ReCAP
Recovering inclusion through Creativity After Pandemic

Co-funded by the European Union

ReCAP

Redescoperind incluziunea prin Creativitate după Pandemie

CUM FOLOSIM ARTA ȘI CREATIVITATEA ÎN LUCRUL CU TINERII ÎN CONTEXT POST PANDEMIC

ReCAP
Recovering inclusion through Creativity After Pandemic

Co-funded by the European Union

2021-2-FR02-KA220-YOU-000049250

Rezultatul proiectului 2

Arta si Cultura

SET DE INSTRUMENTE
pentru lucrătorii de tineret

Dezvoltat de La Piccionaia S.c.s.
Finanțat de Uniunea Europeană. Opiniile și părerile exprimate sunt doar ale autorilor și nu reflectă neapărat opinia Uniunii Europene sau ale Agenției Executive pentru Educație și Cultură (EACEA). Nici Uniunea Europeană, nici EACEA nu pot fi considerate responsabile pentru acestea.

Numărul proiectului	2021-2-FR02-KA220-YOU-000049250
Titlul proiectului	Recuperarea incluziunii după pandemie prin creativitate
Acronimul proiectului	ReCAP
Începutul proiectului	01/03/2022
Finalul proiectului	29/02/2024
Titlul rezultatului proiectului (RP)	RP2: Arta și cultura. Set de instrumente pentru lucrătorii de tineret
Data livrării	10/09/2023
Nivelul diseminării	Public
Responsabilul pentru rezultatul proiectului și contribuabili	Responsabil: LA PICCIONAIA Contribuabili: ALDA, RIGHTCHALLENGE, CESIE, SSF, CSCD, ART FUSION, ALIFS, CYCLISIS, CPE
Rezumatul RP	Cel de-al doilea rezultat al proiectului ReCAP constă în Arta și cultura. Set de instrumente pentru lucrătorii de tineret, care este un toolbox care urmează să fie utilizat pentru incluziune socială și împuternicirea tinerilor dezavantajați în contextul post-pandemic. Acesta este nou și specific pentru rezultatele din contextul social post-pandemie pentru munca de tineret. În acest sens, Toolbox-ul se bazează pe primul rezultat al proiectului (Analiza nevoilor și contextului local) prin care s-a realizat o analiză a situației post-pandemie la nivel local, prin chestionare administrate în comunitățile de referință ale fiecărui partener și la nivel național printr-o analiză de birou care se referă la fiecare dintre țările în care își au sediul partenerii din proiect, alături de identificarea nevoilor urgente ale tinerilor vulnerabili în contextul post-pandemic. În plus, RP1 a confirmat că majoritatea lucrătorilor de tineret consideră instrumentele artistice și culturale utile și motivante pentru tineri. Setul de instrumente a fost astfel conceput, cu contribuția fiecărui partener al consorțiului ReCAP (10 organizații din 7 țări europene, care sunt toate ONG-uri care lucrează direct sau indirect cu tinerii, în domeniile culturale sau artistice), pentru a interveni în mod specific în contextul post-pandemic și pentru a răspunde nevoilor specifice ale tinerilor care au reieșit din PR1. La Piccionaia, responsabil pentru rezultatul proiectului, a coordonat procesul de creare a setului de instrumente prin două etape: ● Colectarea de la fiecare partener, prin lucrătorii lor de tineret, a unei serii de instrumente culturale, artistice, creative și teatrale existente, utilizate sau utilizabile cu tinerii vulnerabili. Criteriile de selecție a instrumentelor de colectare au fost agreate anterior de toți partenerii. Mai mult, partenerilor li sa cerut să ofere diferite tipuri de contribuții (experiența directă a lucrătorilor de tineret, cunoștințele lucrătorilor de tineret, teorii relevante și literatură în domeniul specific)

	● Adaptarea instrumentelor colectate la nevoile specifice ale tinerilor vulnerabili în contextul post-pandemic, reieșite din PR1, împreună cu individuarea unor posibile soluții pentru implementarea acestora în cazul situațiilor provocatoare (de exemplu, izolarea din timpul pandemiei). Setul de instrumente reprezintă, prin urmare, o inovație în domeniul activității pentru tineret, în general, și chiar pentru organizațiile de tineret, precum partenerii din proiect, care folosesc deja arta și cultura ca metode de promovare a incluziunii sociale, deoarece aplică aceste instrumente pentru nevoile specifice ale contextul post-pandemic, care este un lucru complet nou pentru toată lumea. Crearea Toolbox-ului pe baza analizei preliminare solide a PR1 ne permite să ne asigurăm că acest instrument va avea un impact eficient și pozitiv asupra calității activității de tineret a partenerilor. Aceștia vor fi instruiți cu privire la utilizarea setului de instrumente printr-o activitate specifică Training of Trainers, astfel încât să poată concepe o anumită foaie de parcurs pentru incluziunea socială (PR3), pentru ca fiecare dintre ei să intervină în comunitățile locale specifice și să devină multiplicatori ai Toolbox-ului, dincolo de consorțiu
Istoricul reviziilor	
Versiune	V.1
Data	10/06/2023
Versiune	V.2
Data	11/09/2023
Versiune	V.3
Data	29/11/2023

