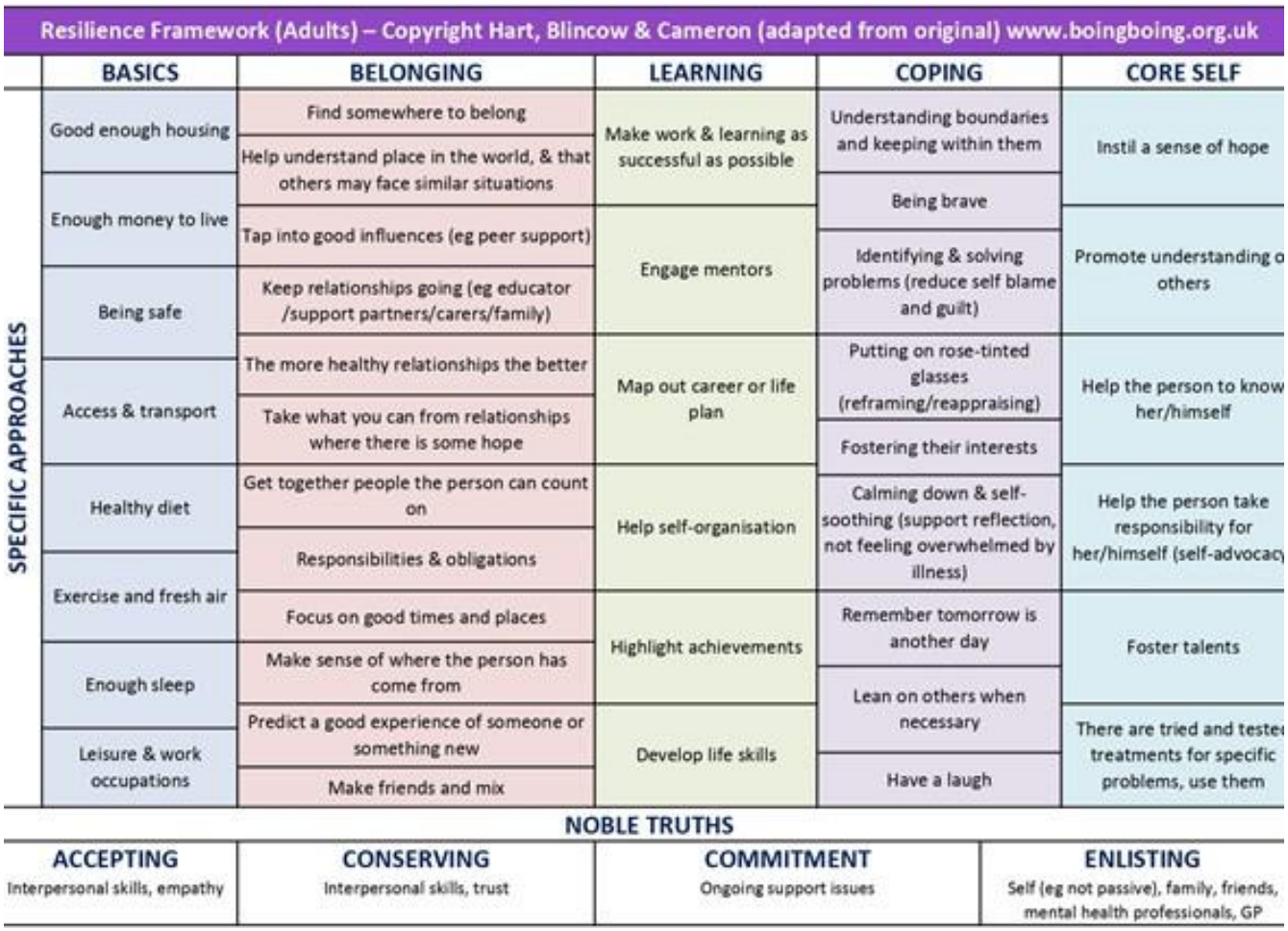
Telefon pentru înregistrare/filmare
Computere

DURATĂ

3 ore per sesiune

I. INTRODUCERE: CADRUL DE REZILIENȚĂ

Cadrul de reziliență se bazează pe Terapia de Reziliență (RT), denumire dată setului de idei și practici dezvoltate inițial de Angie Hart și Derek Blincow, cu ajutorul lui Helen Thomas, în cadrul cărții ``Terapia rezilientă``: Lucrul cu copiii și familiile`` (Routlege, 2007). Aceștia au luat baza de cercetare a rezilienței și au pus-o împreună cu alte seturi de idei culese din practica cucopii și familii foarte dezavantajate într-o clinică de sănătate mintală pentru copii și adolescenți din cadrul NHS. Pe lângă acestea, au fost adăugate cunoștințele lui Angie în materie de părinți adoptivi și, mai recent, au colecționat date despre experiențele celor cu care colaborăm în cadrulcomunităților de practică.



