MeRest
Emotional Support for Adults using creative methods

G.A. N° 2022-1- LT01 - KA220-ADU-D573B798



Manual pentru atelierul de teatru

Recomandări și bune practici pentru formatorii de adulți pentru a aplica rezultatele proiectului #MeRest și a promova reziliența grupurilor lor țintă

Co-funded by the European Union

MeRest
Emotional Support for Adults using creative methods

Cuprins

1. Introducere 3
2. Impactul stării de urgență în materie de sănătate din Covid-19 ..... **4**
3. Bune practici **5**
4. #MeRest Ateliere de teatru 11
5. Rezultatele principale ale atelierelor **13**
6. Recomandări pentru reproducere **16**
7. Concluzii 20

Anexe 21

Co-funded by the European Union

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.

MeRest
Emotional Support for Adults using creative methods

1. Introducere

Proiectul #MeRest își propune să îmbunătățească reziliența și să ofere posibilitatea incluziunii sociale a grupurilor marginalizate prin dezvoltarea și testarea unor activități educaționale non-formale de îmbunătățire a rezilienței, bazate pe auto-narațiune prin scriere creativă, arte vizuale și teatru. În principal, se adresează unora dintre grupurile țintă care au fost afectate în mod deosebit de pandemia COVID-19: persoanele în vârstă sau persoanele cu handicap, persoanele cu probleme de sănătate mintală și cadrele medicale. Scopul final este de a-i sprijini să își spună poveștile de adaptare și transformare în urma pandemiei și să se bazeze pe acestea pentru a își consolida competențele folosind metode artistice. Proiectul va contribui, de asemenea, la cercetarea pedagogică în domeniul metodelor creative aplicate la educația adulților.

Manualul este conceput ca fiind complementar tuturor rezultatelor anterioare și **oferă ghiduri, recomandări și bune practici cu privire la modul în care formatorii pentru adulți și organizațiile acestora** pot prelua și adapta resursele proiectului în activitatea lor pentru a-și susține reziliența și incluziunea socială a grupurilor lor țintă afectate de evenimente de viață dificile la nivel personal și/sau social, în conformitate cu cadrul de reziliență.

Elaborarea manualului va corela cunoștințele tuturor partenerilor în ceea ce privește: **contextul și teoria cadrului de reziliență și va oferi personalului abilitățile și competențele necesare** pentru a organiza ateliere la nivel local într-un cadru și cu obiective pedagogice coerente.

Aceste obiective contribuie la creșterea dezvoltării profesionale a formatorilor pentru adulți, după cum se menționează în obiectivul general al proiectului. Formatorii vor lucra pe baza unor ghiduri și manuale specifice, își vor împărtăși experiența, vor pregăti fiecare dintre tehnicile alese (narațiune, arte vizuale și teatru) în raport cu obiectivul de creștere a rezilienței.



Co-funded by the European Union

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.

MeRest
Emotional Support for Adults using creative methods

2. Impactul stării de urgență în materie de sănătate din Covid-19

Figura 1 - de pe Freepik

Ca și în restul lumii, starea de urgență generată de pandemia Covid-19 în Lituania, Italia, Grecia și România a implicat în primul rând intervenția din punct de vedere medical și limitarea contaminării, prin măsuri de izolare socială, care, cu toate acestea, au avut un impact puternic asupra sănătății mintale a populației, determinând în special creșterea cazurilor de anxietate și depresie (Ornell et al., 2020). În acest sens, pandemia a pus la încercare sistemul european de asistență medicală, determinând un deficit de resurse, spitale supraaglomerate și dificultăți în furnizarea unui ajutor adecvat pentru sănătatea mintală. În plus, s-a documentat faptul că perioada de carantină și autoizolarea pot afecta activitățile zilnice ale populației, agravând anxietatea, depresia, singurătatea, insomnia și dezvoltarea de comportamente care pot duce la creșterea consumului de alcool, tutun sau alte substanțe și chiar la suicid (WHO, 2020)[1].

În **Lituania,** în perioada stării de urgență Covid-19, depresia a fost influențată de relaționările proaste, de apariția conflictelor, de experimentarea violenței fizice și/sau psihologice și de provocările din domeniul învățământului la distanță. În plus, au sporit și problemele de anxietate: fobiile sociale, sindromul de panică, tulburarea de stres posttraumatic, anxietatea de separare, anxietatea generalizată și teama de încălcare a normelor.

În **Italia,** pandemia COVID-19 a avut repercusiuni importante asupra celor care dețin roluri de îngrijire, atât în mod formal, ca practicieni, cât și informal, ca îngrijitori. De fapt, un studiu realizat în 2021 de INRCA în colaborare cu Eurocarers a arătat că îngrijitorii din Italia au avut semnificative efecte negative asupra mai multor domenii ale vieții lor, în special asupra activităților relaționale/participării sociale, calității vieții, stării de sănătate mintală și psihologică, stării fizice și accesului la serviciile sociale și de sănătate.

[1] World Health Organisation (2020). *Mental health and psychosocial health considerations during the COVID-19 epidemic*. Available online: https://apps.who.int/iris/handle/10665/331490 (accessed 30 October 2021).

Co-funded by the European Union

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.

În ceea ce privește contextul grecesc, izolarea, măsurile de distanțare socială și restricțiile privind adunările au dus la creșterea izolării sociale, ceea ce a exacerbat sentimentele de singurătate, depresie și anxietate pentru persoanele cu probleme de sănătate mintală.



În special persoanele care trăiesc în centre de sănătate mintală au fost deosebit de vulnerabile la efectele negative ale pandemiei din cauza unor factori precum dificultatea de a face față stresului, recidivele și faptul că au trebuit să respecte protocoale de sănătate foarte stricte.

În mod similar, în România a fost consemnat faptul că perioada de carantină și autoizolarea au afectat activitățile zilnice ale populației prin agravarea anxietății, depresiei, singurătății, insomniei și dezvoltarea unor comportamente care au condus la creșterea consumului de alcool, tutun sau alte substanțe, și chiar la sinucidere. COVID-19 a declanșat sau a amplificat probleme de sănătate mintală mult mai grave și un număr mare de persoane au raportat tulburări psihologice și simptome de depresie, anxietate sau stres posttraumatic.

3. Bune practici

*Pentru a împărtăși mai multe informații privind politicile și directivele actuale ale instituțiilor relevante care vizează consolidarea abilităților de reziliență prin artă și tehnici creative, fiecare organizație parteneră a identificat trei bune practici în contextul lor național, în special în **Italia, Lituania, România și Grecia**.*

Organizațiile partenere au identificat cele mai bune practici, cadrul politic și inițiativele produse de instituțiile naționale relevante și de organizațiile societății civile, literatura academică și sursele media. Aceste inițiative includ exemple de activități creative și artistice care ajută cele mai vulnerabile grupuri să-și îmbunătățească reziliența, abilitățile de adaptare și inovarea, promovând adaptarea pozitivă la adversitate.

În continuare este prezentată o listă de bune practici naționale și internaționale care au fost colectate în urma analizei efectuate în diferite țări:

Titlu	Locație	Organizația	Site web	Anexă
Artterapie	Latvia, Riga	Colegiul de stil și modă din Riga	-	I

Co-funded by the European Union

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.

Biblioterapie în timpul pandemiei	Vilnius, Lituania	Martynas Mažvydas Biblioteca Națională a Lituaniei	Biblioterapija per pandemiją: naujausi leidiniai	I
Mail Art 4 Seniori	Online	ONG EDUKACINIAI PROJEKTAI, Lituania STANDO LTD, Kipras Pirkanmaan muotoilu- ja taideteollisuusyhdistys Modus ry, Finlanda Institutul Internațional de Psihologie Aplicată și Științe Umane associazione culturale, Italia Associação Cultural e de solidariedade Social Raquel Lombardi, Portugalia ANAZITITES THEATROU, Grecia	mailart4seniors.eu	I
Reziliența prin artă - activități artistice pentru promovarea dezvoltării rezilienței în medii psihosociale.	Italia	AVSI - oameni pentru dezvoltare	Manual în limba engleză	II
Creșterea rezilienței în perioade pandemice	Italia	Universitatea din Bolzano	-	II

Co-funded by the European Union

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.

Proiect de Fotovoice în timpul izolării Covid-19	Italia	Metoda jurnalelor foto pentru a surprinde experiența zilnică a studenților universitari italieni în timpul izolării COVID-19 - Gaboardi et al (2022)	-	II
Depășirea burnout-ului prin intermediul artei. Un proiect pilot de prescripții culturale	Romania	Centrul Cultural Cluj (RO) în cadrul proiectului Art Well-being.	art-wellbeing.eu	III
Mind Moving. Ateliere de terapie prin artă, documentare și creație artistică	Romania, Norvegia	Indie Box	indiebox.ro	III
Horticultură socială și terapeutică pentru reabilitarea sănătății mintale	Marea Britanie	The Nurture Project	thenurtureproject.co	III
NEFELE **Art Residencies**	Grecia, Atena	Școala de arte plastice din Atena în cadrul primului Festival european de arte și	art4more.org	IV

Co-funded by the European Union

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.

în centrele de sănătate mintală		sănătate mintală NEFELE în 2016.		
Colors and Minds - ateliere de artă	Grecia, Atena	Muzeul Național de Artă Contemporană din Atena	www.skep.gr/en/colors-and-minds-art-workshops	IV
Stare de bine colectivă. Programul de dezvoltare personală	Grecia, Atena	Muzeul artei cicladelor din Atena	cycladic.gr	IV

În special, aceste practici au implicat diverse categorii de participanți, inclusiv persoane în vârstă și persoane cu handicap, copii, îngrijitori ai familiilor, persoane cu probleme de sănătate mintală și lucrători din domeniul sănătății, care au fost printre cei mai afectați de pandemia Covid-19. Cele mai bune practici prezentate în detaliu în anexe oferă o imagine de ansamblu a activităților desfășurate, subliniind câteva caracteristici-cheie în ceea ce privește impactul și inovarea, durabilitatea și transferabilitatea practicii.

În contextul pandemiei, au apărut o serie de practici inovatoare cu scopul de a ajuta persoanele să facă față provocărilor psihologice asociate cu stresul, izolarea și suferința emoțională. În continuare este prezentată o scurtă prezentare a unor inițiative notabile. Unele dintre aceste practici oferă acțiuni la distanță care răspund cererii crescute de la începutul crizei Covid-19.

Dintre acestea, a reieșit faptul că recurgerea la biblioterapie (anexa I) poate fi un instrument semnificativ de susținere a sănătății mintale, care a crescut semnificativ în perioada de stres fără precedent trăită de multe persoane. Cercetătorii de la Clubul Cititorilor din cadrul Bibliotecii Naționale au realizat o serie de videoclipuri care prezintă avantajele, tehnicile și literatura recomandată pentru biblioterapie în contextul unor factori de stres diverși. S-a demonstrat că această practică este adaptabilă, oferind asistență

Co-funded by the European Union

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.

persoanelor cu cancer, depresie, tulburări din spectrul autist și chiar medicilor care se confruntă cu epuizarea profesională. S-a observat că exprimarea și numirea emoțiilor dificile prin intermediul poeziei și al lecturii ameliorează anxietatea și consolidează reziliența persoanelor.

În plus, scrisul în timpul pandemiei a fost o resursă accesibilă ca reacție la izolarea populației. În special, proiectul MailArt4Seniors (anexa I) a introdus un program de formare pentru formatorii pentru adulți pentru a sprijini persoanele în vârstă în timpul pandemiei. Această inițiativă a permis asistenților sociali, psihologilor geriatrici și artiștilor să relaționeze cu persoanele în vârstă prin intermediul mail art, o formă creativă de exprimare prin poștă. Programul a avut ca scop să alunge singuratatea și să reducă consecințele negative ale acesteia, consolidarea legăturilor sociale și promovarea bunăstării, sporind astfel rezistența la stres a persoanelor în vârstă.

Un **studiu într-o școală primară de clasa a patra (anexa II)** a examinat modul în care copiii au făcut față provocărilor pandemiei. Atât programele de învățare la distanță, cât și cele față în față au inclus activități de colaborare, povestiri și crearea unui ziar școlar digital. Aceste activități, care au fost coordonate zilnic de personalul didactic, au oferit sprijin emoțional și au promovat sentimentul de comunitate. Părinții au avut un rol esențial în sprijinirea copiilor lor în utilizarea platformelor digitale și în finalizarea temelor, facilitând astfel un proces de reflecție între școală și familie. Inițiativa s-a încheiat cu crearea unui jurnal digital, care a servit la consolidarea sentimentului de apartenență și a rezilienței copiilor în timpul perioadei de izolare.

Chiar dacă tinerii au fost un grup deosebit de afectat de consecințele pandemiei Covid19, în Italia a fost desfășurată o cercetare pentru a explora modul în care tinerii din universități au experimentat perioada de izolare, concentrându-se pe stările lor emoționale și pe mecanismele de adaptare în timp ce se aflau acasă. Folosind fotografia ca mijloc de exprimare, **studiul Photovoice (anexa II)** a implicat 109 participanți din șase universități italiene. Participanții au realizat zilnic o fotografie timp de două săptămâni, fiecare fotografie fiind însoțită de un titlu și o descriere. A fost o oportunitate pentru ei de a reflecta și de a se exprima creativ într-o perioadă în care contactele externe erau complicate și foarte limitate. Fotografiile au fost analizate de cercetători, care au identificat teme comune de auto-distragere și o serie de emoții, de la bucurie la teamă. Documentația vizuală a oferit o perspectivă asupra strategiilor de coping și a tabloului emoțional al acestor tineri în timpul unei perioade dificile

Co-funded by the European Union

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.

O altă inițiativă raportată de parteneriat este **Manualul de reziliență prin artă (anexa II),** un instrument practic pentru promovarea rezilienței în contexte psihosociale prin activități artistice. Acest manual, potrivit atât pentru copii, cât și pentru adulți, include o introducere care explică importanța artei pentru reziliență și o descriere clară a conceptului. Acesta prezintă 12 activități artistice detaliate, aplicabile în diverse contexte și cu diferite grupuri țintă, care vizează dezvoltarea abilităților de viață esențiale pentru reziliență.