Introducere ..... p. 6

Capitolul I – INSTRUMENTE

I.I Prezentare generală ..... p. 10

I.II Inventarul instrumentelor ..... p. 14

1. Crează o imagine cu corpul tău ..... p. 15
2. CYT (Covid-19 Teatru Tânăr) ..... p. 17
3. Bagaj cultural..... p. 19
4. Dans și expresia corpului.... ..... p. 21
5. Actiitatea Dixit ..... p. 23
6. Fă-mi portretul.. ..... p. 25
7. Arta etno ..... p. 27
8. Teatru Forum ..... p. 30
9. Orientare în carieră și incluziune socială..... p. 33
10. Mulajul mâinilor ..... p. 36
11. Literatură și scriere creativă..... p. 38
12. Pune-ți o dorință cu corpul..... ..... p. 42
13. Migrație, cetățenie și video..... ..... p. 44
14. Dezbatere emoționantă ..... p. 46
15. Teatru Ziar..... p. 49
16. Exerciții de teatru pentru comunicarea non-verbală ..... p. 52
17. Photovoice ..... p. 55
18. Ursul din Poitiers ..... p. 58
19. QuedaT.com ..... p. 60
20. #respect ..... p. 62
21. Salută oglinda.... ..... p. 65
22. Cusând mandala vieții ..... p. 70
23. Campanii stradale..... p. 73
24. Fă un pas în față ..... p. 75
25. Educație prin teatru ..... p. 79
26. Măști teatrale .... p. 81
27. Efectele etichetărilor ..... p. 85
28. Vântul bate și ia..... ..... p. 87
29. Vezba/ Broderie..... p. 89
30. Vezi și fă ..... p. 91

I.III Literatură relevantă, studii și manuale.... ..... p. 93

1. Animați schimbarea globală. Manualul pentru campanii stradale ..... p. 94
2. Practici și metodologii educaționale bazate pe artă pentru o societate incluzivă. Un ghid pentru lucrători de tineret ..... p. 95
3. Dorințele copiilor și tinerilor după pandemie ..... p. 96
4. Asistența socială comunitară/ Acțiune socială comunitară..... p. 97
5. Terapia prin mișcare și dans (TMD) ..... p. 99
6. Terapia Dramatică ..... p. 101
7. Manual de teatru cu imagini și teatru forum ..... p. 103
8. Ghidul IMPACT ..... p. 105
9. Inclusioff. Să-i dăm drumul ..... p. 106
10. Faceți jocurile să fie egale pentru toți, gândiți spații incluzive la școală pentru toți copiii ..... p. 107
11. Terapia prin joc. Intervenția psihoterapeutică pentru copii și adolescenți ..... p. 108
12. Biblioteca de activități a școlii Rainbow ..... p. 109
13. Jocul de rol ..... p. 110
14. Rolul corpului în relația educativă și terapeutică ..... p. 112
15. Împreună în interior..... p. 114
16. YOUreSTART! ..... p. 116

Capitolul II – METODOLOGIE (educație non-formală)

II.I Creații participative..... p. 118

1. Grup, temă, limbaj. Trei elemente-cheie pentru creația artistică participativă ..... p. 119
2. Un inventar al punctelor-cheie ..... p. 123

II.II Metodologii de învățare..... p. 126

1. Invățare auto-dirijată și alte strategii de implicare ..... p. 127
2. Despre diferențe..... p. 130
3. Recuperarea din trauma socială..... p. 132

Capitolul III – Activități adiționale

III.I Activități adiționale instrumentelor ..... p. 137

1. Activități de ice-breaking, exerciții de team-building și energizere..... p. 138
2. Debriefing, timp de reactivare și exerciții de relaxare ..... p. 146
3. Activități de evaluare ..... p. 148
4. Formarea formatorilor ..... p. 151

Introducere

Setul de instrumente de artă și cultura pentru lucrătorii de tineret

Setul de instrumente pentru artă și cultură pentru lucrătorii de tineret este al doilea rezultat al proiectului (PR2) al proiectului ReCAP. Este un set inovator de instrumente, care urmează să fie utilizat de lucrătorx de tineret pentru incluziunea socială și împuternicirea tinerxlor dezavantajați în contextul post-pandemie: un rezultat nou și specific pentru contextul social post-pandemie pentru munca de tineret. Setul de instrumente a fost co-proiectat cu contribuția fiecărui partener al consorțiului ReCAP: 10 organizații din 7 țări europene, care sunt toate ONG-uri care lucrează direct sau indirect cu tinerx, în domeniile culturale sau artistice.