Resilience Framework (Adults) – Copyright Hart, Blincow & Cameron (adapted from original) www.boingboing.org.uk

	BASICS	BELONGING	LEARNING	COPING	CORE SELF
SPECIFIC APPROACHES	Good enough housing	Find somewhere to belong	Make work & learning as successful as possible	Understanding boundaries and keeping within them	Instil a sense of hope
		Help understand place in the world, & that others may face similar situations		Being brave	
	Enough money to live	Tap into good influences (eg peer support)	Engage mentors	Identifying & solving problems (reduce self blame and guilt)	Promote understanding o others
	Being safe	Keep relationships going (eg educator /support partners/carers/family)			
	Access & transport	The more healthy relationships the better	Map out career or life plan	Putting on rose-tinted glasses (reframing/reappraising)	Help the person to know her/himself
		Take what you can from relationships where there is some hope		Fostering their interests	
	Healthy diet	Get together people the person can count on	Help self-organisation	Calming down & self-soothing (support reflection, not feeling overwhelmed by illness)	Help the person take responsibility for her/himself (self-advocacy
	Exercise and fresh air	Responsibilities & obligations			
	Enough sleep	Focus on good times and places	Highlight achievements	Remember tomorrow is another day	Foster talents
		Make sense of where the person has come from		Lean on others when necessary	
	Leisure & work occupations	Predict a good experience of someone or something new	Develop life skills		There are tried and teste treatments for specific problems, use them
		Make friends and mix		Have a laugh	

NOBLE TRUTHS

ACCEPTING	CONSERVING	COMMITMENT	ENLISTING
Interpersonal skills, empathy	Interpersonal skills, trust	Ongoing support issues	Self (eg not passive), family, friends, mental health professionals, GP

SURSA: HTTPS://WWW.BOINGBOING.ORG.UK/RESILIENCE/DOWNLOAD-RESILIENCE-FRAMEWORK/

Photo by Bob Dmyt on Pixabay

CADRUL DE REZILIENȚĂ DE MAI SUS A FOST ADAPTAT PENTRU ADULȚI DINTR-O FORMĂ MAI SIMPLĂ, CONCEPUTĂ GRAFIC PENTRU A FI UȘOR DE ÎNȚELES DE CĂTRE PĂRINȚII COPIILOR CU DIZABILITĂȚI:

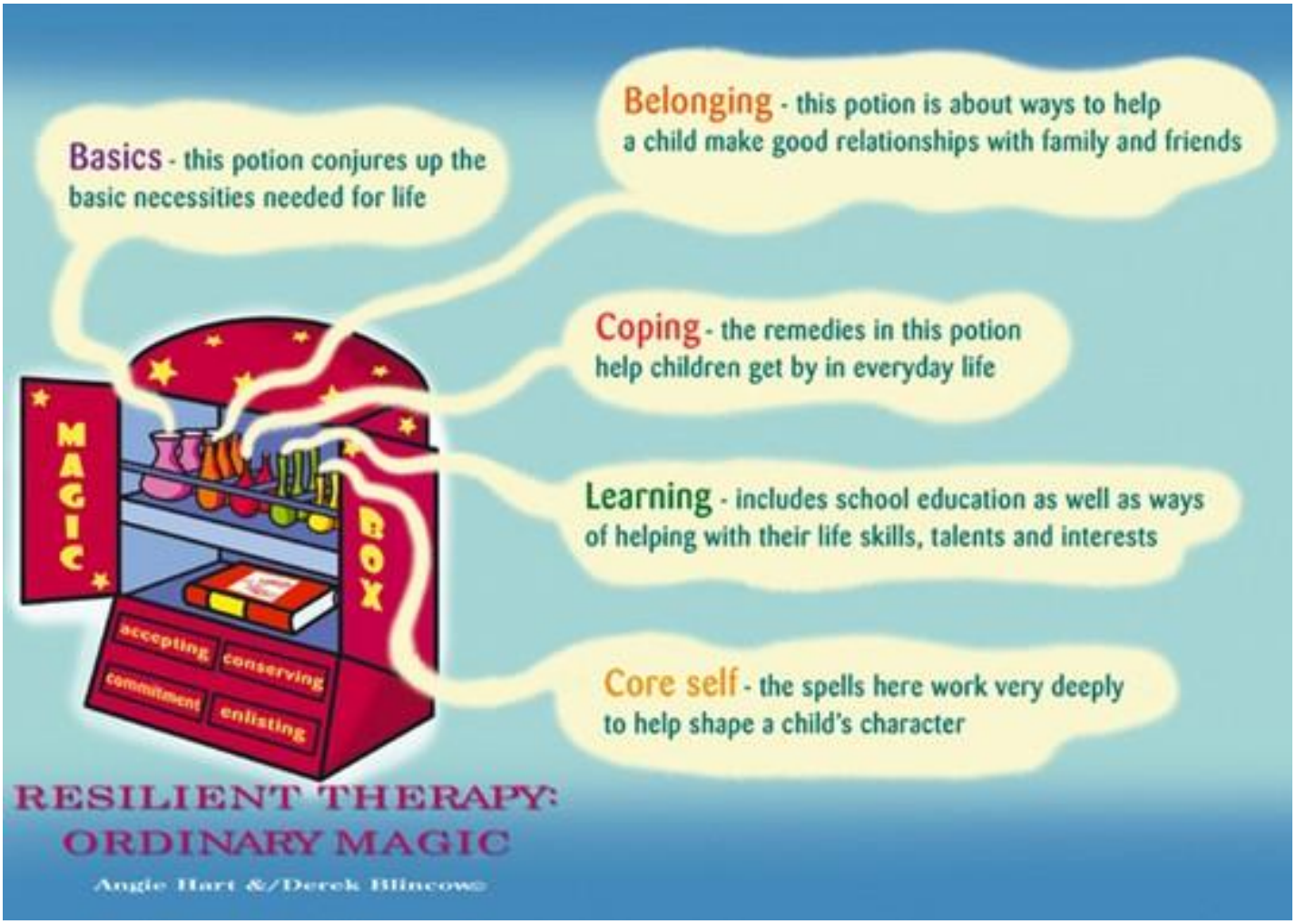


Photo by Bob Dmyt on Pixabay

În scopul atelierului nostru de lucru Inspirație pentru Reziliență bazat pe teatru, putem lucra cu ajutorul Cadrului de Reziliență prezentat mai sus sau putem recrea propriul cadru de reziliență al atelierului în funcție de context, de exemplu COVID, războiul din Ucraina etc., folosind următorul cadru în alb.

Resilience Framework (Oct 2012) – adapted from Hart & Blincow 2007 www.boingboing.org.uk				
	BASICS	BELONGING	LEARNING	COPING	CORE SELF
SPECIFIC APPROACHES					
NOBLE TRUTHS				
	ACCEPTING	CONSERVING	COMMITMENT	ENLISTING

SURSA: HTTPS://WWW.BOINGBOING.ORG.UK/RESILIENCE/DOWNLOAD-RESILIENCE-FRAMEWORK/

LECTURI SUPLIMENTARE :

HART, A., BLINCOW, D., & THOMAS, H. (2007). RESILIENT THERAPY: WORKING WITH CHILDREN AND FAMILIES. ROUTLEDGE/TAYLOR & FRANCIS GROUP