În plus, mai multe practici inovatoare demonstrează intersecția profundă dintre artă și sănătatea mintală, evidențiind diferite abordări pentru promovarea stării de bine.

O inițiativă notabilă, **„Culori și minți - ateliere de artă" (anexa IV),** implică tineri din medii diverse, inclusiv studenți și utilizatori ai serviciilor de sănătate mintală, pentru a explora opere de artă prin diverse mijloace, cum ar fi desenul, fotografia și sculptura. Acest program urmărește nu numai să educe, ci și să cultive o societate mai incluzivă și mai înțelegătoare prin intermediul expresiei artistice.

În mod similar, programul **„Bunăstare colectivă. Program de dezvoltare personală"** **(anexa IV)** utilizează expoziții muzeale și tehnici de terapie prin artă pentru a aduce o îmbunătățire a stării mentale a tinerilor. Prin integrarea intervențiilor psihologice și a activităților de arte vizuale, acest program nu numai că educă participanții, ci și le dă posibilitatea de a-și dezvolta abilități esențiale de viață și conștientizarea emoțională.

În comparație, **proiectul Nurture (anexa III)** aplică terapia horticolă pentru a implica persoanele cu probleme de sănătate mintală precum anxietatea, depresia și autismul. Această abordare se bazează pe mediul natural pentru a promova sănătatea socială, psihologică și fizică, oferind un spațiu de susținere pentru dezvoltarea personală și vindecare. Prin ateliere bazate pe natură și exerciții de mindfulness, **proiectul Nurture** își extinde oferta terapeutică pentru a include atât persoane, cât și grupuri de persoane care caută abordări holistice ale îngrijirii sănătății mintale.

Fiecare dintre aceste practici subliniază puterea transformatoare a artei în promovarea sănătății mintale, stimularea comunităților incluzive și oferirea de competențe fiecărei persoane în călătoria sa către consolidarea rezilienței. Aceste practici demonstrează modul creativ și adaptiv în care oamenii ar putea fi capabili să își îmbunătățească și să își consolideze reziliența, făcând față impactului psihologic al pandemiei, oferind lecții utile pentru situațiile dificile viitoare.

Co-funded by the European Union

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.

4. #MeRest Ateliere de teatru

Pentru realizarea atelierelor, parteneriatul a dezvoltat un cadru comun pentru atingerea obiectivelor prin implementarea activităților care vizează realizarea de podcasturi. Fiecare partener, în funcție de context și de grupul țintă, a adaptat apoi realizarea atelierului, obținând astfel parcursuri specifice și adaptate pentru nevoi diferite.

În concluzie, podcast-urile #MeRest disponibile pe canalul YouTube al proiectului au fost elaborate și publicate, fiind disponibile la acest link: www.youtube.com/@MeRestProject

Trei ateliere au avut loc în **Lituania**. Acestea au fost implementate la Centrul de Psihologie Artistică în colaborare cu două grupuri de persoane surde și cu un grup de asistenți sociali, care lucrează cu persoane în vârstă și cu handicap. Atelierele au fost conduse de doi specialiști (un psiholog și un lucrător în domeniul creației). Seminariile s-au desfășurat în sesiuni de zece persoane.

Participanții au fost membri ai celor două organizații de surzi și persoane cu deficiențe de auz din Klaipeda și Telsiai și asistenți sociali de la Centrul de asistență socială Klaipėda.

Persoanele surde erau persoane în vârstă, peste 60 de ani, cu deficiențe de auz, care trăiau independent, dar se adunau adesea în societate, unde își petreceau timpul liber în mod activ, studiau, organizau expoziții, concerte, quiz-uri și competiții sportive. Din cauza pandemiei, aceștia au fost nevoiți să își limiteze drastic viața socială și comunicarea. Doar jumătate dintre ei știau cum să folosească site-urile de chat online, astfel încât faptul că au fost închiși acasă le-a afectat sănătatea mintală.

Asistenții sociali de la Centrul de asistență socială au grijă de persoanele în vârstă, nu doar de gospodăria lor, ci și de sănătatea lor mentală, așa că au fost foarte interesați de practicile de terapie prin artă pentru creșterea rezilienței. Scopul lor este de a aplica aceste practici mai târziu în activitatea lor cu grupurile vulnerabile.

În **Italia**, atelierul #MeRest de teatru cu podcast a fost împărțit în 3 întâlniri față în față de câte 2 ore fiecare. În plus față de facilitatorii ANS, cursul a implicat co-investirea unui lector cu experiență în podcast care a însoțit 5 participanți 50+, dintre care 3 erau foști îngrijitori, în elaborarea de povești, elaborate în atelierul de scriere creativă #MeRest, pentru a crea o narațiune pentru podcast.

Prima întâlnire a avut ca scop familiarizarea participanților cu podcastul, analizarea unor exemple specifice și a caracteristicilor acestora. Ulterior, lectorul a explicat tehnicile de citire a podcasturilor și au fost efectuate repetiții cu privire la propriile lecturi. A doua

Co-funded by the European Union

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.

întâlnire a fost dedicată primei înregistrări a poveștilor participanților, iar lectorul i-a sprijinit pe fiecare în parte în vederea formulării de comentarii și sugestii de îmbunătățire. A treia și ultima întâlnire a avut ca scop finalizarea înregistrărilor. Deși au existat trei întâlniri față în față, participanții au lucrat în mod asincron între întâlniri, cu un contact și o supraveghere constante din partea lectorului cu privire la materialul prezentat.



Atelierul din **Grecia** a fost pus în aplicare într-un centru de sănătate mintală în care trăiesc adulți cu dizabilități mintale. Atelierul a fost condus de doi profesioniști din domeniul sănătății mintale (un cercetător în științe sociale și un terapeut ocupațional) care activau în acest centru. Nevoile și abilitățile specifice ale participanților au fost evaluate înainte de atelier, iar activitățile au fost planificate în consecință. Atelierul a fost implementat pe parcursul a două sesiuni cu câte șase persoane. Participanții au fost beneficiari ai serviciilor de sănătate mintală și profesioniști. Cei trei beneficiari ai serviciilor de sănătate mintală erau doi bărbați și o femeie în vârstă de peste 50 de ani care erau acolo de mai bine de patru ani și care au trecut prin perioada pandemiei din cadrul serviciului, cu distanța socială și protocoalele stricte de sănătate care le-a provocat multe dificultăți în interacțiunile sociale zilnice. În mod similar, profesioniștii (un asistent social, un psiholog și un îngrijitor) care au participat la atelier aveau experiența pandemiei de covid, deoarece lucrau în acest centru de sănătate mintală cu protocoale de sănătate stricte care le afectau și viața personală. Obligația de a lucra cu grupuri vulnerabile a adăugat o responsabilitate mai mare pentru ei, de a fi și mai atenți în viața lor de zi cu zi, deoarece persoanele din centrul de sănătate mintală erau în contact doar cu ei și erau prea vulnerabili.



În România, atelierul a fost organizat în 3 sesiuni. Primul atelier a reunit 8 persoane în vârstă dintr-un sat de la țară, al doilea 7 persoane în vârstă care trăiesc singure în oraș, iar al treilea atelier 9 persoane în vârstă care trăiesc permanent într-un centru de îngrijire pentru vârstnici. Atelierele au fost facilitate de un formator cu experiență și de o actriță profesionistă.

Persoanele în vârstă din satul de la țară aveau peste 68 de ani și nu au mai participat niciodată la un atelier de creație bazat pe teatru. Toți erau implicați în activități agricole și aveau o educație de bază. Își petreceau cea mai mare parte a timpului în aer liber, în grădinile și curțile lor. La începutul atelierului a fost necesară o prezentare a conceptului de reziliență și a artei teatrale. Persoanele în vârstă care au participat la cel de-al doilea atelier erau persoane educate, care beneficiau de o rețea socială extinsă formată din familie și prieteni și care, de obicei, erau implicate în numeroase activități sociale și creative - teatru, spectacole de operă, expoziții, tururi turistice etc. Pandemia le-a afectat foarte mult stilul de viață, limitându-le activitățile de rutină și privându-i de contactul direct

Co-funded by the European Union

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.

cu sursa lor de sprijin. Persoanele în vârstă care locuiesc permanent într-un centru de îngrijire pentru vârstnici și care au participat la cel de-al treilea atelier aveau peste 65 de ani. Un grup mixt de persoane cu studii superioare și mai puțin instruite. Aceștia locuiau în centru în timpul pandemiei și au fost conectați cu exteriorul prin intermediul personalului centrului și al știrilor TV.

Pentru a afla mai multe despre atelierele specifice implementate în țările partenere, consultați anexele de mai jos.

5. Principalele rezultate ale atelierelor

În timpul atelierelor de teatru, participanții au avut ocazia să revadă și să spună poveștile pe care le-au elaborat în cadrul atelierelor anterioare. Această abordare s-a dovedit benefică pentru participanți, deoarece le-a permis nu numai să își scrie poveștile, ci și să le vocalizeze folosind tehnicile teatrale nou dobândite. Participanții s-au arătat foarte interesați de învățarea tehnicilor de podcasting și au reacționat foarte pozitiv la exerciții. Cu toate acestea, din punct de vedere emoțional, unora li s-a părut provocator procesul de relectură și înregistrare a propriilor povești, simțindu-se puternic implicați și copleșiți de relatările lor. Sub îndrumarea formatorului, aceștia s-au simțit sprijiniți și au finalizat înregistrările podcast cu atenție și sensibilitate.
În general, atelierul a primit un feedback deosebit de pozitiv din partea participanților, care au apreciat în special oportunitatea de a-și citi și înregistra experiențele cu propria voce. Nu toți participanții și-au finalizat podcastul, de fapt, într-o țară, unii participanți nu au avut încredere în ei înșiși să înregistreze, le era teamă că nu vor avea o prestație bună; cu toate acestea, ei au menționat la final că atelierul a fost extraordinar pentru ei și i-a făcut să se simtă vii și că experiențele lor sunt prețuite.

Participanții au subliniat câteva aspecte inovatoare și foarte apreciate ale atelierului:

- Familiarizarea cu tehnicile de creare a înregistrărilor captivante.
- Colaborarea cu alți participanți - „Lucrul cu alții în cadrul activităților teatrale m-au ajutat să ies din carapacea mea. Acum mă simt mai confortabil exprimându-mă.”
- Testarea lor în lectura prin exprimare. - „Din punct de vedere al istoricului, am fost reticentă cu privire la vorbitul în public. Cu toate acestea, am simțit un sentiment de relaxare în timpul seminarului.”

Co-funded by the European Union

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.

- Rememorarea pandemiei și discuții despre ceea ce au învățat din aceasta. - „Reflectând asupra experiențelor mele din timpul seminarului am devenit mai conștientă de mine însămi. Simt că acum mă cunosc la un nivel mai profund.”
- Îmbunătățirea rezilienței - „În timpul pandemiei, a fost înfricoșător; nu știam ce să fac, dar după aceste seminarii, mă simt mult mai puternică și nu mă mai tem de nimic.”
- Creșterea pozitivității și a motivației - „Acest atelier m-a ajutat să văd că am puterea de a-mi schimba viziunea asupra vieții. Mă simt mai plină de speranță și mai motivată ca niciodată."

În plus, au apreciat în mod deosebit continuitatea de la sesiunile anterioare, deoarece aceasta a permis o dezvoltare continuă a învățării lor. Dinamica grupurilor a încurajat sprijinul reciproc, înțelegerea și deschiderea, ceea ce a contribuit la succesul atelierului.

În concluzie, se așteaptă ca participanții să beneficieze în viitor de competențele dobândite în timpul atelierului. Acestea includ dezvoltarea exprimării personale, a abilităților de a înregistra și de a juca teatru, precum și capacitatea de a reflecta asupra propriei rezilienței. Reflecția asupra pandemiei și împărtășirea experiențelor lor au condus la o mai bună conștientizare de sine și la descoperirea unor puncte comune și strategii inovatoare în rândul participanților.

Pentru a afla mai multe despre rezultatele atelierelor pilotate în țările partenere, consultați anexele de mai jos.

6. Recomandări pentru reproducere

Modelul atelierului de teatru dezvoltat și testat în cadrul proiectului #MeRest este ușor de reprodus. În timpul fazei pilot, partenerii au colecționat și elaborat un set de recomandări pentru a înlesni reproducerea, precum și sfaturi practice pentru a se putea adapta și acompania participanții într-un mod adecvat și eficient.

Co-funded by the European Union

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.



Figura 2 - De la Freepik

În ceea ce privește organizarea atelierului, trebuie luate în considerare următoarele:

- Este nevoie de activități pregătitoare înainte de ateliere sau cel puțin de activități care să fie anunțate pentru a introduce participanții într-o stare de reflecție și de acceptare a activităților propuse.
- Este foarte important să se explice foarte clar participanților tema, obiectivele, durata, modul de desfășurare a podcasturilor, așteptările de la fiecare activitate și rezultatele activităților creative care vor fi utilizate. În acest sens, este recomandat ca participanții să poată înțelege bine ce se înțelege prin podcasturi, prin prezentarea rezultatelor finale, exemple de podcasturi și explicarea diferitelor aspecte ale podcasturilor.
- Este necesară explicarea conceptului de reziliență și a exemplelor folosind un limbaj simplu.
- Se recomandă participarea unui profesionist expert în tehnici de podcast și în abilități vocale și oratorice. Acest lucru va fi fundamental pentru a putea însoți participanții pe un parcurs captivant pentru a-și dezvolta și consolida abilitățile de vorbire și pentru a-și elabora propria poveste într-un mod adecvat scopului podcasturilor.
- În ceea ce privește instrumentele, nu este necesar să existe un echipament special, deoarece smartphone-urile sunt toate echipate cu un recorder și reprezintă un instrument pe măsură. Cu toate acestea, este important să li se acorde participanților timp suficient pentru ca înregistrările lor audio să fie revizuite de către lector, astfel încât să poată primi sfaturi specifice pentru îmbunătățirea tehnicii și a rezultatelor.

În ceea ce privește **atmosfera care urmează să fie promovată în cadrul grupului**, ar trebui să se țină seama de:

Co-funded by the European Union

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.