Setul de instrumente se bazează pe **RP1 Analiza nevoilor și a contextului local** prin care consorțiul ReCAP (printr-o cercetare documentată la nivel național și un chestionar la nivel local realizat de fiecare partener) a investigat problemele sociale pe care pandemia le-a cauzat sau agravat tinerxlor, alături de identificarea nevoilor cele mai urgente ale tinerxlor vulnerabili în contextul post-pandemic.

Setul de instrumente este disponibil în bulgară, engleză, franceză, greacă, italiană, portugheză, română, spaniolă.

Scopul implementării

Setul de instrumente este o unealtă dezvoltată pentru a interveni asupra efectelor negative ale pandemiei de COVID-19 asupra sănătății psihologice și bunăstării emoționale a tinerxlor. În special, efectele negative asupra:

- Socializării
- Vieții culturale
- Relații (cu sistemul educational, cu ei înșiși și comunitatea)
- Educație, studii și training
- Perspectiva asupra viitorului

După cum a confirmat RP1, majoritatea lucrătorxlor de tineret consideră instrumentele artistice și culturale utile și motivante pentru tinerx. Acesta este motivul pentru care setul de instrumente se bazează pe utilizarea instrumentelor artistice, creative și culturale, reproiectate special pentru a satisface nevoile contextului post-pandemie și, prin urmare, să împuternicească tinerx vulnerabilx, promovând incluziunea socială.

Design-ul setului de instrumente

Design-ul setului a fost coordonat de La Piccionaia, în virtutea expertizei sale specifice. La Piccionaia este o Cooperativă Socială, a cărei activitate este axată pe educația culturală, socială și relațională a tinerelor generații prin teatru și artele spectacolului, cu perspectiva „teatrului aplicat”, care utilizează o serie de limbaje teatrale, performative și artistice diferite, combinat cu tehnicile științelor sociale și pedagogia, ca instrument de incluziune socială.
Toți ceilalți parteneri, care folosesc instrumente creative pentru a promova incluziunea socială, au contribuit la proces din perspectiva lor și cu diferite niveluri de expertiză și s-au implicat în producerea acestui rezultat.

Etapele principale ale procesului de proiectare:

1. Colectarea de la fiecare partener, prin lucrătorx lor de tineret, a unei serii de instrumente culturale, artistice, creative și teatrale existente, utilizate sau utilizabile cu tinerx vulnerabilx.
Criteriile de selectare a instrumentelor de colectat, agreate anterior de toți partenerii, au fost:

- Replicabilitate
- Adaptabilitate la diferite contexte și nevoi
- Combinație de elemente de creativitate și diferite forme de artă
- Luarea în considerare a elementelor sensibile sociale și psihologice și a răspunsurilor emoționale pe care aceste tehnici le pot genera asupra beneficiarxlor săi
- Posibilitatea de a ajusta aceste tehnici în cazul unor situații dificile ulterioare
- Accesibilitate și rentabilitate

Printr-un șablon comun dezvoltat de La Piccionaia, partenerii au fost rugați să ofere diferite tipuri de contribuții, în funcție de experiența și competențele lor:

- Instrumente deja folosite de lucrătorx lor de tineret (experiența directă a lucrătorxlor de tineret)
- Instrumente cunoscute de lucrătorx de tineret, dar neutilizate direct (experiență indirectă a lucrătorxlor de tineret)
- Teorii și literatură relevante în domeniul specific, la nivel național și internațional (cunoștințele lucrătorxlor de tineret)

Prin urmare, fiecare partener a furnizat un set de instrumente cu instrucțiuni, exemple și studii de caz despre instrumentele care urmează să fie incluse în setul de instrumente.

2. Adaptarea setului de instrumente colectate la nevoile specifice ale tinerxlor vulnerabilx în contextul post-pandemic reieșite din RP1, împreună cu individualizarea unor posibile soluții pentru implementarea acestora în cazul noilor valuri de COVID sau a altor situații provocatoare.

3. Elaborarea unei secțiuni privind cadrul conceptual al metodologiei și abordările învățării non-formale

4. Dezvoltarea unei secțiuni dedicate activităților suplimentare:

- exerciții de spargere a gheții, activități de team-building, energizere
- exerciții de relaxare, debriefing și relaxare
- activități de evaluare
- training of trainers

Acestea au scopul de a sprijini utilizarea, replicarea și multiplicarea conținutului setului de instrumente, pe două niveluri:

- sprijinirea lucrătorxlor de tineret în proiectarea unui ciclu complet de lucru cu tinerx
- sprijinirea formării altor formatorx, dincolo de lucrătorx de tineret ai partenerilor ReCAP

Acești pași vor permite Toolbox-ului să includă instrumentele pentru propria replicabilitate și multiplicarea impactului său, dincolo de consorțiu și lucrătorx de tineret direct implicați în proiect.

Bună treabă, lucrătorx de tineret!

Lucrătorx de tineret din cadrul ReCap la Training of Trainers în Vicenza (Italia).