II. COLECȚIA DE PODCAST-URI INSPIRAȚII PENTRU REZILIENȚĂ

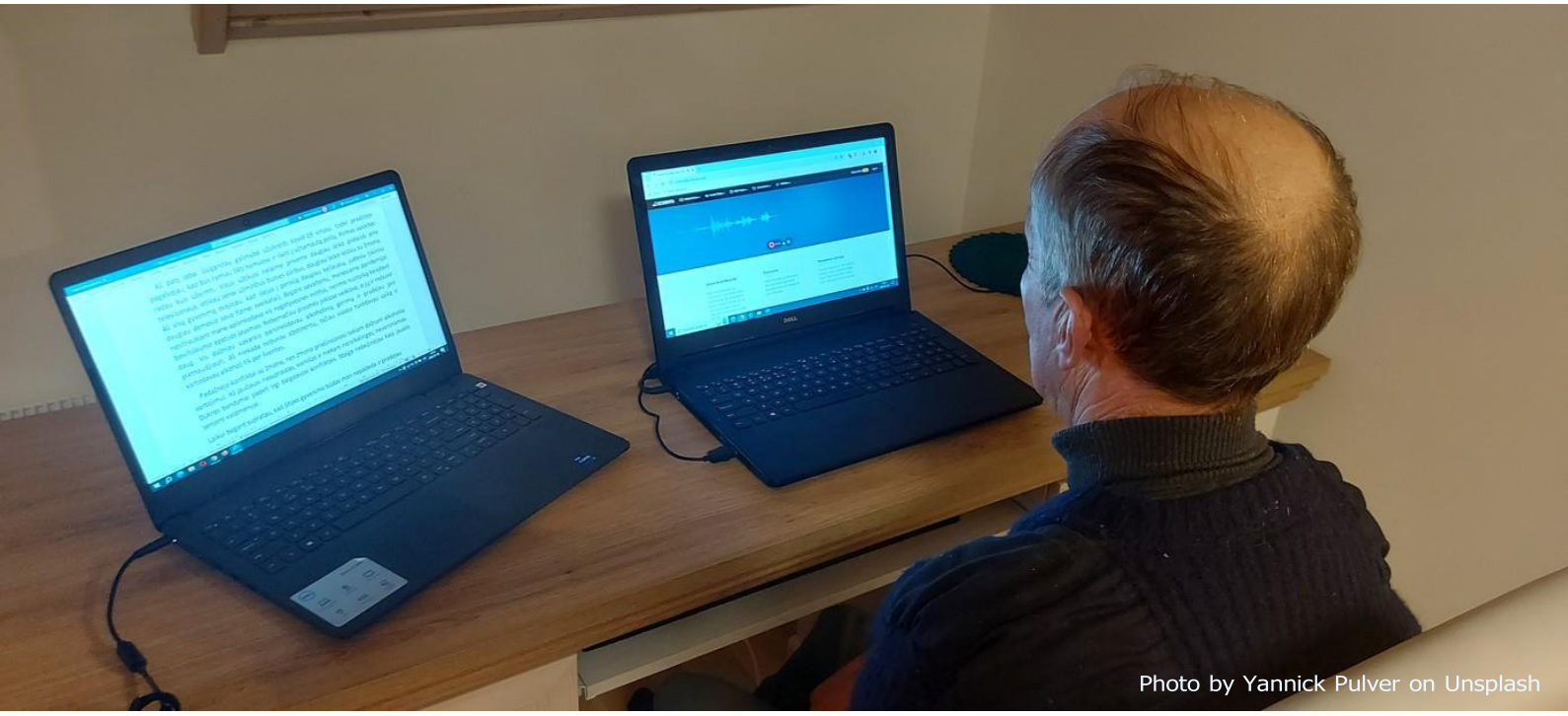
Poveștile de reziliență adunate în timpul atelierelor R1 vor fi transformate în podcast-uri folosind unul dintre cele 3 programe gratuite:

- MagicMic Voice Maker
- Veed.IO
- VoiceMaker

Și încărcate pe YouTube, în timp ce link-urile vor fi incluse în prezentul ghid.
Va fi necesară o prezentare a fiecărei povești sau cuvinte cheie pentru a permite o selecție mai ușoară a acestora în timpul atelierelor.

III. GHID PENTRU UTILIZAREA PODCASTURILOR ÎNTR-UN ATELIER DE LUCRU BAZAT PE TEATRU PENTRU A CREȘTE ABILITĂȚILE LEGATE DE REZILIENȚĂ, CUM AR FI FLEXIBILITATEA, CAPACITATEA DE REZOLVARE A PROBLEMELOR, CAPACITATEA DE A FACE FAȚĂ ȘI CAPACITATEA DE INOVARE.

Fiecare partener elaborează un scenariu de atelier în care cel puțin una dintre versiunile depodcast-uri va fi folosită


Photo by Yannick Pulver on Unsplash

PROPUNERE DE ATELIER

ACTIVITATE INTRODUCTIVĂ

Participanții își spun numele și menționează 2-3 trăsături pe care le consideră importante, despre ei înșiși.

ACTIVITATEA PRINCIPALĂ

Scurte descrieri și cuvinte cheie ale podcasturilor sunt disponibile sub forma unui tabel. Participanții sunt rugați să le studieze cu atenție și să aleagă pentru fiecare dintre ele 3 povești. Li se cere să le asculte individual cu ajutorul căștilor.

Formatorul împarte participanții în grupuri de câte 3, în care participanții vor avea următorul rol: narator, reporter TV/radio, observator.