- Sunt binevenite activitățile de implementare pentru ca participanții să se familiarizeze unii cu alții în acest nou cadru.
- Promovarea unei atmosfere sigure și favorabile, în care participanții se simt confortabil să se exprime și să își asume riscuri. Încurajați comunicarea deschisă, ascultarea activă și respectul reciproc între toți participanții și personalul atelierului.
- Implementați activități de introducere pentru a familiariza participanții cu noul lor rol de creatori.
- Oferiți îndrumare și sprijin, după cum este necesar, pentru a ajuta participanții să se implice pe deplin în atelier și să depășească orice provocări pe care le pot întâmpina.
- Prezența expertului formator și a facilitatorilor este foarte importantă, deoarece împreună pot înțelege și adapta diverse aspecte de natură emoțională și practică cu privire la participarea diverselor persoane implicate. Având în vedere delicatețea a ceea ce este abordat, este important să examinați, să primiți și să abordați orice provocări emoționale care pot apărea, astfel încât acestea să fie resurse și nu obstacole și să facă ca participarea și schimbul să fie deschise și sigure.
- Subliniați importanța colaborării și a muncii în echipă pe parcursul activităților atelierului. Încurajați participanții să lucreze împreună, să își împărtășească ideile și să se sprijine reciproc pe măsură ce explorează abilități și concepte legate de reziliență.
- Mențineți atelierul captivant și dinamic prin includerea unei game variate de activități și exerciții teatrale. Încurajați creativitatea și experimentul, permițând participanților să exploreze diferite roluri, perspective și soluții într-un mediu favorabil.
- Alocați timp pentru reflecție și discuții după fiecare activitate, pentru a ajuta participanții să își analizeze experiențele și ideile. Încurajați participanții să își împărtășească gândurile, sentimentele și observațiile, încurajând un sentiment de comuniune și învățare reciprocă.

Modelul atelierului #MeRest s-a dovedit a fi extrem de adaptabil cu diferite grupuri țintă. Cu toate acestea, este important să se asigure că activitățile sunt adaptate la nevoile și abilitățile specifice ale participanților. Factori precum funcționarea cognitivă, stilurile de comunicare și sensibilitățile senzoriale ar trebui să fie luați în considerare în elaborarea și desfășurarea atelierului. În cazul specific al persoanelor cu probleme de auz sau surde, este important ca facilitatorii și participanții auzitori să urmeze următoarele recomandări:

- Persoanele surde pot comunica într-o varietate de moduri - prin intermediul unui traducător al semnelor, citind de pe buze, transcriind texte pe hârtie. Dacă doriți să vorbiți cu o persoană surdă, ar trebui mai întâi să aflați ce tip de comunicare este acceptabil pentru ea.
- Dacă informația transmisă este foarte dificilă, cea mai eficientă modalitate este să folosiți un traducător calificat al semnelor. Corespondența poate fi utilizată pentru o conversație simplă.

Co-funded by the European Union

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.

- Dacă aveți dificultăți în a-l înțelege pe surd, spuneți-i despre asta și căutați alte modalități de comunicare.
- Cu ajutorul unui traducător de semne, păstrați contactul vizual cu surdul. Puneți întrebări surdului, nu despre el. De exemplu, întrebați: „Ce vrei?”, În loc să întrebați traducătorul, „Întrebați-l ce vrea”.
- Surzii trebuie să fie incluși în conversația despre deciziile care sunt importante pentru ei, nu decizii luate pentru ei.
- Înainte de a începe o conversație cu o persoană surdă, asigurați-vă că aceasta vă acordă atenție. În funcție de situație, puteți să întindeți mâna, să faceți cu mâna, să vă atingeți umărul sau să atrageți atenția în alt mod. Și numai atunci se poate începe o conversație.
- Dacă persoana surdă sau cu deficiențe de auz nu a înțeles ce ați spus, nu este nevoie să repetați frazele neînțelese, ci să vă parafrazați ideile.
- Trebuie să vă uitați la fața persoanei cu care vorbiți. Cel mai bine este să comunicați într-o cameră liniștită, bine luminată. Trebuie să stați astfel încât lumina să nu cadă pe dvs. din spate, deoarece va fi dificil pentru o persoană surdă să vă vadă fața.
- Vorbiți clar. Majoritatea persoanelor cu deficiențe de auz vă vor înțelege, mai ales dacă vă privesc buzele. Nu trebuie să fumați, să mestecați sau să vă acoperiți gura în timpul conversației.
- Nu este nevoie să strigați la persoanele surde sau cu deficiențe de auz. Surzii nu vor auzi ceea ce ați spus, iar sunetul celor cu deficiențe de auz va fi neclar.
- Cel mai bine este să trimiteți mesaje SMS persoanelor cu deficiențe de auz.

7. Formarea formatorilor

În cadrul proiectului #MeRest a fost organizat un scurt eveniment comun de formare a personalului care a sprijinit elaborarea rezultatelor proiectului.
Scopul evenimentului comun de formare a personalului a fost un eveniment de formare de 3 zile cu scopul de a uniformiza cunoștințele tuturor partenerilor în legătură cu:

- *Contextul și teoria cadrului de reziliență*
- *Contextul și teoria fiecăreia dintre tehnicile alese (povestire, arte vizuale și teatru) în raport cu obiectivul de creștere a rezilienței*
- *Conștientizarea comună a nevoilor specifice ale fiecăruia dintre grupurile țintă și a modului în care acestea au fost afectate de pandemia Covid-19 și dobândirea aptitudinilor și competențelor necesare pentru personal.*

În cadrul zilelor de formare, a avut loc un atelier în care diverșii participanți, pornind de la propriul context, au reflectat asupra impactului pe termen lung al stării de urgență Covid-19.

În mod specific, din reflecție au rezultat următoarele aspecte:

Co-funded by the European Union

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.

Au fost luate în considerare **principalele grupuri** afectate:

- Persoane cu demență
- Persoane în vârstă
- Toți cei care se aflau la începutul unui parcurs (educațional, de creștere, profesional, relațional etc.)
- Tineri, adolescenți și copii
- Persoane din lumea educației: Elevi și profesori
- Persoane cu tulburări mintale
- Persoane cu responsabilități de îngrijire: părinți de copii mici sau părinți singuri și îngrijitori de familie
- Persoane care sunt victime ale violenței domestice
- Pacienți care beneficiază de îngrijiri paliative sau aflați la sfârșitul vieții
- Credincioși
- Artiști și lucrători culturali
- Lucrători din sistemul de sănătate

În cadrul grupului au fost prezentate și **principalele consecințe** ale grupurilor identificate:

- Probleme economice: Probleme financiare, lipsa resurselor economice, afaceri închise
- Probleme sociale și de sănătate: Distanțare, deces, creșterea consumului de antidepresive și alcool, izolare socială și psihologică, creșterea problemelor psihologice și de anxietate, probleme de comunicare, singurătate, dificultăți în îngrijirea copiilor, suprasolicitare și puțin timp pentru sine din cauza responsabilităților aferente îngrijirii, supraponderalitate, creșterea violenței domestice, creșterea divorțului, mai puține oportunități de educație, învățare și schimburi, dificultăți în creștere și dezvoltare
- Probleme culturale: Mai puține evenimente culturale, șomaj artistic

Strategiile care au fost puse în aplicare în mod individual și independent au fost, de asemenea, împărtășite:

- Creșterea competențelor IT și digitale
- Noi modalități de afaceri
- Exploatarea online pentru muncă, formare, învățare, comunicare, cumpărături etc.
- Adoptarea de animale de companie
- Creșterea comunicării și a cercetării în domeniul muncii în echipă
- Sprijinirea familiei și noi modalități de a sprijini copiii și membrii mai tineri ai familiei
- Terapia online
- Activități în aer liber

Co-funded by the European Union

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.

- Inovație în domeniul petrecerii timpului liber
- Evenimente culturale și concerte online
- Creșterea ratei natalității

În cele din urmă, la încheierea zilelor de formare, s-a discutat despre modul în care rezultatele, activitățile și propunerile proiectului #MeRest ar putea fi diseminate și împărtășite cu părțile interesate. Printre principalii destinatari ai rezultatelor și materialelor #MeRest au fost identificați:

- Rețele de organizații și profesioniști
- Lumea activității de voluntariat
- Evenimente de conștientizare pentru a ajunge la publicul larg
- Implicarea școlilor și studenților în ateliere
- Presă și articole
- Promovarea stării de bine la locul de muncă
- Sindicatele
- Asociații locale și de cartier
- Furnizori VET





Co-funded by the European Union

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.

8. Concluzii

Pandemia Covid-19 a devenit o provocare care a generat multe emoții și transformări în diferitele domenii ale vieții pentru multe persoane din întreaga lume. Situația de urgență nu a avut un impact doar din punct de vedere al sănătății, ci și din punct de vedere social, expunând grupurile deja vulnerabile din punct de vedere social la riscuri suplimentare de marginalizare. Grupurile vulnerabile, cum ar fi persoanele cu handicap, au fost afectate în mod disproporționat de pandemie din cauza unor factori precum izolarea socială, perturbarea sistemelor de sprijin și creșterea factorilor de stres. În plus, îngrijitorii informali au fost identificați printre aceștia ca fiind deosebit de expuși la o povară suplimentară de îngrijire, exacerbată de riscul și teama de a-i infecta pe cei dragi care beneficiază de îngrijire. Impactul legat de situația de urgență Covid-19 este o problemă multifactorială care cuprinde diverse aspecte și probleme cărora trebuie să li se acorde atenție și la care trebuie să se răspundă prin căi inovatoare și de promovare a rezilienței. Atelierele de creativitate și de terapie prin artă, în interior și în exterior, au o contribuție importantă la depășirea perioadelor dificile la nivel personal și social, prin focalizarea lor pe partea bună a vieții, prin manifestarea sentimentelor profunde, prin dezvoltarea imaginației și a inteligenței emoționale. Atelierele de creativitate pot să reducă semnificativ anxietatea și epuizarea profesională și să îmbunătățească sănătatea mintală, dacă sunt practicate în mod regulat.



Figure 1 - From Freepik

Atelierele #MeRest au urmărit să abordeze aceste nevoi și absența metodelor și activităților în această direcție. După identificarea și analizarea nevoilor grupurilor considerate a fi cele mai afectate și vulnerabile la riscurile legate de contagiune și la măsurile de protecție, au fost elaborate modalități ad hoc. Beneficiarii proiectului #MeRest, și anume persoane în vârstă, persoane cu dizabilități sau tulburări mintale, practicieni socio- medicali și îngrijitori de familie, au luat parte la povestiri creative și la parcursuri de reziliență. Participanții au demonstrat o mai mare exprimare de sine, responsabilizare și conexiune socială prin implicarea lor în activități. Abordarea personalizată a implementării, care ia în considerare nevoile și interesele individuale, a

Co-funded by the European Union

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.

contribuit la eficacitatea și accesibilitatea programelor. Prin intermediul primului ciclu de ateliere de scriere narativă a propriei experiențe și de exprimare artistică, s-a ajuns la ultima parte în care participanții au creat podcasturi cu poveștile lor. Să te pui în locul altcuiva și să te identifici cu povestea sa este întotdeauna o experiență provocatoare și, de cele mai multe ori, necesită mult efort, precum și deschidere și încredere în sine. Participanții au menționat că ascultarea și interpretarea poveștilor altor persoane i-a ajutat să își înțeleagă mai bine propriile sentimente și le-a crescut reziliența. Toate parcursurile au conținut provocări emoționale, legate în principal de experiența dificilă a acelei perioade, însă, datorită asistenței adecvate și dezvoltării abilităților necesare desfășurării activităților, au fost obținute rezultate foarte satisfăcătoare. Acestea au constat în rezultate tangibile, cum ar fi produsele dezvoltate, și rezultate netangibile, cum ar fi abilitățile artistice și de povestitor, dar mai presus de toate reziliența.

În concluzie, se poate spune, prin urmare, că atelierele de acest tip sunt foarte utile pentru revizuirea experiențelor semnificative, cum ar fi cea din perioada Covid-19, în special pentru a lucra asupra resurselor și abilităților de reziliență puse în aplicare pentru a depăși dificultățile vieții. În acest sens, atelierele #MeRest s-au dovedit a fi fundamentale, în special pentru a lucra asupra experiențelor și a sprijini participanții în remodelarea experiențelor lor prin extragerea din acestea a unor lecții valoroase.

Anexa I - Bune practici în Lituania

1. ART TERAPIE

Titlu	**Art-terapie - un studiu de caz**
Imagine	

Co-funded by the European Union

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.