Consorțiumul ReCap

Coordonator

ALDA European Association for Local Democracy (Strasbourg, Franța)

Parteneri

Rightchallenge Associação (Porto, Portugalial)
CESIE Centro Studi e Iniziative Europeo (Palermo, Italia)
La Piccionaia s.c.s. Centro di Produzione Teatrale (Vicenza, Italia)
SSF Solidaridad sin Fronteras (Madrid, Spania)
CSCD Center for Sustainable Communities Development (Sofia, Bulgaria)
Asociatia A.R.T. Fusion (București, România)
CPE Fundatia Centrul Parteneriat pentru Egalitate (București, România)
ALIFS Association du Lien Interculturel Familial et Social (Bordeaux, Franța)
Cyclisis - astiki mi kerdoskopiki etaireia (Patras, Grecia)

Capitolul I

Instrumente

I.I Prezentare generală

Tipuri de instrumente

Prin procesul descris în Introducerea acestui document (vezi Introducere, p. 6), a fost elaborat un Inventar de instrumente (vezi Secțiunea I – INSTRUMENTE > I.II Inventar de instrumente, p. 16) cu contribuțiile tuturor organizațiile partenere ale proiectului ReCAP, pe baza diferitelor competențe și experiențe. În total, inventarul constă îm 43 de instrumente din 2 categorii:

- **30 de instrumente** constând în exerciții, activități, ateliere sau trasee replicabile. Acestea au fost dezvoltate fie din activități anterioare implementate direct de lucrătorx de tineret ai organizațiilor partenere, fie din alte experiențe la nivel local sau național, implementate de o organizație diferită, raportate de organizația parteneră ca fiind semnificative în contextul acestui proiect. În ambele cazuri, instrumentele au fost dezvoltate pornind de la acele activități relevante existente pentru a răspunde nevoilor specifice ale tinerxlor vulnerabilx în contextul post-pandemie.
- **16 instrumente** constând din literatură și studii relevante legate de domeniul specific al proiectului ReCAP, din care lucrătorx de tineret se pot inspira pentru a-și aprofunda cunoștințele și pentru a dezvolta noi căi personale.

Nevoi adresate

Instrumentele adresează toate nevoile identificate RP1 Analiza contextului și nevoi locale, în mod specific:

- Orientare pentru angajare
- Susținere pentru sănătatea fizică
- Susținere pentru sănătatea psihică și emoțională
- Sfaturi de relații
- Sprijin educațional
- Activități culturale și de timp liber
- Sprijin administrativ
- Susținere financiară

Grupurile țintă

Instrumentele sunt îndreptate către un posibil grup larg de tineri vulnerabili (14-29 ani), inclusiv:

- Fete / femei
- Tinerx șomerx, fără studii sau formare (“NEET”)
- Tinerx cu un context de migrație
- Minorități
- Comunitatea LGBTIAQ+
- Refugiatx
- Tinerx afectați de război
- Tinerx din familii cu resurse și oportunități limitate sau cu o educație foarte mică
- Tinerx care locuiesc în zone rurale mărginașe
- Tinerx cu dificultăți de adaptare socială sau cu viața socială
- Pre-adolecentx și adolescentx (10-19 ani)

Tematici

În plus, instrumentele acoperă o paleta largă de tematici, inclusiv:

- auto-exprimare și împuternicire

- autobiografie, experiență personală (dragoste, familie, muncă, prieteni, sănătate fizică și psihică)
- conștiința de sine, conștiința corpului, echilibrul minții, legătura corp-minte
- dorințe, plăceri/neplăceri , scopuri în viață
- relație, comunicare interpersonală
- incluziunea socială
- respect
- intercultura
- migraţii
- opresiune, putere, abuz de putere
- schimbările climatice, protecția mediului
- problematici de gen și stereotipuri, identitate de gen
- privilegii, drepturile omului, înțelegerea dezavantajelor
- bunurile și preocupările comunității
- team building
- literatură
- limbi străine
- educaţie
- orientare spre angajare, alegeri profesionale
- implicarea și participarea tinerilor
- prevenirea riscurilor
- creșterea gradului de conștientizare

Forme de artă și tehnici

Instrumentele folosesc și o paletă largă de forme de artă și tehnici, precum:

- do it yourself (cusut, broderie, modelare)
- artă vizuală (desen, pictură, imagini abstracte)
- fotografie, photovoice
- filme și videoclipuri, cinematografie
- teatru (inclusiv măști, comunicare non-verbală, concentrare pe respirație, performance, scris și dramaturgie, pantomimă, joc de rol, lectură teatrală, teatru fizic, improvizație)
- dans (coregrafie, improvizație)
- jonglerie
- scris
- spoken poetry
- citirea, interpretarea și discutarea creațiilor literare
- dezbatere
- muzică
- explorarea spațiului cu ajutorul simțurilor
- vizite la muzee, vizite culturale
- activități sportive
- asistență socială comunitară / acțiune socială comunitară
- joc silențios
- panouri interactive
- terapie prin joc
- radio

Paginile de instrumente

În paginile următoare, fiecare instrument este descris printr-o filă dedicată, care include un set precis de informații relevante pentru utilizarea și replicarea lor:

