

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



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.

GHID PENTRU ATELIERELE DE LUCRU BAZATE PE TEATRU

"INSPIRAȚII PENTRU REZILIENȚĂ"



În cadrul proiectului ``Suport emoțional pentru adulți folosind metode creative #ME REST``, atelierul de teatru bazat pe Cadrul Rezilienței este ultimul ghid de terapie prin artă pentru creșterea rezilienței și a bunăstării dintr-o serie mai mare. Adulții și formatorii de adulți care intenționează să lucreze conform acestor metodologii și tehnici internaționale sunt invitați să le abordeze în ordinea lor inițială pentru rezultate optime, respectiv creșterea încrederii grupului țintă, simțul identității, conștientizarea de sine și stima de sine și consolidarea rezistenței adulților la provocările vieții.

WORKSHOPSURI ANTERIOARE

Atelierul bazat pe teatru „Povestea rezilienței mele” a scos la iveală povești reflectorizante despre momentele experienței zilnice care i-au provocat în timpul perioadei COVID și cum au răspuns la aceste provocări într-un mod rezilient. Profesioniștii creativi împreună cu profesioniștii psiho-sociali au sprijinit participanții în promovarea autoexprimării, în analiza a ceea ce au decis să menționeze și să omită în poveștile lor și, în cele din urmă, să identifice abilitățile pe care le-au putut pune în practică pentru a se adapta dificultăților cu care se confruntau. Atelierul bazat pe narațiuni „Povestea rezistenței mele” i-a ajutat pe participanți să-și recitească poveștile și să propună modificări ale narațiunilor, folosind abilitățile lor de scriere creativă și să obțină o legătură între experiențele lor și abilitățile legate de reziliență.

Atelierul vizual „Exprimarea rezilienței mele” folosește sugestiile atelierelor de artă vizuală preluate din poveștile culese în activitățile „Povestea rezilienței mele” și poveștile despre reziliență ca puncte de plecare pentru a însoți participanții în exprimarea vizuală a experiențelor trăite, precum și a speranțelor și punctelor lor forte. Acest atelier susține dezvoltarea unor abilități precum: încrederea în sine, simțul identității, conștientizarea de sine și stima de sine și oferă participanților ocazia de a explora și exprima sentimente dificile și de dezvoltare a creativității.

Toate cele 3 ateliere de lucru au fost dezvoltate și testate cu reprezentanți din diferitele grupuri țintă, în special cele vulnerabile, și au ca dimensiune transversală Cadrul de Reziliență, astfel încât participanții să atingă pentru fiecare dintre ele rezultatele învățării specifice propuse pentru fiecare workshop.

Un atelier de teatru bazat pe Cadrul de Reziliență (Copyright Hart, Blincow & Cameron) și o colecție de podcast-uri care au ca scop promovarea abilităților legate de reziliență, cum ar fi flexibilitatea, rezolvarea problemelor, capacitatea de 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 transmite emoție și motivație, alegerea frazelor, respirația eficientă etc.).
- Să coopereze și să facă schimb de experiență

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.

MATERIALE

Telefon pentru înregistrare/filmare
Computere

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 familiari

FORMATORI

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

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`` (Routledge, 2007). Aceștia au luat baza de cercetare a rezilienței și au pus-o împreună cu alte seturi de idei culese din practica cu copii 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 cadrul comunităților de practică.

Cadrul de reziliență (copii și persoane tinere) octombrie 2012 – adaptat după Hart & Blincow cu Thomas 2007					
	ELEMENTELE DE BAZĂ	SENTIMENTUL DE APARTENENȚĂ	ÎNVĂȚATUL	DEPĂȘIREA SITUAȚIILOR DIFICILE	SINELE
ABORDĂRI SPECIFICE	O locuință adecvată	Găsiți un loc care îi oferă copilului/persoanei tinere sentimentul de apartenență.	Asigurați-vă că lucrurile merg cât mai bine la școală/colegiu.	Ajutați copilul/persoana tânără să înțeleagă și să respecte limitele.	Dați-i copilului/persoanei tinere speranță.
	Bani suficienți pentru un trai decent	Ajutați copilul/persoana tânără să înțeleagă care este locul său în lume.		Ajutați copilul/persoana tânără să dea dovadă de curaj.	
	Siguranță	Valorificați influențele pozitive.	Găsiți mentori pentru copii/persoanele tinere.	Ajutați copilul/persoana tânără să deprindă abilități de rezolvare a problemelor.	Ajutați copilul/persoana tânără să înțeleagă sentimentele altor persoane.
		Mențineți relațiile.			
	Acces și transport	Cu cât există mai multe relații sănătoase, cu atât mai bine.	Ajutați copilul/persoana tânără să își facă planuri de viitor cu privire la viața și cariera sa.	Ajutați copilul/persoana tânără să privească partea plină a paharului.	Ajutați copilul/persoana tânără să se cunoască mai bine.
	O alimentație sănătoasă	Fructificați pe deplin relațiile promițătoare.		Încurajați copilul/persoana tânără să își facă timp pentru interesele sale.	
	Mișcare și aer proaspăt	Reuniți persoanele pe care copilul/persoana tânără se poate baza.	Ajutați copilul/persoana tânără să se organizeze.	Ajutați copilul/persoana tânără să învețe să se calmeze și să își îmbunătățească starea de spirit.	Ajutați copilul/persoana tânără să își asume responsabilitatea pentru propria persoană.
	Somn suficient	Responsabilități și obligații			
		Joacă și timp liber	Acordați atenție vremurilor și locurilor care îi trezesc copilul/persoanei tinere amintiri frumoase.	Scoateți în evidență realizările copilului/persoanei tinere.	Amintiți-i copilului/persoanei tinere că mâine este o nouă zi.
	Înțelegeți originea și istoricul familial al copilului/persoanei tinere.				
Lipsa prejudecăților și a discriminării	Preziceți ce persoane sau activități noi i-ar oferi copilului/persoanei tinere o experiență pozitivă.	Ajutați copilul/persoana tânără să-și dezvolte abilitățile de viață.	Încurajați copilul/persoana tânără să ceară și să accepte ajutor atunci când este necesar.	Există tratamente dovedite pentru anumite probleme. Apelați la ele!	
	Ajutați copilul/persoana tânără să își facă prieteni și să petreacă timp cu alte persoane de vârsta sa.				
ADEVĂRURILE NOBILE					
ACCEPTAREA		CONSERVAREA	ANGAJAMENTUL	RECURGerea LA ALTE PERSOANE	