	 Imagine creată de cottonbro studio pe Pexels
Locație	Latvia, Riga
Limba	Engleză
Organizație	Colegiul de stil și modă din Riga
Website	-
Prezentare generală	Aleksey (acesta este numele real al tânărului. Consimțământul pentru publicarea materialelor despre el a fost dat de părinții săi) are paralizie cerebrală infantilă. Părinții săi au găsit puterea să-l crească și să-l susțină. Și au realizat multe - tânărul are progrese în învățare, a dobândit cunoștințe de calculator în mică măsură, a învățat elementele de bază ale designului web la nivel de început. Dar comunicarea și comunicarea verbală au rămas dificile. De asemenea, abilitățile motorii nu erau la nivelul corespunzător. Dintr-o dată ajunge la Masterul de Educație și Arte, la profesorul asociat Irina Kopeykina. Și se dovedește ca un adevărat dar al destinului. Ea a fost capabilă să-i descopere abilitățile și, de fapt, i-a dat o nouă viață - viața unui artist. La început, Aleksey, când a venit la orele ei, nici nu putea ține corect pensula în mână din cauza unor particularități ale motricității. Și, având pensula strânsă în pumn, în timpul primei lecții a fricționat pensula până la baza metalică într-o oră și a mototolit hârtia până a făcut o gaură, în timp ce încerca să deseneze cel puțin câteva tușe. La început părea că practic nu exista nicio șansă ca el să reușească. Dar profesorul său Irina a continuat să-i acorde atenție deosebită și să studieze cu el mai mult individual. Desigur, procesul a fost lung. Dar ea a găsit o abordare, reușind să-l facă să fie interesat, l-a ajutat să înțeleagă care este scopul și pur și simplu să exerseze să țină

Co-funded by the European Union

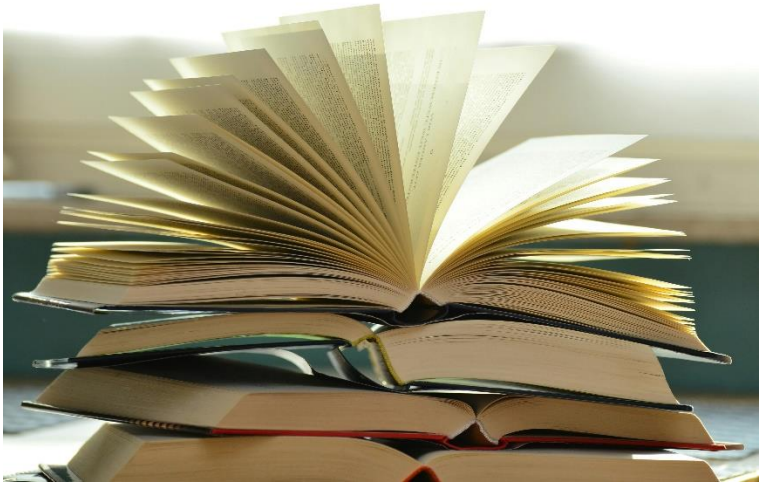
Acest proiect este finanțat cu sprijinul Comisiei Europene. Această publicație [raport] reflectă doar opiniile autorului, iar Comisia Europeană, instituțiile sale și Agenția Națională nu pot fi trase la răspundere pentru conținutul acestui material sau pentru orice utilizare care ar putea fi făcută informațiilor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

	corect pensula și creionul. Ea a rămas cu el după serviciu și au continuat procesul de formare - Terapia prin artă.
Impact și inovație	Și au obținut un rezultat cu adevărat grandios - Alexei a devenit un artist! Acum desenează cu culori, creioane și creioane colorate, iar operele sale de artă se numără deja cu sutele. Urmărind link-ul de mai jos puteți vedea videoclipul expoziției sale personale, în care Alexei în persoană lucrează. De asemenea, s-a dezvoltat intelectual - cunoaște foarte bine istoria artei, artiștii și operele lor. Aceasta este o ilustrare reală a modului în care, sub îndrumarea unui profesor experimentat și sensibil, se pot face cu adevărat miracole în dezvoltarea unei persoane cu abilități limitate.
Sustenabilitate	Terapia prin artă necesită instrumente de desen: culori, hârtie, pensule, markere etc. Persoanele trebuie să înceapă aceste activități cu profesori, dar mai târziu le pot face individual. Pentru o motivație adecvată, este necesar să cunoaștem și să luăm în considerare tipul de handicap. Există mai multe tipuri de handicap, dar le vom împărți în mod condiționat în fizic și mental. În cazul handicapului fizic, în majoritatea cazurilor, formatorul se confruntă cu un sentiment de inferioritate, lipsă de încredere în sine. Și în aceste cazuri, formatorul trebuie să ajute la depășirea acestor sentimente, să înțeleagă cauzele nesiguranței, să găsească o modalitate de a face o persoană să dorească să încerce și să depășească acest lucru. În cazul dizabilității mintale, este important să motivați cursantul, să îl învățați să folosească corect instrumentele și să utilizeze corect materialele. Este foarte important să mențineți interesul, să încurajați cursantul și să-i apreciați munca și eforturile. Formatorul poate lucra individual sau în grupuri, dar este de dorit ca grupurile să fie mici, pentru a menține capacitatea de a supraveghea toți participanții și de a se putea apropia de fiecare, de a-i ajuta sau de a ajusta procesul de lucru.
Transferabilitate	Această practică poate fi aplicată într-un context diferit: având dizabilități fizice, mentale, trăind în perioada rece a războiului, suferind de depresie, având o tulburare din spectrul autist.

2. BIBLIOTERAPIE ÎN TIMPUL PANDEMIEI

Co-funded by the European Union

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.

Titlu	**Biblioterapie în timpul pandemiei**
Imagine	 Imagine de Pixabay pe Pexel
Locație	Vilnius, Lithuania
Limba	Engleză
Organizație	Martynas Mažvydas Biblioteca Națională a Lituaniei
Website	Biblioterapija per pandemiją: naujausi leidiniai
Prezentare generală	În timpul pandemiei, oamenii au început să vorbească despre puterea vindecătoare a lecturii. De asemenea, au existat mai multe persoane care au încercat să practice biblioterapia. Psihicul uman răspunde emoțional atunci când se confruntă cu un stres mare, iar pe măsură ce stresul continuă, starea de bine a persoanei se schimbă. Poezia și lectura pot să vină în întâmpinarea sentimentelor dureroase prin denumirea și exprimarea lor. Astfel reușim să ieșim din stările de anxietate și neputință, iar capacitatea de rezistență la stres crește. Șeful Clubului Cititorilor de la Biblioteca Națională, Dr. Daiva Janavičienė și Rasa Derenčienė au realizat mai multe videoclipuri despre apariția fenomenului de biblioterapie, tipurile acesteia, metodologiile și metodele de aplicare, beneficiile biblioterapiei, ce cărți să alegem în cazul unui stres sau altul. Schimbarea ritmului de viață și oportunitățile de a se reuni cu colegele de la Clubul de Carte au deschis femeilor un alt mod de lucru - de a ajunge la publicul lor într-un mod virtual.

Co-funded by the European Union

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.

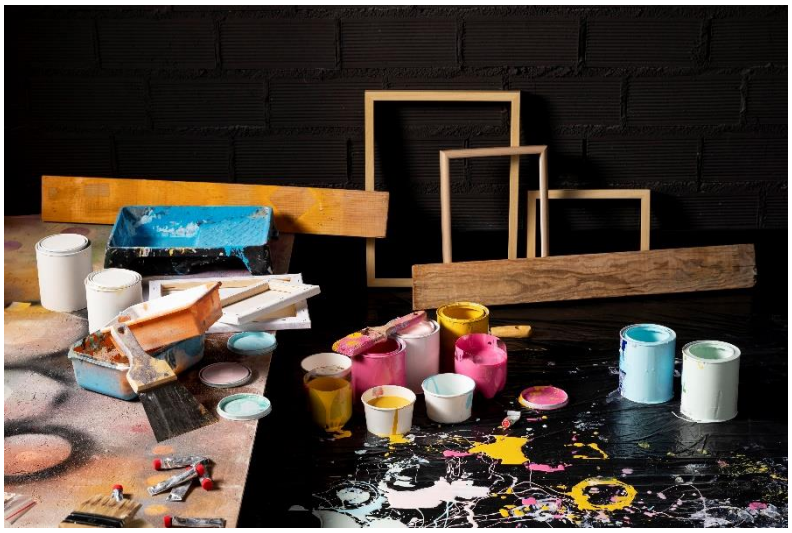
Impact și inovație	După apariția pandemiei la nivel mondial, cărțile au cunoscut o perioadă de renaștere - foarte mulți, izolați acasă, au stat cu cartea în mână, iar vânzările de cărți au crescut chiar de câteva ori în ultimul an. Disocierea de viața socială și degradarea sănătății mintale au încurajat oamenii să caute răspunsuri în cărți, astfel că metoda de tratament utilizată în psihoterapie - biblioterapia sau, cu alte cuvinte, terapia cu cărți - a devenit populară. În această perioadă imprevizibilă și stresantă, biblioterapia a devenit mai importantă ca niciodată - odată cu perioada crescută de timp petrecută cu atenția asupra propriei persoane, sănătatea mintală a multora s-a deteriorat semnificativ. Nu degeaba biblioterapia este considerată o metodă de medicină netradițională care ajută o persoană să se simtă mai bine cu ajutorul lecturii terapeutice. Biblioterapia reprezintă o metodă de terapie atunci când, citind cărți, apar întrebări de autocunoaștere, cititorul se angajează în autoanaliză și caută răspunsuri la întrebările care îl preocupă. Este o modalitate de aprofundare a cunoștințelor despre sine și despre lume din punct de vedere psihologic, îndreptând gândurile bolnăvicioase ale minții într-o direcție pozitivă. Lectura terapeutică te încurajează să îți privești sentimentele din exterior, ajută la vindecarea rănilor interioare profunde și dureroase, oferă un sentiment de unitate și forță interioară, atunci când cititorul află că nu este singurul care se confruntă cu dificultăți. Lectura terapeutică afectează psihicul uman și, direct prin el, starea fizică a persoanei. Biblioterapia diferă de simpla lectură prin faptul că conținutul textului, subiectul principal și ideea care se dezvoltă sunt selectate în mod intenționat pentru a atinge psihicul afectat și a-l vindeca. Specialiștii în biblioterapie împart această metodă în două tipuri - pasivă și activă. Biblioterapia pasivă este citirea cărților terapeutice recomandate. Cea mai mare atenție este acordată propunerilor de literatură pe o temă specifică care este relevantă pentru sănătatea umană. Cartea poate avea un erou care se luptă cu probleme similare cu cele ale cititorului sau poate fi o carte autobiografică a unei persoane care a trecut prin încercări dificile și oferă cititorului speranța că toate lucrurile trec. Biblioterapia activă - când cartea terapeutică citită este comentată împreună cu psihoterapeutul care a recomandat-o. Potrivit specialiștilor, cunoștințele sunt mult mai bine asimilate dacă conținutul citit este comentat verbal, prin urmare, pentru a obține rezultate mai bune și a vindeca traume grave, se utilizează acest tip de terapie. Biblioterapia activă are un efect puternic datorită conexiunilor sociale pe care le creează, sentimentului de comuniune pe care îl creează - crește încrederea în sine, te face să te simți plin de energie și este deosebit de utilă pentru cei care se simt singuri și este foarte recomandată pentru persoanele în vârstă.
Sustenabilitate	Biblioterapia necesită cărți cu proprietăți terapeutice. Potrivit specialiștilor în biblioterapie, atunci când alegeți o carte, este important să acordați atenție

Co-funded by the European Union

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.

	personajului principal al cărții - el ar trebui să experimenteze sentimente similare, experiențe dureroase, să se lupte cu aceeași problemă sau probleme pe care cititorul dorește să le vindece. Poate fi vorba de depresie, anxietate, sindrom de stres post-traumatic, durerea unei pierderi, un sentiment puternic de frică, dependență sau inutilitate. Specialiștii Bibliotecii Naționale a Lituaniei recomandă ce cărți să alegeți într-un caz sau altul în video-urile lor. Dacă persoanele care se confruntă cu situații de stres au probleme financiare, nu este necesar să cumpere cărți, acestea sunt disponibile în bibliotecile din întreaga țară.
Transferability	Această practică poate fi aplicată într-un cadru diferit: având cancer, supraviețuind în perioada rece a războiului, suferind de depresie, având o tulburare de spectru autist. Există, de asemenea, o biblioterapie specială pentru medicii care se confruntă cu burnout-ul să stabilească dacă această practică este aplicabilă într-un context diferit.

3. MAIL ART 4 SENIORI

Titlu	Mail Art 4 Seniori
Imagine	 Imagine de pe Freepik
Locație	Online
Limba	Engleză
Organizație	ONG EDUKACINIAI PROJEKTAI, Lituania

Co-funded by the European Union

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.

	STANDO LTD, Kipras Pirkanmaan muotoilu- ja taideteollisuusyhdistys Modus ry, Finlanda Institutul Internațional de Psihologie Aplicată și Științe Umane associazione culturale, Italia Associação Cultural e de solidariedade Social Raquel Lombardi, Portugalia ANAZITITES THEATROU, Grecia
Website	mailart4seniors.eu
Prezentare generală	În timpul pandemiei, a fost necesar să se creeze oportunități pentru persoanele în vârstă, seniorii, cu scopul de a îi ajuta să depășească sentimentele de singurătate și izolare, care le afectează negativ sănătatea fizică și mentală, și de a le crește capacitatea de reziliență. Proiectul MailArt4Seniors a contribuit la rezolvarea acestei probleme. Proiectul a permis crearea unui nou program de formare în domeniul educației non-formale pentru educatorii de adulți (asistenți sociali care lucrează cu persoanele în vârstă, specialiști care lucrează în cămine de bătrâni, psihologi geriatri, asistenți medicali, artiști, care organizează cursuri pentru seniori) cu privire la modul de sprijinire a seniorilor în depășirea sentimentelor de izolare și singurătate, asigurarea bunăstării personale, menținerea legăturilor sociale și posibilitatea de a se bucura de o viață de calitate în timpul pandemiei prin intermediul mail art. Mail art nu este ceva nou, dar în timpul pandemiei poate fi readus la viață și folosit pentru exprimare artistică. Obiectiv: Să contribuie la atenuarea singurătății și izolării și la creșterea rezistenței la stres a persoanelor în vârstă prin intermediul mail art.
Impact și inovație	Mail art nu este ceva nou, dar în timpul pandemiei a fost reînviat și folosit pentru a crește rezistența la stres și exprimarea artistică a seniorilor. După sesiunile de instruire pilot ale proiectului, a fost efectuată o evaluare a impactului MaillArt asupra seniorilor. Acesta a arătat că prin această activitate s-au redus sentimentele de izolare și singurătate, s a ajutat la uitarea adversităților și au fost promovate sentimentele pozitive. Proiectul a oferit formatorilor și educatorilor de adulți un alt instrument pentru a-i ajuta să lucreze cu adulții, în special cu cei care se confruntă cu stresul, singurătatea și teama de greutățile vieții.
Sustenabilitate	Arta, o activitate umană irepresibilă, este un răspuns universal și durabil la mediul nostru. Legătura dintre artă și mediul natural este puternică. În mod frecvent, natura servește drept muză, inspirând conținutul și comentariile, iar artiștii pot folosi materiale naturale pentru a crea artă. La fel de frecvent, mediul este considerat o componentă esențială a patrimoniului nostru cultural național.

Co-funded by the European Union

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.