● **Forma artistică** - descrie care este principala(ele) formă(e) artistică(e), limbajul(rile) creator(are) sau tehnica(ile) utilizate în instrument.
● **Scopul activității** - descrie care este/sunt obiectivul(ele) instrumentului și care este/sunt dimensiunea(ile) personală/socială/culturală la care lucrează.
● **Durata activității** - descrie intervalul general de timp pentru implementarea instrumentului. În unele cazuri, acestea sunt mici, ca în cazul instrumentelor a căror implementare are nevoie de 30 de minute; în altele, sunt căi lungi, care durează până la câteva luni.
● **Structura activității** - în cazul instrumentelor formate dintr-o singură sesiune, descrie organizarea internă a sesiunii în sine, de exemplu, definirea în 2 sau 3 faze; în cazul traseelor formate din mai multe sesiuni, descrie organizarea internă a traseului, de exemplu, durata fiecărei sesiuni și frecvența (săptămânală, lunară etc.) a întâlnirilor.
● **Cum funcționează instrumentul?** - conține toate instrucțiunile necesare pentru ca lucrătorx de tineret să desfășoare activitatea în care constă instrumentul. Descrie în detaliu conținutul activității, diferitele etape ale acesteia, pașii care trebuie parcurși, observații importante pentru eficacitatea și succesul acesteia (atât din punct de vedere al aranjamentelor practice, cât și atenția la implicațiile emoționale și psihologice), precum și variante posibile, dacă există.
● **Cerințe** - descrie condițiile materiale necesare desfășurării activității, în special: caracteristicile spațiului (ex. interior/exterior, dimensiuni), echipamente tehnice (ex. sonorizare, calculator), consumabile (ex. coli de hârtie, markere, post-it-uri, afișe, vopsele etc.) și obiecte specifice (de exemplu, cartonașe cu anumite cuvinte sau expresii, legături la ochi, fotografii, țesături, pensule etc.). Acestea sunt întotdeauna cerințe accesibile, deoarece unul dintre criteriile de selectare a instrumentelor care urmează să fie incluse în Toolbox a fost tocmai accesibilitatea și rentabilitatea acestora.
● **Impact** - descrie impactul așteptat asupra grupului (grupurilor țintă), în special ce fel de îmbunătățire/împuternicire este experimentat de tinerx vulnerabilx după activitate.
● **Grupul țintă recomandat -** listează grupul (grupurile) de tinerx vulnerabilx pentru care instrumentul, în virtutea caracteristicilor sale, este evaluat ca fiind deosebit de adecvat și eficient.
● **Principalele nevoi abordate** - enumeră nevoile tinerxlor vulnerabilx în contextul post-pandemie la care instrumentul răspunde în mod prioritar. În fiecare caz, acestea sunt nevoi care au apărut în urma analizei de context și nevoi locale RP1.
● **Adaptarea la o situație dificilă** - descrie modul în care activitatea poate fi adaptată și implementată, fără a-i afecta eficacitatea, în cazul situațiilor cu limitări (de exemplu, izolare, distanțare socială).

Un ultim paragraf scurt este destinat să ajute la contextualizarea originii instrumentului, precum și să ofere cititorului elemente pentru un posibil studiu ulterioar. De fapt, indică:

● de la care partener ReCap a fost preluat instrumentul
● dacă instrumentul provine dintr-o activitate implementată direct de lucrătorx de tineret ai organizației partenere sau, mai degrabă dintr-o experiență la nivel local sau național, implementată de o altă organizație, care a fost raportată de organizația parteneră ca fiind semnificativă în contextul acestui proiect.
● acolo unde este posibil, descrie momentul și locul implementării acelei activități specifice, dacă a fost desfășurată într-un cadru urban sau rural, ce grup țintă a implicat și, dacă este cazul, în cadrul cărui proiect mai mare a fost implementat.

I.II Inventarul Instrumentelor

1 Creează o imagine cu corpul tău

Formă artistică

Teatru fizic

Scopul activității

Activitatea țintește către crearea unui mediu de grup sănătos.

Durata

20-30 minute

Structura activității

Instrumentul poate fi folosit într-o activitate mai largă, drept un exercițiu care poate fi repetat înainte de fiecare sesiune.

Cum funcționează?

Lucrătorx de tineret le arată participantxlor o imagine pe care trebuie să o recreeze folosind corpul lor. Imaginile pot fi fără legătură cu experiența participantxlor sau, invers, pot reprezenta situații provocatoare pe care grupul le-ar fi putut experimenta în viața de zi cu zi. Participantx au aproximativ 4-5 minute pentru a decide diferitele roluri pe care fiecare dintre ei trebuie să le execute pentru a recrea imaginea. Atunci, lucrătorx de tineret face o fotografie a creației și o arată participantxlor, pentru a compara originalul cu creația. Activitatea se repetă de 4 ori.