Povestitorul va spune propria poveste de reziliență în timpul COVID, aducând în discuție celelalte 3 povești pe care le-a ales: ce a făcut diferit, ce i-a plăcut sau nu în cele trei modele de reziliență, ce caracteristici are încomun cu persoanele din povești, pe ce aspecte din Cadrul de reziliență s-a bazat în perioada COVID sau ce ar schimba pe viitor.

Reporterul TV/radio va pune întrebări pentru a clarifica cele mai importante aspecte care pot fi sursă de inspirație pentru dobândirea rezilienței sau a abilităților legate de reziliență (flexibilitate, rezolvarea problemelor, abilitățide adaptare și inovare) pentru audiență.

Un observator filmează sau înregistrează interviul. La final aduce propriile observații cu privire la: dacă discuția a fost cu adevărat inspirată, în ce sens, ce a învățat personal în ceea ce privește reziliența.

Participanții sunt rugați să schimbe grupurile și rolurile de 3 ori, astfel încât fiecare participant să joace fiecare rol.

ACTIVITATE FINALĂ

Participanții își împărtășesc impresiile legate de această experiență - cât de ușor/dificil a fost să vorbească despre aceste momente dificile, ce a fost important pentru ei în timpul atelierului, în ce fel le-a crescut reziliența, dacă faptul de a fi ascultat a schimbat ceva, dacă atitudinea ascultătorului a făcutvreo diferență, dacă faptul de a fi înregistrat face vreo diferență în modul încare și-au exprimat gândurile și sentimentele.

DUPĂ ATELIER

Podcasturile sau filmele produse sunt reunite într-o nouă colecție care va fi accesibilă prin intermediul site-ului web al proiectului. Formatorii sunt invitați să se alăture și să posteze propriile povești, înregistrări, podcasturi



EVALUAREA ATELIERULUI

Vă rugăm să evaluați următoarele afirmații pe o scală de la 1 la 5, 1 însemnând „ nu sunt deloc de acord” și 5 „ sunt total de acord”.

1. Atelierul de teatru m-a implicat efectiv în activități care mi-au permis să-mi împărtășesc abilitățile legate de reziliență.
   [ ] 1 [ ] 2 [ ] 3 [ ] 4 [ ] 5
2. După ce am ascultat poveștile altor persoane în timpul atelierului de teatru, am simțit că îmi întăresc capacitatea de rezistență la provocările vieții.
   [ ] 1 [ ] 2 [ ] 3 [ ] 4 [ ] 5
3. Atelierul de teatru mi-a îmbunătățit abilitatea de a oferi modele de viață solide de creștere a rezilienței pentru alte persoane.
   [ ] 1 [ ] 2 [ ] 3 [ ] 4 [ ] 5
4. Atelierul de teatru dezvoltă capacitățile actoricești de bază legate de voce.
   [ ] 1 [ ] 2 [ ] 3 [ ] 4 [ ] 5
5. În general, am considerat că atelierul de teatru a fost valoros în îmbunătățirea abilităților mele de cooperare.
   [ ] 1 [ ] 2 [ ] 3 [ ] 4 [ ] 5
6. Dezvoltarea și înregistrarea podcastului au fost captivante și mi-au susținut interesul.
   [ ] 1 [ ] 2 [ ] 3 [ ] 4 [ ] 5
7. Am învățat noi modalități de a-mi împărtăși experiența din elaborarea și înregistrarea podcastului.
   [ ] 1 [ ] 2 [ ] 3 [ ] 4 [ ] 5
8. Elaborarea și înregistrarea podcastului m-a încurajat să gândesc mai inovativ și mai creativ.
   [ ] 1 [ ] 2 [ ] 3 [ ] 4 [ ] 5
9. Formatorii au fost bine informați și au oferit sprijin în timpul atelierului de teatru.
   [ ] 1 [ ] 2 [ ] 3 [ ] 4 [ ] 5

1. Ce ți-a plăcut cel mai mult la atelierul de teatru?
2. Ce ți-a plăcut mai puțin la atelierul de teatru?
3. Credeți că există ceva ce ar putea fi îmbunătățit în cadrul atelierului de teatru?
4. Aveți alte comentarii sau sugestii despre atelierul de teatru sau despre colecția de podcasturi pe care ați dori să le împărtășiți?

MAI MULTE DESPRE PROIECT:

WWW.MERESTPROJECT.EU