	Artele sunt unice pentru că ne permit să concepem, să influențăm și chiar să creăm lumea în care trăim. Cu alte cuvinte, artele influențează cultura în mod semnificativ. Ca atare, ar trebui să fie un element central al unei viziuni durabile asupra lumii. Artele pot avea o influență asupra durabilității mediului prin intermediul culturii. Artiștii sustenabili încearcă să îmbunătățească utilizarea resurselor naturale pentru a reduce efectele operelor lor asupra mediului și pentru a îndemna societatea să devină mai conștientă de influența sa asupra mediului și a viitorului planetei noastre. În funcție de materialele utilizate și de intenția creației, durabilitatea în artă poate lua o multitudine de forme datorită inventivității multiple a artiștilor. Chiar și sticlele de sticlă, pungile de plastic și alte gunoaie pot deveni un tip de artă durabilă în mâinile unor artiști geniali. Această tendință artistică, cunoscută și sub numele de Upcycled Art sau Recycled Art, atrage atenția asupra degradării mediului și crește gradul de conștientizare cu privire la preocupările ecologice. Potențialul creativ al artiștilor este limitat doar de imaginația lor. În consecință, un număr tot mai mare de artiști, cunoscuți și sub numele de upcyclers, sunt dedicați acestei forme de artă durabilă, folosind mailul pentru a-și crea propria tehnică individuală. Astfel, Mail Art, în toate modurile sale adaptative și incluzive de a prevala abordările artistice, poate contribui la schimbarea viziunii totale a încercărilor de a face totul la un nivel superior de abordare. Nu în ultimul rând, toată lumea poate realiza obiecte artizanale simple, să lucreze cât mai simplu și mai rapid posibil și să trimită prin poștă sau să partajeze pe platforme pentru a ajunge la un public mai larg.
Transferabilitate	Această bună practică poate fi implementată pentru mai multe grupuri țintă: copii, tineri, adulți, persoane în vârstă, persoane cu handicap etc. Este o activitate care ajută nu numai la creșterea rezistenței la stres, ci și la reducerea izolării și a singurătății. Activitățile de Mail Art promovează creativitatea, capacitatea de a comunica și coopera și de a lucra în echipă

Co-funded by the European Union

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.

Anexa II - Bune practici în Italia

1. REZILIENȚA PRIN ARTĂ

Titlu	**Reziliența prin artă - activități artistice pentru promovarea dezvoltării rezilienței în medii psihosociale.** AVSI - oameni pentru dezvoltare Autori: Cecilia Laker Pizzi și Maya Rechdane
Imagine	 *Imagine realizată de Berna Tosun pe Pexels*
Locație	Italia
Limba	Engleză și Italiană
Organizație	AVSI - oameni pentru dezvoltare
Website	Reziliența prin artă - Manual în Engleză Reziliența prin artă – Manual în Italiană
Prezentare generală	Este un manual care propune activități manual-artistice pentru a încuraja creșterea rezilienței în sfera psihosocială. Un instrument care poate fi de ajutor în utilizarea mai conștientă a artei ca instrument de susținere în situații dificile. Manualul descrie o serie de activități artistice potrivite atât pentru copii, cât și pentru adulți. În acest manual, există un paragraf introductiv care prezintă modul în care arta poate fi un instrument util pentru dezvoltarea rezilienței, explicând într-un mod clar și inovator ce se înțelege prin „reziliență” și ce abilități de viață pot contribui la dezvoltarea unei reziliențe mai puternice.

Co-funded by the European Union

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.

	Ulterior, sunt prezentate, pas cu pas, 12 activități pentru a stimula dezvoltarea unei capacități mai mari de reziliență, activitățile propuse putând fi implementate în diferite contexte și cu diferite grupuri țintă.
Impact și inovație	Impactul și aspectele sale inovatoare sunt evidente în mai multe puncte cheie: - **claritate și accesibilitate:** manualul este un instrument concret și ușor de citit pentru practicieni, activitățile fiind descrise într-un mod clar și practic. Fiecare activitate este descrisă într-o manieră clară, pas cu pas, contribuind la adaptarea cu ușurință de către practicienii care lucrează în medii dificile. - **integrarea abilităților de viață:** un aspect inovator al manualului este accentul pus pe integrarea abilităților de viață în activitățile artistice. Prin corelarea explicită a dezvoltării rezilienței cu abilități esențiale de viață, cum ar fi rezolvarea problemelor, comunicarea și controlul emoțional, manualul asigură o abordare holistică a dezvoltării competențelor. - **activități specifice:** manualul prezintă 12 activități atent elaborate, concepute pentru creșterea rezilienței. Aceste activități sunt adaptabile la diferite contexte și date demografice, răspunzând diverselor nevoi ale diferitelor grupuri țintă. Astfel de intervenții adaptate asigură relevanța și eficacitatea în practică. - **versatilitate:** manualul asigură aplicabilitatea sa la diferite grupuri de vârstă, atât copii, cât și adulți. În plus, adaptabilitatea sa îi permite să fie utilizat în contexte diferite.
Sustenabilitate	Manualul își propune să ofere inspirație și idei practicienilor care doresc să realizeze activități artistice specifice în contexte de vulnerabilitate, criză sau urgență, oferind astfel un sprijin valoros pentru abordarea educațională și terapeutică. Sustenabilitatea acestei propuneri este asigurată de mai mulți factori-cheie. În primul rând, manualul este disponibil gratuit, ceea ce îl face accesibil unei game largi de practicieni și instituții. Acest lucru facilitează diseminarea și adoptarea practicilor propuse, contribuind la continuitatea lor în timp. În plus, structura clară și intuitivă a manualului înlesnește utilizarea acestuia, permițând practicienilor să integreze cu ușurință activitățile propuse în programele lor existente.
Transferabilitate	Accesibilitatea manualului este amplificată și de caracterul său adaptabil. Activitățile pot fi adaptate pentru a se potrivi unei varietăți de contexte și grupuri de participanți, asigurând relevanța și eficacitatea practicilor propuse în diferite situații. Această adaptare este esențială pentru a se asigura că activitățile sunt adecvate și relevante pentru nevoile specifice ale participanților, contribuind astfel la succesul pe termen lung al proiectului.

Co-funded by the European Union

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.

	Fiecare activitate necesită o analiză atentă asupra mai multor aspecte: - **obiective**: este important să se clarifice pentru practicieni obiectivele activității, astfel încât aceștia să poată să îndrume eficient participanții către dobândirea competențelor dorite. După activitate, se organizează un moment de recapitulare pentru a împărtăși experiențele și a reflecta asupra obiectivelor atinse. - **contextul:** trebuie să se țină seama de spațiul disponibil pentru activitate, de asigurarea protecției și de adaptarea activității la contextul specific. De asemenea, este important să se înțeleagă care este cultura de referință pentru a evita elementele conflictuale sau stereotipurile de gen care ar putea influența negativ experiența. - **grupul țintă**: activitățile trebuie să fie adaptate vârstei, vulnerabilității și experienței participanților. Este esențial să se asigure că acțiunile propuse sunt adecvate și nu intră în conflict cu dificultățile/traumele trăite. De exemplu, cu persoanele care au fost abuzate fizic, trebuie evitat contactul fizic excesiv, iar adecvarea activităților de grup trebuie evaluată pe baza răspunsurilor participanților. - **materiale**: este important să se verifice disponibilitatea și costul materialelor și să se ia în considerare caracteristicile acestora care pot influența pozitiv sau negativ desfășurarea activităților. Selectarea materialelor trebuie să țină seama de calitățile acestora și de impactul lor asupra procesului creativ. Luarea în considerare cu atenție a acestor aspecte ajută la a ne asigura că activitățile artistice sunt eficiente și adecvate pentru toți participanții, creând un mediu sigur, propice creșterii și reflecției.

Co-funded by the European Union

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.

2. ÎMBUNĂTĂȚIREA REZILIENȚEI ÎN TIMPUL PANDEMIEI

Titlu	Malusà, G. (2023). Supporting Resilience in Pandemic Times: Children's Perspectives in a Primary School (Digital) Newspaper. Encyclopaideia, 27(66), 13–31. https://doi.org/10.6092/issn.1825-8670/16429
Imagine	 *Imagine de Katerina Holmes pe Pexels*
Locație	Italia
Limba	Italiană
Organizație	Universitatea din Bolzano
Website	Children's Perspectives in a Primary School (Digital)
Prezentare generală	Studiul, realizat într-o școală primară în clasa a patra, analizează modul în care copiii au făcut față pandemiei Covid-19. Atât învățarea la distanță, cât și cea față în față au implicat activități de colaborare și povestiri cu ajutorul tehnologiei, culminând cu un ziar școlar digital. Au fost organizate, în mod special, activități de lucru în cooperare cu grupuri mici de copii (4-5 membri), coordonate de un alt profesor în fiecare zi a săptămânii. Întâlnirile au fost o oportunitate pentru clasă de a împărtăși experiențe și emoții, la sfârșitul cărora au fost date teme și activități pentru data viitoare. Pentru a construi un proces reflexiv comun între școală și familie care să îi ajute pe copii să facă față acestei perioade de fragilitate (martie - iunie 2020), în proiectul de educație pentru cetățenie activă au fost integrate și activități specifice de povestiri autobiografice:

Co-funded by the European Union

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.

	- „jurnal al recunoștinței” pentru a consemna experiențele zilnice pozitive. - versuri și poezii inspirate din lucrarea lui Piumini (2020) privind Coronavirusul pentru transformarea emoțiilor și temerilor în poezie. - scrisori sau e-mailuri către colegi și către profesor pentru a păstra legăturile cu clasa. - texte autobiografice pentru a-și spune dorințele și a se gândi la viitor. - povestiri despre artizanat, rețete și povești prin partajarea unui folder special creat pe Drive. - texte argumentative pentru a discuta ceea ce au elaborat colegii de clasă Proiectele didactice au fost prezentate de către cadrele didactice în cadrul întâlnirilor, apoi au fost prelucrate individual, în perechi sau în grupuri mici de către copii, cu sprijinul necesar al părinților lor, care au oferit un suport indispensabil atât în utilizarea platformelor digitale, cât și în elaborarea textelor. În cele din urmă, acestea au fost împărtășite cu colegii lor în timpul lucrului în grup online și în timpul întâlnirilor emoționale de vineri. Formarea a culminat apoi cu crearea unui jurnal digital, ziarul având ca scop consolidarea sentimentului de apartenență și a rezilienței copiilor în timpul izolării din 2020. Fiecare copil a avut libertatea de a alege ce texte să includă în ziar, dintre cele produse în timpul pandemiei. În cele din urmă, analiza datelor, inclusiv textul și imaginile preluate de ziar, a evidențiat trei teme principale: îndurarea pandemiei, utilizarea strategiilor de coping și experiența unui mediu școlar schimbat. Aceste constatări evidențiază importanța educației privind reziliența în școli, nu numai în timpul crizelor, ci și ca o practică continuă.
Impact și inovație	Proiectul a avut un impact diferit atât asupra elevilor, cât și asupra părinților și profesorilor: - Abordarea colaborativă și predarea activă: Utilizarea abordării colaborative, care fusese deja experimentată față în față, a oferit o bază pedagogică solidă pentru predarea activă, chiar și la distanță. Această abordare a permis îndrumarea copiilor de școală primară către o utilizare colaborativă a tehnologiei în medii de învățare semnificative, dezvoltând în același timp un sentiment de autoeficacitate în raport cu realizările obținute în cadrul unei relații educaționale cu profesorii. - Strategii pentru combaterea izolării: Datorită traiectoriei promovate de cadrele didactice și a sprijinului atent al părinților, copiii au pus în aplicare diverse strategii pentru a face față izolării și distanței

Co-funded by the European Union

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.

	față de colegii lor. Acest lucru a contribuit la consolidarea rezilienței și la atenuarea efectelor negative ale pandemiei, promovând sentimentul de apartenență la clasă și dezvoltând strategii adaptative pozitive împărtășite în cadrul grupului. - Sprijin necesar pentru vulnerabilitățile educaționale: În prezența unor situații particulare de vulnerabilitate educațională sau a unor îngrijitori epuizați, rezultatele evidențiază necesitatea de a activa un sprijin atent, inclusiv un sprijin psihologic, în strânsă colaborare între școală, familie și serviciile locale. Acest sprijin este esențial pentru depășirea situației de urgență și pentru o educație eficientă în vederea rezilienței. - Spațiu pentru recunoașterea experiențelor personale: Proiectul pedagogic le-a permis copiilor să găsească un spațiu fizic în jurnal pentru a-și recunoaște experiențele personale. Acest lucru le-a permis să pună cap la cap chiar și fragmentele dureroase ale propriilor experiențe și să le dea sens și semnificație. Oferirea unei voci pentru suferințele pe care le-au îndurat le-a permis copiilor să își exprime sentimentele, să le împărtășească cu colegii și cu cadrele didactice, să devină mai conștienți de ele și să transforme temerile în oportunități de învățare și de dezvoltare personală.
Sustenabilitate	Sustenabilitatea acestui proiect constă în adaptabilitatea, colaborarea și impactul său pe termen lung: - Adaptabilitate: Proiectul a demonstrat capacitatea de adaptare prin trecerea fără probleme de la învățarea la distanță la cea față în față, demonstrând eficiența activităților de colaborare și a povestirii indiferent de mediul de învățare. Această adaptabilitate permite ca proiectul să poată fi implementat în continuare în diferite contexte educaționale, dincolo de pandemia Covid-19. - Colaborare: Colaborarea între profesori, elevi și părinți a fost esențială pentru succesul proiectului. Prin implicarea mai multor părți interesate, proiectul a promovat un sentiment de comunitate și de responsabilitate comună pentru educația și bunăstarea copiilor. Această abordare colaborativă poate fi susținută în timp printr-o comunicare continuă și un parteneriat între școli și familii. - Impact pe termen lung: Accentul pus de proiect pe întărirea rezilienței prin povestiri autobiografice și activități de colaborare are implicații pe termen lung pentru dezvoltarea socio-emoțională a elevilor. Oferindu-le copiilor instrumente și strategii pentru a face față provocărilor și incertitudinilor, proiectul îi dotează cu abilități esențiale de viață care depășesc contextul imediat al pandemiei. Acest accent pus pe educația pentru reziliență ca practică continuă

Co-funded by the European Union

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.

	asigură faptul că beneficiile vor fi resimțite în sălile de clasă mult timp în viitor.
Transferabilitate	Eșantionul restrâns examinat nu permite generalizări, însă această cercetare indică unele direcții care pot fi împărtășite cu comunitatea școlară în sens larg. Aceste direcții pot încuraja, în mediul școlar, nu numai un răspuns în caz de urgență, ci și educația pentru reziliență.