Cerințe

Un spatiu interior sau exterior, poze tiparite sau digitale, dispozitiv tehnologic pentru a face poze.

Impact

Acest instrument stimulează participantx să interacționeze între ei pentru a decide rolurile. Ei învață să lucreze în echipă, să atingă un scop împreună.

Grup țintă recomandat

Fete
Tinerx șomerx, fără studii sau formare (“NEET”)
Tinerx cu un istoric de migrant
Minorități
Tinerx din comunitatea LGBTIAQ+

Principalele nevoi adresate

Susținerea sănătății mintale și emoționale
Sfaturi de relații
Susținere educațională
Activități culturale și de timp liber

Adaptarea la o situație dificilă

Poate fi transformat într-un instrument social și o aplicație de gaming.

Acest instrument a fost dezvoltat de La Piccionaia s.c.s. dintr-o activitate direct implementată pe tot parcursul anului, în spații interioare și exterioare, cu grupuri de 10 copix (6-12 ani) inclusiv fete, minorități și copix din comunitatea LGBTQIA+.

2 CTT (Covid-19 Teatru Tânăr)

Formă artistică

În principal teatru, cu aspecte de dans, scris, pictură și spoken poetry.

Scopul activității

Scopul activității este de a forma un grup de 6 tinerx – care să nu se cunoască între ei, în mod ideal – și de a-i face să-și împărtășească experiențele, să dezbată asupra lor și să le transforme într-o piesă de teatru cu metode la alegere. Această activitate a fost desfășurată cu participarea directă a tinerxlor actori. Pe baza subiectului pentru care au fost chematx să-l abordeze, dezvoltă ideea despre care vor să vorbească, decid împreună metoda de teatru pe care doresc să o folosească și, în funcție de abilitățile și interesele lor, distribuie rolurile.

Durata

10 luni

Structura activității

Fazele activității sunt următoarele:

- crearea și definitivarea scenariului
- crearea rolurilor și a scenografiei
- finalizarea performance-ului

În mod ideal, grupul se întâlnește de două ori pe săptămână și dedică o zi planificării și discuțiilor (2 ore), iar în cealaltă repetă și revizuiește structura (3 până la 5 ore). În această perioadă pot exista luni sau săptămâni în care echipa nu se întâlnește deloc, sau, de asemenea, săptămâni în care s-ar întâlni mai des, mai ales aproape de repetiția finală.

Cum funcționează?

Dinamica este foarte simplă: procesul urmează o temă generală specifică, iar grupul trebuie să coopereze pentru a-și prezenta spectacolul, care este scopul lor final. Echipa poate deține controlul complet asupra întregului proces și poate coopera în mod consecvent și transparent sau poate apela la ajutorul coordonatorx/facilitatorx/lucrătorx de tineret, mai ales atunci când participantx nu se cunosc deja. Desigur, în al doilea caz, coordonatorul/facilitatorul/lucratorx de tineret trebuie să împiedice grupul să intre în conflict, să abandoneze școala etc. Acest lucru se poate realiza prin interviuri în etapa inițială sau întâlniri pregătitoare pentru a învăța cum să coopereze unul cu celălalt, înainte de angajamentul pentru spectacol.

În cazul tinerxlor care au forme de dizabilități și/sau traume psihologice, este important să se urmeze practici care să nu le consolideze traumele și care să nu conducă vreuna dintre persoane să simtă că nu se încadrează bine în grup. În mod similar, în cazul lucrului cu migrantx, este important ca facilitatorx să găsească o modalitate de a asigura un nivel bun de comunicare, inclusiv un interpretx (sau numirea unuia dintre ei ca interpretx).

Cerințe

Este important ca participanțx să aibă acces cel puțin la instrumente de scriere/înregistrare pentru a-i ajuta să înregistreze discuțiile și deciziile cheie. De asemenea, ele trebuie să aibă acces la un spațiu suficient de mare pentru a găzdui toate persoanele în același timp și să permită un spațiu personal adecvat pentru fiecare persoană pentru a face spectacolul. Pentru a ne asigura că spațiul este primitor și sigur pentru implicarea și interacțiunea tuturor, sunt necesare alte aranjamente precum accesul la lumină adecvată, băuturi răcoritoare, spațiu pentru a se așeza, zone curate, accesibilitate generală și spațiu pentru o pauză.

Impact

Activitatea dezvoltă în participantx un sentiment de bunăstare și satisfacție care rezultă din lucrul împreună și din integrarea experiențelor personale și a esteticii într-un spectacol de teatru decis la comun.

Grup țintă recomandat

Orice grup vulnerabil, cu suport și ghidare adecvate.