www.boingboing.org.uk

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:



Basic această poțiune evocă
necesitățile de bază pentru viață

Sentimentul de apartenență această poțiune
ajută copilul să aibă relații bune cu familia și prietenii

Depășirea situațiilor dificile remediile din această
poțiune îi ajută pe copii să se descurce în viața de zi cu zi

Învățarea include educația școlară, cât și
deprinderea abilităților de viață, talentelor și pasiunilor

Sinele vraja aici lucrează pentru șlefuirea
caracterului unui copil

TERAPIE RESILIENTĂ
MAGIE PURĂ
Angie Hart/Derek Blincow

SCHEMA CADRULUI DE REZILIENȚĂ POATE FI ELABORATĂ EFICIENT CU UN GRUP CARE ARE NEVOIE, FOLOSIND METODA BRAINSTORMING, HĂRȚI MENTALE, TERAPIE PRIN ARTĂ SAU METODE BAZATE PE DRAMĂ, CA ÎN CAZUL NOSTRU. NEVOILE DE BAZĂ ȘI DE APARTENENȚĂ POT FI DESTUL DE ASEMĂNĂTOARE ÎN DIFERITE GRUPURI, TOTUȘI NEVOILE DE ÎNVĂȚARE, DE ADAPTARE ȘI DE SINE POT VARIA ÎN FUNCȚIE DE CARACTERISTICILE GRUPULUI ȚINTĂ SAU ALE CONTEXTULUI.

ÎN SCOPUL ATELIERULUI NOSTRU DE INSPIRAȚIE PENTRU REZILIENȚĂ BAZAT PE TEATRU, PUTEM LUCRA PE CADRUL DE REZILIENȚĂ PREZENTAT MAI SUS SAU PUTEM RECREA CADRUL DE REZILIENȚĂ PROPRIU AL GRUPULUI DIN ATELIER ÎN FUNCȚIE DE CONTEXT, DE EX. COVID, RĂZBOIUL DIN UCRAINA ETC., FOLOSIND URMĂTORUL CADRU GOL.

Cadrul de reziliență (Oct 2012) – adaptat după Hart & Blincow 2007 www.boingboing.org.uk					
	ELEMENTELE DE BAZĂ	SENTIMENTUL DE APARTENENȚĂ	ÎNVĂȚATUL	DEPĂȘIREA SITUAȚIILOR DIFICILE	SINELE
ABORDĂRI SPECIFICE					
ADEVĂRURILE NOBILE					
	ACCEPTAREA	CONSERVAREA	ANGAJAMENTUL	RECURGEREA LA ALTE PERSOANE	

SOURSA: [HTTPS://WWW.BOINGBOING.ORG.UK/RESILIENCE/DOWNLOAD-RESILIENCE-FRAMEWORK/](https://www.boingboing.org.uk/resilience/download-resilience-framework/)
ADDITIONAL READINGS :

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 de podcast-uri va fi folosită



PROPUNERE DE ATELIER

ACTIVITATE INTRODUCATIVĂ

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 în comun 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, abilități de 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 făcut vreo diferență, dacă faptul de a fi înregistrat face vreo diferență în modul în care 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: www.merestproject.eu și a canalului de youtube: <https://www.youtube.com/@MeRestProject>. Formatorii sunt invitați să se alăture și să posteze propriile povești, înregistrări, podcasturi.



EVALUAREA ATELIERULUI

Organizațiile, facilitatorii, formatorii sau utilizatorii adulți care intenționează să reproducă acest atelier bazat pe teatru pot folosi, de asemenea, chestionarul de evaluare pe care l-am aplicat în timpul implementării proiectului.

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 actricești 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