3. METODA JURNALELOR FOTO

Titlu	*Metoda jurnalelor foto pentru a surprinde trăirile zilnice ale studenților universitari italieni în timpul izolării COVID-19 - Gaboardi et al (2022)* *Gaboardi, M., Gatti, F., Santinello, M., Gandino, G., Guazzini, A., Guidi, E., ... Procentese, F. (2022). Metoda jurnalelor foto pentru a surprinde experiența zilnică a studenților universitari italieni în timpul izolării COVID-19. Psihologia comunitară în perspectivă globală Perspectivă, 8(2), 59–80. https://doi.org/10.1285/i24212113v8i2p59*
Imagine	 *Imagine realizată de cottonbro studio pe Pexels*
Locație	Italia
Limba	Engleză și Italiană
Organizație	Articol de cercetare publicat în ”Psihologia comunitară în perspectivă globală”

Co-funded by the European Union

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.

Website	METODA JURNALELOR FOTO PENTRU A SURPRINDE EXPERIENȚA ZILNICĂ A STUDENȚILOR UNIVERSITARI ITALIENI ÎN TIMPUL IZOLĂRII COVID-19 E poi…è arrivato il Covid-19
Prezentare generală	Studiul a urmărit să analizeze modul în care studenții universitari au trăit pandemia Covid-19, concentrându-se pe stările lor emoționale și pe mecanismele de adaptare în timp ce se aflau acasă. Folosind fotografia ca mijloc de exprimare, studiul a implicat 109 participanți din șase universități italiene. Participanții au fost rugați să facă o fotografie pe zi timp de două săptămâni, însoțită de un titlu și o scurtă descriere, folosind metoda Fotovoice. În total, au fost colectate și analizate 1 526 de fotografii cu text. Printre subiectele comune s-au numărat diverse obiecte, auto-distragerea fiind o strategie comună de coping. Participanții au exprimat emoții care variază de la bucurie și nerăbdare la tristețe și teamă. Cercetarea a explorat în continuare relațiile dintre caracteristicile fotografiilor și emoțiile și strategiile de coping documentate ale participanților.
Impact și inovație	Aspectul inovator al studiului constă în folosirea fotografiei ca instrument de reflecție și exprimare imediată, pentru a explora experiențele dificile ale participanților și strategiile de adaptare. Utilizând metodologia SHOWED Fotovoice, proiectul a oferit persoanelor o modalitate unică de a reflecta critic asupra experiențelor lor și de a iniția o introspecție personală și socială. Această abordare nu numai că a oferit participanților un mijloc de a-și exprima sentimentele și strategiile de adaptare, dar i-a și încurajat să identifice care aspecte ale vieții lor erau relevante și care trebuiau să fie schimbate. Fotovoice oferă un instrument puternic pentru a da voce persoanelor care sunt adesea excluse din procesele decizionale și marginalizate de societate. Permițându-le să își exprime experiențele prin imagini, această metodă încurajează includerea și reprezentarea perspectivelor mai puțin auzite, contribuind astfel la o schimbare mai echitabilă și durabilă.
Sustenabilitate	Sustenabilitatea metodei Fotovoice se bazează pe capacitatea acesteia de a promova emanciparea comunității, de a stimula participarea activă și de a încuraja schimbările sociale prin utilizarea imaginilor fotografice. Fotovoice se bazează pe participarea activă a membrilor comunității la luarea deciziilor și la identificarea problemelor și a resurselor. Această abordare incluzivă stimulează sentimentul de responsabilitate pentru schimbare, ceea ce face ca inițiativele să aibă mai multe șanse de a fi susținute și menținute în timp. Utilizarea fotografiei permite o comunicare imediată și accesibilă care poate ajunge la un public larg și divers, sporind astfel vizibilitatea și impactul poveștilor și mesajelor împărtășite.

Co-funded by the European Union

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.

Transferabilitate	Metoda Fotovoice a fost aplicată în diverse contexte și cu diferite grupuri de persoane. Această metodologie are numeroase avantaje care facilitează aplicarea sa. Flexibilitate: Participanții sunt implicați activ în procesul Fotovoice, de exemplu ei pot decide tema, fotografiile care urmează să fie realizate, organizarea evenimentului final și persoanele care urmează să fie implicate. Această flexibilitate permite adaptarea metodologiei la nevoile și preferințele specifice ale participanților și la context. Limbaj vizual incluziv: Prin utilizarea unui limbaj vizual, metodele Fotovoice permit chiar și persoanelor care ar putea avea dificultăți în a se exprima verbal să își povestească experiența. Imaginile pot comunica emoții, experiențe și perspective într-un mod puternic și universal. Participare activă: Participanții direcționează analiza fotografiilor prin dezbaterea împreună a aspectelor și a factorilor determinanți care influențează problema sau resursele abordate. Această abordare participativă favorizează o implicare mai profundă și o înțelegere mai profundă a problemelor abordate.

Co-funded by the European Union

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.

Anexa III - Bune practici în România

1. DEPĂȘIREA BURNOUT-ULUI PRIN ARTĂ

Titlu	**Depășirea burnout-ului prin intermediul artelor. Un proiect pilot de prescripții culturale**
Imagine	 *Sursa: Wikimedia Commons*
Locație	Romania
Limba	Engleză
Organizație	Centrul Cultural Cluj (RO) în cadrul proiectului Art Well-being.
Website	https://art-wellbeing.eu
Prezentare generală	Proiectul ``Depășirea burnout-ului prin artă`` explorează potențialul artelor de a spori bunăstarea individuală și comunitară și a fost cofinanțat de Programul Europa Creativă al Uniunii Europene. În perioada septembrie - noiembrie 2020, proiectul a implementat o serie de 7 ateliere creative special concepute, susținute de un artist, cu un grup de 11 persoane cu simptome de burnout. Construite pe baza unor exerciții practice folosind diverse tehnici artistice, atelierele au urmărit să contribuie la dezvoltarea imaginației și a inteligenței emoționale, să stimuleze capacitatea de exprimare, să reducă anxietatea și să cultive stima de sine, cu scopul final de a ajuta persoanele să își depășească în timp simptomele de burnout. Grupul țintă al proiectului a inclus profesioniști din mai multe domenii: Sistemul de sănătate, artistic, IT, management, educație, marketing sau șomeri (studenți). Aceștia nu au avut nicio legătură anterioară cu artele, cu excepția unei persoane care se dedica profesional muzicii. Înainte de intervenție, toți participanții prezentau niveluri ridicate de epuizare și aveau mai multe experiențe negative decât pozitive. Nivelul lor de epuizare a reprezentat un criteriu de selecție important în cadrul proiectului pilot. Proiectarea atelierelor creative a fost rezultatul colaborării dintre cercetători și experți din domeniul artelor și al sănătății. Structura acestora a inclus:

Co-funded by the European Union

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.

	-Întâlnire introductivă; -Aveți încredere în ceilalți și ascultați-vă emoțiile; -Identificarea surselor de stres și observarea comportamentelor în situații stresante; -Înlocuirea stresului cu relaxarea; -Tratarea stresului prin muzică; -Gestionarea stresului prin intermediul fotografiei; -Educație și prevenire. Rezultatele proiectului au fost: -După șapte săptămâni de activitate, participanții au avut tendința de a experimenta un nivel mai scăzut de burnout, un nivel mai ridicat de bunăstare, un număr mai mare de experiențe pozitive și o proporție mai mare de experiențe pozitive comparativ cu experiențele negative. -Pentru toți participanții, nivelul de burnout a scăzut de la un nivel ridicat (76-125) la un nivel mediu (51-75) sau scăzut (35-50). 9 din 11 persoane au avut un nivel mediu de burnout după desfășurarea activității, iar 2 persoane au avut un nivel scăzut de burnout. -Participanții au fost capabili chiar să transpună în rutina lor zilnică unele dintre tehnicile învățate, pentru a beneficia de rezultatele pozitive ale activității de intervenție. -La finalul activității de intervenție, participanții au observat o îmbunătățire a relației cu artele, având un interes crescut pentru lumea artei și o experiență directă de co-creare
Impact și inovație	Aspectul inovator al studiului constă în abordarea programelor culturale, un tip de inițiativă care încurajează persoanele care se confruntă cu diferite afecțiuni medicale să își depășească stările negative și să își îmbunătățească sănătatea și starea de bine prin intermediul artelor. Arte pe rețetă (Arts on prescription - AoP), înființate la mijlocul anilor 1990, includ ateliere care vin în sprijinul pacienților care suferă de anxietate și alte afecțiuni mintale. Acestea includ teatru, dans, film, muzică, fotografie, poezie. Conform revizuirii literaturii menționate în studiu și rezultatelor proiectului pilot implementat în timpul pandemiilor, activitatea creativă are un efect pozitiv asupra sănătății mintale, referitor în special la autoexprimare și stima de sine. De asemenea, a oferit oportunități de contact social și de participare. Printre efectele sale se numără creșterea gradului de încredere al participanților și reducerea sentimentului de izolare În contextul prevenirii și chiar al tratării burnoutului profesional, activitățile artistice contribuie la imaginea de sine a individului, la sentimentul de incluziune socială, la îmbunătățirea sănătății mintale, la creșterea conștiinței sociale, la gestionarea stresului, la scăderea stresului biologic și a anxietății zilnice.

Co-funded by the European Union

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.

Sustenabilitate	Atelierele creative implementate pentru prevenirea și tratarea burnout-ului, complementare terapiei specifice și care nu o înlocuiesc, pot fi utile pentru o serie de profesioniști din sistemul de sănătate, educație, asistență socială, management, IT, profesii creative etc. și pentru persoanele aflate în situații de stres, așa cum am fost mulți dintre noi în timpul pandemiilor. Activitățile artistice contribuie la crearea unei stări de bine, la o schimbare pozitivă a comportamentelor, la conștientizarea de către participanți a mecanismelor de transformare a comportamentului sub influența facilitatorului și a grupului, la îmbunătățirea comunicării și a interacțiunii sociale. Un alt avantaj pe care l-au adus este abordarea conștientă a vieții și stabilirea unei conexiuni artistice de lungă durată.
Transferabilitate	Proiectul pilot descris în detaliu în raportul final poate fi reprodus ca atare pe un grup țintă mai mare sau se pot utiliza ateliere creative pentru prevenirea și tratarea burnout-ului în rândul profesioniștilor. Cu toate acestea, acestea pot fi implementate cu succes pentru creșterea bunăstării în situații stresante și dobândirea de mecanisme de coping, pentru reconectare și ieșirea din izolare.

2. MOBILITATEA MINȚII. ATELIERE DE TERAPIE PRIN ARTĂ, STUDIU ȘI CREAȚIE ARTISTICĂ

Title	**Mobilitatea minții. Ateliere de terapie prin artă, studiu și creație artistică**
Imagine	 *Sursa: Pexels.com*
Locație	Romania, Norvegia
Limba	Engleza
Organizație	Indie Box
Website	indiebox.ro

Co-funded by the European Union

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.

Prezentare generală	Indie Box a implementat proiectul mobilitatea-minții, un demers născut din dorința de a reduce discrepanțele dintre populație și persoanele cu diagnostic psihiatric prin muzică și dans contemporan. Proiectul a fost finanțat cu sprijinul Granturilor SEE 2014 - 2021 în cadrul Programului RO-CULTURA. Proiectul se desfășoară în două spitale de psihiatrie cu care echipa proiectului a avut experiențe pozitive de lucru în trecut: Spitalul Voila din Câmpina și Spitalul Bălăceanca, urmărind în cadrul acestui proiect consolidarea poziției terapiei prin artă ca mijloc de reabilitare în spitale, dar și o mai bună implicare a artiștilor în aceste medii. În spitale au avut loc 48 de ateliere și 2 producții Indie Box, spectacole improvizate de dans contemporan adaptate la nevoile specifice ale pacienților care au devenit spectatori. Misiunea artistică a proiectului a fost realizarea și prezentarea, în România și Norvegia, a unei instalații performante care să ilustreze perspectivele multiple ale tulburărilor de sănătate mintală și provocările ascunse ale celor care trec prin aceste experiențe. 2 coregrafi, 3 interpreți, 3 muzicieni și facilitatori de ateliere de terapie prin artă au lucrat împreună pentru a se conecta la cel mai profund nivel cu tema propusă și pentru a găsi modalități creative de a scoate acest tip de discuție din sfera tabuului și a stigmatizării. În cadrul proiectului, în cele două spitale au avut loc 48 de ateliere de terapie bazate pe dans, pictură și fotografie. Fiecare întâlnire a reunit între 10 și 30 de participanți, mai mult de 600 în total. Unii dintre pacienți au mărturisit că dansul le-a oferit puterea de a merge mai departe, lumina care apare la capătul unor obstacole greu de parcurs și bucuria de a găsi sprijin în ceilalți. Mărturiile pacienților vorbesc despre modul în care evenimentul i-a făcut să uite pentru o clipă de problemele lor, să se relaxeze și să se bucure.
Impact și inovație	``Proiectul Mind-moving`` este un exercițiu de empatie, înțelegere și destigmatizare, care transformă viziunea noastră asupra sănătății mintale de la etichetare la explorarea experiențelor umane autentice. Partea inovatoare a proiectului constă în faptul că îi provoacă pe oameni să reflecteze asupra impactului mediului și al comunității în modelarea minții noastre și să descopere cât de importantă este expresia artistică în menținerea echilibrului mental. Impactul activităților Mind moving este de a aduce lumină, armonie și spirit ludic pacienților psihiatrici. Artiștii au reușit să aducă zâmbete pe fețele pacienților și să le întrerupă rutina prin interpretări improvizate de muzică contemporană și spectacole de dans. Unii dintre pacienți s-au alăturat dansului. Artiștii au exersat răbdarea, ascultarea, oglindirea, sprijinul reciproc și libertatea de exprimare individuală.

Co-funded by the European Union

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.