Principalele nevoi adresate

Susținerea sănătății mintale și emoționale
Sfaturi de relații
Activități culturale și de timp liber

Adaptarea la o situație dificilă

Adaptarea activității la un context de izolare fizică este o provocare, dar nu imposibil. Principala cerință este asigurarea accesului la tehnologiile de comunicare la distanță sau, în cazurile în care este posibil să ne întâlnim în spații fizice, asigurarea faptului că măsurile de sănătate adecvate sunt luate în considerare și practicate în mod consecvent.
În ceea ce privește spectacolul, ar putea fi util să fie adaptat la spațiul pe care îl are la dispoziție participantx (locul în care locuiește, de exemplu), sau participantx ar putea să-și înregistreze propriile piese cu ajutorul cărora grupul poate crea apoi o compoziție a tuturor spectacolelor, într-un videoclip final. Din nou, spectacolul se poate transforma într-o poveste scrisă, spoken poetry sau altceva, în funcție de dorințele grupului.
În general, obiectivul de bază este să te simți liber să te exprimi, printr-un grup comun care împărtășește experiențe similare și/sau complementare și pe baza acesteia folosești o formă artistică pentru a crea o poveste completă și pentru a o împărtăși lumii. Important este că procesul să fie responsabil și emancipant pentru ca participantx să se simtă confortabil cu imaginea lor publică.

Acest instrument a fost dezvoltat de Cyclisis, dintr-o activitate implementată direct în cadrul „Covid Youth Theatre”, un proiect finanțat în cadrul Programului UE Erasmus+. Activitatea s-a desfășurat din mai 2021 până în ianuarie 2022, în context urban, cu tinerx între 20 și 29 de ani. Starea de vulnerabilitate nu a fost luată în considerare la formarea grupului, dar premisa a fost includerea tinerxlor care au experimentat blocajele într-un mod care să-i facă să simtă nevoia să-și împărtășească experiența. Participanți: 5 tinerx pe grupă de teatru. Aflați mai multe despre proiectul „Covid Teatru Tânăr”.

3 Bagaj cultural

Formă artistică

Teatru bazat pe basme.

Scopul activității

Scopul instrumentului este de a folosi basmele ca instrument de creștere a înțelegerii și acceptării reciproce între refugiatx și populația locală. Basmul este o scurtă poveste populară. Printr-o analiză mai profundă se poate observa că basmele cuprind, într-o formă concentrată, toate elementele care constituie percepția culturală a unei întregi națiuni.

Cum funcționează?

Proiectul a adunat peste 60 de basme din țările de origine ale refugiatxlor și le-a comparat cu basme din țările gazdă descoperind multe elemente și motive comune. Poveștile au fost culese în principal de către refugiatx prin organizarea de ateliere și interviuri personale. Pornind de la poveștile culese, proiectul a creat spectacole de teatru dezvoltate prin cooperarea dintre refugiatx și artiștx localx în care basmele care prezintă caracteristici comune între țara de origine și țările gazdă ale refugiatxlor sunt prezentate atât refugiatxlor, cât și populației locale. Refugiatx care ar putea participa la un spectacol de teatru au fost identificatx și instruitx în cadrul proiectului pentru a putea juca pe scenă. Peste 40 de spectacole au fost organizate în țările partenere.

Dacă grupul include doar adultx, materialul poate fi ales în consecință (de exemplu, nu se folosesc basme, ci mai degrabă piese de teatru care le plac participantxlor).

Cerințe

Au fost organizate spectacole în teatru, dar și în tabere de refugiatx, în adăposturi, în ONG-uri, în școli multiculturale și în alte locuri cu un număr mare de refugiatx. Totodată, au fost organizate și alte tipuri de ateliere (jocuri de teatru, construcția măștilor etc.).

Impact

Peste 1.000 de refugiatx au fost implicați în activitățile proiectului drept creatori sau ca public. Pentru mulți dintre ei a fost primul lor contact cu teatrul. Spectacolele au fost organizate atât în limba refugiatxlor, cât și în limbile europene, pentru a permite participarea ambelor grupuri fără nicio barieră lingvistică. În acest fel, proiectul a încercat să dezvolte un sentiment de apartenență comună între refugiatx și populația locală care, pe de o parte, a redus sentimentul de izolare pe care îl au multx refugiatx și, pe de altă parte, a crescut acceptarea refugiatxlor de către localnicx comunităților. De asemenea, puteți verifica efectul imediat pe care l-a avut în unele spectacole video încărcate pe site-ul oficial CREATIVE EUROPE – proiecte complete.

Grup țintă recomandat

Tinerx șomerx, fără studii sau formare (“NEET”)
Tinerx cu un istoric de migrant
Tinerx din comunitatea LGBTIAQ+

Principalele nevoi adresate

Activități culturale și de timp liber

Adaptarea la o situație dificilă

Pentru că presupune realizarea întregului spectacol, poate că unele repetiții și lecturi pot fi făcute prin videoconferință. Dacă încercăm să facem măștile de teatru, putem folosi și videoconferința. Putem ruga participantx să-și cumpere propriile materiale etc., dar le putem trimite la adresele lor ceea ce au nevoie.