	Impactul proiectului a fost foarte puternic asupra bunăstării și integrării sociale a pacienților, precum și asupra artiștilor care au devenit conștienți de o nouă realitate și de mijloacele de a o transforma prin artă.
Sustenabilitate	Sustenabilitatea proiectului este asigurată de practicile dobândite de a lucra cu pacienții psihiatrici într-o modalitate neconvențională prin intermediul muzicii, dansului, picturii și fotografiei și de efectele pozitive clare pe care aceste activități artistice le au asupra bunăstării și integrării sociale a pacienților. Este foarte important efectul terapeutic al terapiei prin artă în reabilitarea pacienților în spitale, precum și rolul terapiei prin artă în destigmatizarea pacienților psihiatrici. De asemenea, încurajează abordările neconvenționale în intervențiile psihiatrice și integrarea socială.
Transferabilitate	Transferabilitatea proiectului este asigurată de succesul acestei practici, care poate fi reprodusă de organizații amatoare de terapie prin artă sau chiar de grupurile de pacienți în colaborare cu experți psihiatri. Astfel de practici artistice pot fi reproduse în cazul pacienților cu probleme de sănătate mintală mai puțin grave sau al altor categorii de grupuri vulnerabile, pentru o mai bună ilustrare a stării acestora și pentru a produce schimbări pozitive și integrare.

3. DEPĂȘIREA BURNOUTULUI PRIN ARTĂ

Titlu	**Horticultură social terapeutică pentru reabilitarea sănătății mintale**
Imagine	 *Imagine realizată de Kampus Production pe Pexels*
Location	Regatul Unit

Co-funded by the European Union

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.

Limbă	Engleză
Organizație	The Nurture Project
Website	thenurtureproject.co.uk
Prezentare generală	Proiectul Nurture folosește horticultura social terapeutică pentru a veni în sprijinul beneficiarilor cu probleme de sănătate mintală, inclusiv anxietate, depresie, depresie postnatală, tulburare bipolară, autism și demență. Proiectul Nurture poate sprijini, de asemenea, familiile și îngrijitorii celor care se confruntă cu probleme de sănătate mintală. Horticoterapia este utilizarea plantelor și a cadrului natural pentru a spori starea de bine la nivel social, spiritual, fizic, mental și emoțional a persoanelor care participă la ea. Scopul său este de a oferi adulților un spațiu neutru și sigur pentru a-și îmbunătăți bunăstarea mentală și fizică într-un mediu prietenos, dar în același timp organizat. Nu este necesară experiență în grădinărit, iar participarea este disponibilă atât individual, cât și în grupuri mici, precum și în cadrul activităților de informare. Proiectul Nurture oferă, de asemenea, o serie de ateliere de stare de bine inspirate din natură, care constau în meditație, qigong, respirație și exerciții de meditație bazate pe artă.
Impact și inovație	Impactul și componentele sale inovatoare sunt: - poate fi adaptat la diferite persoane și la nevoile și abilitățile acestora. - poate fi aplicată oricărui public, indiferent de vârstă, cunoștințe, abilități fizice sau mentale - Horticoterapia este o practică flexibilă care poate avea loc în orice cadru care implică plante sau natură. Există multe beneficii asociate cu horticoterapia. Sesiunile pot genera sentimente extrem de pozitive de conectare, apartenență și calm. Este o practică încurajatoare și blândă care sprijină oamenii în: -refacerea psihologică și creșterea bunăstării mentale generale; -îmbunătățirea stimei de sine, a încrederii și a dispoziției; -creșterea capacității de atenție și a cogniției; -mărirea fericirii, a satisfacției și a calității vieții; -senzația de pace, calm și refacere; -sentimente de siguranță și securitate.
Sustenabilitate	Horticoterapia se poate desfășura în diferite contexte, atât în interior, cât și în exterior. De la săpatul într-o grădină, la statul pe o bancă într-un parc, la lucru cu flori de interior în ghiveci, la plimbări în pădure, la activități cu un terapeut horticol autorizat și multe altele.

Co-funded by the European Union

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.

	Horticoterapia poate fi o activitate individuală sau un exercițiu de colaborare în grup. Proiectul Nurture își propune să ofere inspirație și idei prin care puterea naturii poate fi exploatată pentru a contribui la menținerea bunăstării mentale și la îmbunătățirea vieții în general: de la cunoașterea naturii la interacțiunea cu natura ca exercițiu ecologic, cultivarea alimentelor în comunitate sau conservarea mediului ca intervenție terapeutică.
Transferabilitate	Horticultura socială și terapeutică este considerată a fi una dintre cele mai populare trei modalități de intervenție bazate pe natură și este recunoscută la nivel guvernamental și de către factorii de decizie ca parte a noii soluții pentru îngrijirea sănătății mintale. Aceasta poate fi aplicată cu succes, conform studiilor și practicilor, în intervențiile asupra persoanelor în vârstă și a celor vulnerabile din punct de vedere social, deoarece contribuie la promovarea exercițiilor fizice de intensitate redusă și la îmbunătățirea abilităților motorii, stimulează memoria, încurajează interacțiunile sociale pozitive și legătura cu natura, promovează mindfulness. Persoanele în vârstă se pot reconecta la natură și pot descoperi că, chiar și cu mari limitări fizice sau intelectuale, au capacitatea de a se bucura, de a învăța, de a preda, de a spune povești, de a râde și de a fi fericite.
Informații suplimentare	Activitățile de terapie prin artă pot fi incluse în atelierele de horticultură terapeutică, cum ar fi pictarea florilor și frunzelor și imprimarea lor pe hârtie pentru a crea opere de artă personalizate, crearea de diferite modele de felicitări prin lipirea frunzelor pe hârtie, decorarea mandalei cu semințe, clopoței de vânt cu scoici, care pot fi agățați la fereastră sau ca decorațiuni de perete, pictarea pietrelor, decorarea ghivecelor de flori, aranjarea florilor, etc.

Co-funded by the European Union

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.

Anexa IV - Bune practici în Grecia

1. PROGRAME DE REZIDENȚĂ ÎN DOMENIUL ARTEI ÎN CENTRELE DE SĂNĂTATE MINTALĂ

Titlu	**NEFELE | Rezidențe artistice în centrele de sănătate mintală**
Imagine	*Proiectul a fost fotografiat de Foto Deligianni, Ino Klossi, Myrto Fotinou. Echipa fotografică ENSTANTANE coordonată de Vangelis Tambakos participă la proiectul „Oglinda noastră”.*
Locație	Grecia, Atena
Limba	Greacă
Organizație	Școala de Arte Frumoase din Atena în cadrul primului Festival European de Arte și Sănătate Mintală NEFELE în 2016.
Website	NEFELE | Rezidențe artistice în centrele de sănătate mintală
Prezentare generală	Doisprezece studenți ai Școlii de Arte Frumoase din Atena vizitează opt centre de sănătate mintală și organizează ateliere creative pe termen scurt cu membrii acestora. Șederea lor în centre este coordonată de terapeutul artistic al unității și de artistul Nikos Kanarelis, supervizorul proiectului. Piesele de artă create în cadrul acestui proiect au fost expuse în cadrul festivalului.
Impact și inovație	Studenții elaborează și propun subiecte/titluri creative, în cadrul cărora membrii contribuie în mod creativ, astfel încât un artefact participativ final este realizat de toți. Este un fel de „asamblare” creativă a mai multor lucrări de artă diferite, cu o valoare terapeutică și recompensatoare.
Sustenabilitate	Proiectul a continuat cu rezidențe artistice săptămânale în centrele de sănătate mintală ale KSDEO „EDRA”.
Transferabilitate	Practica rezidențelor artistice poate fi implementată și în contexte diferite.

2. CULORI ȘI MINȚI - ATELIER DE ARTĂ

Titlu	**Culori și minți - ateliere de artă**
Imagine	

Co-funded by the European Union

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.

	 *Vlasis Kaniaris, Pentru Koutso, 1974*
Locație	Grecia, Atena
Limba	Greacă
Organizație	Muzeul Național de Artă Contemporană din Atena
Website	Colors and Minds - art workshops
Prezentare generală	Un program artistic experiențial de sensibilizare în sectorul psihosocial pentru tineri Scopul său este folosirea artelor vizuale pentru a promova înțelegerea și acceptarea lumii din jurul nostru Participanții sunt compuși din tineri din populația obișnuită (studenți de la Școala de Arte Frumoase din Atena, Centrul de Artă și Psihoterapie și voluntari), precum și beneficiari ai serviciilor de sănătate mintală. Participanții la programul educațional au fost invitați să abordeze diferitele aspecte conceptuale ale unei opere de artă extrase din colecția EMΣT, prin diferite perspective artistice (desen, fotografie/video, sculptură, instalație, interpretare) și text cu scopul final de a crea o societate mai prietenoasă pentru noi toți.
Impact și inovație	Având ca instrument prelucrarea și înțelegerea aspectelor conceptuale ale lucrării specifice, participanții la Culori & Minți vor contura, prin lucrările individuale și de grup pe care le vor crea, o nouă viziune artistică bazată pe legătura dintre realitatea modernă și arta contemporană. În același timp, exprimarea lor individuală, co-crearea și interacțiunea sunt elemente întărite de structura celor 8 ateliere și inspirate de Hopscotch a lui Vlassis Caniaris. Atelierele vor permite participanților să se familiarizeze experimental cu mijloacele artistice contemporane și să abordeze teme sociale precum

Co-funded by the European Union

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.

	excluderea, identitatea, realitatea, experiența, istoria personală și experiența colectivă. Prin intermediul conceptelor inerente celor pe care Caniaris le-a introdus în opera sa, participanții se vor inspira pentru a dezvolta un câmp comun de creație artistică care să fie primitor, deschis și mai prietenos pentru toți.

3. BUNĂSTAREA COLECTIVĂ. PROGRAM DE DEZVOLTARE PERSONALĂ

Titlu	**“Bunăstarea colectivă. Program de dezvoltare personală”**
Imagine	  *Fotografii: Paris Tavitian* *Muzeul de Artă Cicladică*
Location	Grecia, Atena
Limba	Greacă
Organizatie	Muzeul de Artă Cicladică din Atena
Website	Collective Well-being – Personal Development Program
Prezentare generală	“Bunăstare colectivă. Programul de dezvoltare personală” urmărește sensibilizarea și accesul la informații concrete privind problemele de sănătate mintală, precum și dezvoltarea abilităților care sporesc bunăstarea

Co-funded by the European Union

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.

	mintală și calitatea vieții. Acesta include trei serii de ateliere pentru adolescenți, care includ intervenții psihologice care folosesc exponatele muzeului, tehnici psihodinamice și de terapie prin artă, precum și activități de artă vizuală. Vizite ghidate lunare personalizate la expozițiile permanente ale muzeului pentru grupuri specifice, cum ar fi profesori, profesioniști din domeniul sănătății mintale și elevi de liceu. În timpul acestor vizite ghidate, are loc un tur „neobișnuit" al exponatelor muzeului, oferind stimuli pentru conștientizare, procesare și discuții pe teme legate de sănătatea mintală și bunăstarea, cum ar fi recunoașterea și reglarea emoțiilor, dar și alte activități interactive. Prelegeri publice diseminate online în întreaga Grecie cu scopul de a informa și de a sensibiliza publicul cu privire la problemele de sănătate mintală. În total, vor avea loc șase prezentări pe diferite teme
Impact și inovație	Programul inovator „Bunăstare colectivă" își propune să crească gradul de conștientizare și accesul la informații concrete privind problemele de sănătate mintală, precum și dezvoltarea competențelor care îmbunătățesc bunăstarea mintală și calitatea vieții. Programul include trei piloni de acțiune, prin intermediul cărora beneficiarii vor fi informați în mod corespunzător și li se va permite să proceseze problemele de sănătate mintală și bunăstare, precum și să descopere și să profite de rolul semnificativ al artei.

Co-funded by the European Union

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.

MeRest
Emotional Support for Adults using creative methods

Anexa V - Raportul atelierului pilotat în Lituania

În Lituania au avut loc trei ateliere. Acestea au fost implementate la Centrul de Psihologie Artistică în colaborare cu două grupuri de persoane surde și cu un grup de asistenți sociali, care lucrează cu persoane în vârstă și cu handicap. Atelierele au fost conduse de doi specialiști (un psiholog și un lucrător creativ). Seminariile s-au desfășurat în cadrul unor sesiuni de câte zece persoane.

Participanții au fost membri ai celor două organizații de surzi și persoane cu deficiențe de auz din Klaipeda și Telsiai și asistenți sociali de la Centrul de asistență socială Klaipėda.

Persoanele surde erau vârstnici, peste 60 de ani, cu deficiențe de auz, care trăiau independent, dar se întâlneau adesea în societate, unde își petreceau timpul liber activ, studiau, organizau expoziții, concerte, quiz-uri și competiții sportive. Din cauza pandemiei, aceștia au fost nevoiți să își limiteze considerabil viața socială și comunicarea. Doar jumătate dintre ei știau cum să folosească site-urile de chat online, astfel încât faptul că au fost închiși acasă le-a afectat sănătatea mintală.

Asistenții sociali de la Centrul de asistență socială se ocupă de persoanele în vârstă, nu doar de gospodăria lor, ci și de sănătatea lor mintală, așa că au fost foarte interesați de practicile de terapie prin artă pentru creșterea rezilienței. Scopul lor este de a aplica ulterior aceste practici în activitatea lor cu grupurile vulnerabile.

CONSTATĂRI ÎN URMA PILOTĂRII

Următoarele constatări evidențiază potențialul transformator al intervențiilor bazate pe teatru pentru promovarea rezilienței și bunăstării în rândul adulților cu deficiențe de auz.

În timpul atelierelor de terapie prin artă și de teatru, participanții au putut să spună cu voce tare cum se simt acum, să vorbească despre dificultățile lor din timpul pandemiei, cum și de ce s-au simțit stresați, ce i-a ajutat să depășească greutățile și să devină mai rezilienți. În timp ce lucrau în grup cu colegii lor, ei au ascultat impresiile celorlalți participanți și s-au sfătuit reciproc. Acest lucru a contribuit în mare măsură la reziliența și bunăstarea generală. Unii participanți au demonstrat o mai mare adaptabilitate și reziliență ca răspuns la crize, schimbări neprevăzute în viață sau eșecuri. Unii participanți nu știau ce este stresul. Un psiholog i-a ajutat să își numească emoțiile.

În timpul reflecțiilor, participanții au discutat mult despre emoțiile lor, au obținut informații despre punctele lor forte și slabe și au dobândit multe cunoștințe despre creșterea rezilienței.

Co-funded by the European Union

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.

În cele din urmă, participanții au arătat semne de reziliență mai mare după atelier. A crescut încrederea acestora în capacitatea lor de a face față crizelor și provocărilor vieții și privesc mai pozitiv perspectivele lor de viitor.

Iată câteva citate interesante din partea participanților cu privire la experiența lor din cadrul atelierelor de terapie prin artă și teatru:

"Lucrul cu cărțile MAK a fost foarte interesant, cărțile m-au ajutat să mă înțeleg mai bine”

„Întotdeauna mi-a fost teamă să vorbesc în public, dar m-am simțit relaxată în timpul seminarului.”

„În timpul pandemiei a fost înfricoșător, nu știam ce să fac, dar după aceste seminarii mă simt mult mai puternică și nu mă mai tem de nimic."

Co-funded by the European Union

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.

Anexa VI - Raportul atelierului pilotat în Italia

În Italia, atelierul de teatru podcast #MeRest a avut loc între decembrie 2023 și ianuarie 2024, împărțit în 3 întâlniri față în față de 2 ore fiecare, în special pe

- 05/12/2023
- 13/12/2023
- 10/01/2024

În plus față de facilitatorii ANS, cursul a implicat co-investirea unui profesor cu experiență în podcast care a asistat 5 participanți în elaborarea de povești, dezvoltate în atelierul de scriere creativă #MeRest, pentru a crea o narațiune pentru podcast.

Cei 5 participanți au fost 4 femei și 1 bărbat și au avut vârste cuprinse între 50 și 70 de ani, dintre care 3 erau foști îngrijitori.

Prima întâlnire a avut ca scop familiarizarea participanților cu programele de podcast, examinarea unor exemple specifice și analizarea caracteristicilor acestora. Ulterior, lectorul a explicat tehnicile de citire a podcasturilor și au fost efectuate repetiții privind propriile lor lecturi.

A doua întâlnire a fost dedicată primei înregistrări a poveștilor participanților, iar profesorul i-a sprijinit pe fiecare în parte pentru a oferi comentarii și sugestii de îmbunătățire.

A treia și ultima întâlnire a avut ca scop finalizarea înregistrărilor.

Deși au existat trei întâlniri față în față, participanții au lucrat în mod asincron între întâlniri, cu un contact și o supraveghere constante din partea profesorului cu privire la materialul prezentat.

Prin urmare, atelierul a fost conceput cu faze sincrone, pentru lucrul față în față și în grup, și faze asincrone, care au permis participanților să lucreze și să exerseze înregistrarea lor cu feedback din partea profesorului.

În afară de smartphone-urile fiecăruia, eventual difuzorul Bluetooth, au fost necesare dispozitive suplimentare sau mijloace speciale de sprijin.

CONSTATĂRI ÎN URMA PILOTĂRII

În timpul atelierului de teatru, a fost posibil, după ceva timp, să se reia poveștile elaborate în atelierele anterioare, iar acest lucru a fost foarte util pentru participanții îngrijitori, deoarece au avut ocazia nu numai să scrie, ci și să povestească din nou prin vocea lor și cu tehnicile de teatru pe care tocmai le învățaseră. De fapt, toți participanții din contextul

Co-funded by the European Union

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.

italian au fost foarte interesați să învețe despre tehnicile de podcast și au răspuns foarte pozitiv. Cu toate acestea, din punct de vedere emoțional, recitirea și înregistrarea propriei povești a reprezentat o provocare pentru unii dintre ei, care au declarat că au trăit povestea foarte profund și au simțit-o ca pe o greutate. Totuși, datorită sugestiilor profesorului, aceștia s-au simțit îndrumați și sprijiniți în îndeplinirea sarcinii cerute, iar înregistrarea podcastului cu propria lor poveste a fost finalizată, cu respect și sensibilitate din partea tuturor celor implicați.

În general, atelierul a fost evaluat în mod pozitiv de către toți participanții care au apreciat îndeosebi propunerea și oportunitatea de a-și citi și înregistra propria experiență prin intermediul propriei voci. În plus, continuitatea cu ceea ce s-a făcut anterior a fost deosebit de însemnată. Posibilitatea de a desfășura activitățile și de a învăța tehnicile în grup și apoi de a lucra individual a fost un aspect care a contribuit cu siguranță la succesul inițiativei.

De fapt, a devenit posibilă observarea modului în care s-au creat în cadrul grupului dinamici de complicitate și sprijin reciproc, precum și de înțelegere și deschidere.

Principalele comentarii primite cu privire la caracterul inovator și la ceea ce a fost cel mai apreciat au fost:

- Familiarizarea cu elementele care contribuie la realizarea unei înregistrări atractive.
- Să colaborez cu alți participanți.
- Să mă testez în lectura expresivă
- Nu mai făcusem niciodată așa ceva. A fost ca și cum aș fi intrat într-o nouă dimensiune în care asculți și ești ascultat. O experiență deosebită.

Prin urmare, putem afirma că printre rezultatele obținute se numără o mai mare disponibilitate de a se deschide și de a se implica și că atelierul a fost o oportunitate, pe lângă învățarea de noi tehnici, de a se confrunta cu alte experiențe într-un mod sensibil și empatic.

Co-funded by the European Union

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.

MeRest
Emotional Support for Adults using creative methods

Anexa VII - Raportul atelierului pilotat în România

Am implementat 3 ateliere în județul Iași, România. Primul atelier a reunit 8 persoane vârstnice dintr-un sat de la țară, al doilea 7 persoane vârstnice care locuiesc singure în oraș, iar al treilea atelier 9 persoane vârstnice care locuiesc permanent într-un centru de îngrijire pentru vârstnici. Atelierele au fost facilitate de un formator cu experiență și de o actriță profesionistă.

Persoanele în vârstă din satul de la țară aveau peste 68 de ani și nu au mai participat niciodată la un atelier creativ bazat pe teatru. Toți erau implicați în activități agricole și aveau o educație de bază. Își petreceau cea mai mare parte a timpului în aer liber, în grădinile și curțile lor. La începutul atelierului a fost necesară o prezentare a conceptului de reziliență și a artei dramatice. Chiar dacă au fost rezervați și foarte timizi la început, au intrat în roluri până la sfârșitul atelierului.

Persoanele în vârstă participante la cel de-al doilea atelier locuiau singure în orașul Iași. Erau persoane educate, având o rețea socială vastă formată din familie și prieteni și fiind de obicei implicate în multe activități sociale și creative - spectacole de teatru, operă, expoziții, excursii turistice etc. Pandemia le-a afectat foarte mult stilul de viață, limitându-le activitățile de rutină și privându-i de contactul direct cu rețeaua lor de sprijin. Ei erau familiarizați cu tema rezilienței și erau foarte dornici să se implice în activități.

Persoanele în vârstă care locuiesc permanent într-un centru de îngrijire pentru vârstnici și care au participat la cel de-al treilea atelier aveau peste 65 de ani. Un grup mixt de persoane cu studii superioare și persoane mai puțin instruite. Locuiau în centru în timpul pandemiei și erau conectate cu exteriorul prin intermediul personalului centrului și al știrilor TV. Erau destul de speriați să nu contacteze COVID 19, în plus, la televizor au fost difuzate știri alarmante despre centrele de îngrijire pentru persoanele în vârstă. Erau dornici să își amintească și să povestească despre perioada pandemiei și despre modul în care au rezistat.

CONSTATĂRI ÎN URMA PILOTĂRII

Toți participanții au fost foarte fericiți că au luat parte la ateliere, deoarece s-au simțit ascultați, povestea și experiența lor de viață au contat și au fost importante.

Și-au împărtășit sentimentele și amintirile din timpul pandemiei cu ușurință, ca și cum s-ar fi cunoscut între ei și cu formatorii de mult timp. Ei au fost impresionați că o actriță adevărată a venit să lucreze cu ei. Ea le-a explicat că este și profesoară de teatru pentru copii, adolescenți și uneori adulți, nu doar actriță. Prezența ei i-a ajutat să depășească nervozitatea provocată de vestea că trebuie să joace și să înregistreze o poveste de viață.

Co-funded by the European Union

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.

Ei au fost mișcați de poveștile colectate pe care le-au citit și au discutat foarte mult despre aceste situații, au găsit asemănări cu propriile lor situații din perioada pandemiei, au dat exemple de curaj și reziliență din propria lor viață.

Unii participanți nu au avut curajul să înregistreze, le era teamă că nu vor avea o prestație bună, însă au menționat la final că atelierul a fost extraordinar pentru ei și i-a făcut să se simtă vii și să-și prețuiască experiența.

Alți participanți au realizat înregistrări foarte bune, le-a plăcut și au menționat că și-au descoperit un nou hobby. Atelierul le-a dat ideea de a-și înregistra amintirile. De asemenea, au apreciat foarte mult activitatea.

Participanții au fost de acord că este bine să ne amintim despre pandemie, să vorbim despre ea și despre lecțiile învățate, în special pentru persoanele în vârstă care sunt fragile, speriate, izolate și pentru tinerii care au nevoie să fie încurajați.

Co-funded by the European Union

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.

MeRest
Emotional Support for Adults using creative methods

Anexa VIII - Raportul atelierului pilotat în Grecia

Atelierul a fost implementat într- un centru de sănătate mintală în care trăiesc adulți cu dizabilități mintale. Atelierul a fost condus de doi profesioniști din domeniul sănătății mintale (un cercetător în științe sociale și un terapeut ocupațional) care lucrau în acest centru. Nevoile și abilitățile specifice ale participanților au fost evaluate înainte de atelier, iar activitățile au fost planificate în consecință. Atelierul a fost implementat în două sesiuni cu câte șase persoane. Participanții au fost beneficiari ai serviciilor de sănătate mintală și profesioniști. Cei trei beneficiari ai serviciilor de sănătate mintală erau doi bărbați și o femeie în vârstă de peste 50 de ani care stăteau acolo de mai bine de patru ani și care au trecut prin perioada pandemiei în cadrul serviciului, cu distanța socială și protocoalele stricte de sănătate care le-au cauzat multe dificultăți în interacțiunile sociale zilnice. În mod asemănător, profesioniștii (un asistent social, un psiholog și un îngrijitor) care au participat la atelier au avut experiența pandemiei de covid, lucrând în acest centru de sănătate mintală cu protocoale stricte de sănătate care le afectează și viața personală. Munca cu grupuri vulnerabile le-a adăugat o responsabilitate și mai mare, aceea de a fi și mai atenți în viața lor de zi cu zi, deoarece persoanele din cadrul serviciilor de sănătate mintală erau în contact doar cu ei și erau prea vulnerabili

CONSTATĂRI ÎN URMA PILOTĂRII

Următoarele constatări evidențiază potențialul transformator al intervențiilor bazate pe teatru pentru promovarea rezilienței și bunăstării în rândul adulților cu dizabilități mintale.

Prin intermediul activităților de colaborare prin teatru, participanții au stabilit legături mai puternice cu colegii lor și au experimentat un sentiment de apartenență în cadrul activității de grup. Această creștere a rețelei de sprijin social poate contribui la reziliența și bunăstarea generală. Unii participanți au demonstrat o mai mare adaptabilitate și reziliență ca răspuns la schimbări sau eșecuri neașteptate. Ei s-au arătat dispuși să experimenteze diferite roluri, perspective și strategii în timpul desfășurării activităților de teatru, reflectând o mentalitate mai flexibilă în general. În plus, prin aspectele reflexive ale atelierului, aceștia au dobândit o perspectivă asupra propriilor puncte forte, limite și reacții emoționale. Ei au fost mai atenți la propriile sentimente și nevoi, precum și la cele ale celorlalți, ceea ce a condus la îmbunătățirea capacității de autoreglare și a abilităților interpersonale.

În cele din urmă, participanții au manifestat semne de optimism, reziliență și autoeficacitate crescute în urma atelierului. Ei au exprimat o mai mare încredere în capacitatea lor de a face față provocărilor vieții și o viziune mai pozitivă asupra perspectivelor lor de viitor.

Co-funded by the European Union

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.

Iată câteva comentarii interesante ale participanților cu privire la experiența lor la acest atelier de teatru:

"Faptul că am învățat diferite modalități de a face față stresului a schimbat totul pentru mine. Mă simt mai pregătită să mă descurc cu orice îmi rezervă viața."

„Tehnicile de relaxare pe care le-am exersat în cadrul atelierului au fost o adevărată salvare. Le folosesc ori de câte ori încep să mă simt copleșită."

„Faptul că am putut să intru în roluri diferite în timpul activităților de teatru mi-a arătat cât de adaptabilă pot fi. Este o experiență care mă responsabilizează."

„ Faptul că am lucrat cu alții în cadrul activităților de teatru m-a ajutat să ies din carapacea mea. Acum mă simt mai confortabil să mă exprim."

„Reflectând asupra experiențelor mele din timpul atelierului am devenit mai conștientă de mine însămi. Simt că acum mă cunosc la un nivel mai profund."

„Acest atelier m-a ajutat să văd că am puterea de a-mi schimba viziunea asupra vieții. Mă simt mai plină de speranță și mai motivată ca niciodată."

Sperăm că, pe termen lung, abilitățile și cunoștințele dobândite în cadrul atelierului se pot concretiza în îmbunătățiri tangibile ale modului de viață cotidian al participanților, ale rezultatelor în materie de sănătate mintală și ale calității generale a vieții. Practicarea și întărirea continuă a abilităților legate de reziliență pot duce la efecte pozitive susținute pe termen lung.

Co-funded by the European Union

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.

MeRest
Emotional Support for Adults
using creative methods



MeRest

Emotional Support for Adults using creative methods

Aflați mai multe despre noi pe:

www.merestproject.eu/

www.youtube.com/@MeRestProject

Co-funded by the European Union

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.