Acest instrument a fost dezvoltat de Cyclisis, dintr-o activitate raportată implementată în cadrul „Bagaj cultural", un proiect co-finanțat în cadrul Programului UE Europa Creativă. Proiectul a început în noiembrie 2017 și s-a încheiat în octombrie 2019. Activitatea s-a desfășurat într-un context urban cu un grup mixt, inclusiv minorități. Au avut loc peste 40 de spectacole, cu un număr estimat de 10 beneficiarx direcți pe spectacol. **Citește mai mult despre proiectul "Bagaj cultural".**

4 Dans și expresia corpului

Formă artistică

Dans în multe tipuri (contemporan, jazz modern, pop), crearea unei coregrafii care include o parte de improvizație sau a unui gest și brainstorming de mișcare.

Scopul activității

Scopul este de a oferi revigorare fizică, inspirație și motivație mentală. Această activitate începe cu o temă, scopul ei este de a exprima tema fără cuvinte. Pentru studentx, dar și adultx care locuiesc în suburbii, dansul îi va ajuta să relaționeze între ei de pe poziții de egalitate, care au aceleași șanse. De asemenea, îmbunătățește sănătatea fizică și mentală și bunăstarea, ceea ce crește productivitatea personală și a echipei, învățând în același timp noi abilități corporale și un nou mod de exprimare. Deoarece acest instrument este foarte potrivit pentru imigrantx nou-veniți, dansul îi va ajuta să-și exprime ideile și sentimentele și eliberează stresul de a se muta într-o nouă cultură și țară.

Durata activității

Patru luni.

Structura activității

Fiecare sesiune durează între o oră și o oră jumătate, pentru un total de 12 sau 15 sesiuni.

Cum funcționează?

Toate sesiunile încep cu încălzirea corpului și se termină cu un timp de relaxare, pentru a ajuta participantx să se simtă mai liberi cu corpul lor, facem câteva jocuri de dans.
În timpul sesiunilor participantx încep să învețe despre tema și să încerce să o exprime prin mișcări, cu ajutorul coregrafului (lucratorx de tineret).

Mai târziu, participantx vor fi rugați să ajute să găsească o modalitate de a exprima un anumit gând prin mișcări, până când întreaga coregrafie este construită.
Aici puteți viziona videoul cu testarea instrumentului în timpul Trainingului ReCAP

Cerințe

Practic, această activitate are nevoie doar de o cameră mare goală. Unele lucruri ar face experiența mai bună: oglinzi, ring de dans și sistem de sunet sau un difuzor.

Impact

Primul și cel mai important impact al dansului asupra participantxlor este că învață că sunt egalx și capabilx și este firesc să ai aceeași putere sau blândețe, indiferent dacă ești băiat/bărbat sau fată/o femeie sau o persoană non-binară, o persoană gender fluid, de unde vii și unde locuiești.
În mod normal, o mare parte a participantxlor încheie atelierul simțindu-se mai liberx și mai confortabilx cu corpul lor și surprinsx că au reușit să facă anumite mișcări.
Este important să ceri grupului să participe la procesul de coregrafie, să îi ajutăm pe toți participantx să știe că opinia lor contează și ar trebui să o spună mereu. De asemenea, îi ajută să se simtă responsabilx cu privire la proiect și o parte a acestuia.
La sfârșitul atelierului și al coregrafiei, majoritatea grupului a învățat cum dansul este o modalitate de a exprima emoția, o eliberare fizică. Ajută la reducerea stresului în viață și, prin urmare, la îmbunătățirea sănătății mintale.

Grup țintă recomandat

Fete
Tinerx cu un trecut de migrație
Minorități

Principalele nevoi adresate

Sprijinirea sănătății fizice
Susținerea sănătății mintale și emoționale
Activități culturale și de timp liber

Adaptarea la o situație dificilă

Dansul poate ajuta, cu siguranță, la reducerea problemelor de sănătate mintală. Exercițiile fizice sunt dovedite a fi benefice pentru sănătatea mintală în cazul situațiilor de izolare și oferă mult mai mult decât un simplu exercițiu fizic. Este o mare ameliorare a stresului. Dansul este o activitate de interior și are nevoie doar de un loc mic pentru a fi practicat singur.

Acest instrument a fost dezvoltat de ALIFS Association du Lien Interculturel Familial et Social, dintr-o activitate implementată direct din 2019 în contexte urbane, cu grupuri de persoane tinere (6 până la 12 ani) și adultx (30 până la 65 de ani) cu trecuturi migrante și persoane tinere care locuiesc în suburbii și nu pot participa la activități în afara școlii:
- 2 clase dintr-o școală primară pe an (20 până la 25 de participanți pe clasă)
- 2 clase dintr-o școală medie pe an (20 până la 25 de participanți pe clasă)
- Un grup de adulți (nou-veniți) într-un centru social (12 până la 16 participanți per grup)

Vedeți un exemplu de coregrafie cu adulți pe canalul de YouTube al ALIFS .

5 Activitatea Dixit

Formă artistică

Imagini abstracte.

Scopul activității

Scopul activității este de a evalua și de a prospecta asupra sentimentelor și opiniilor noastre cu privire la diverse probleme. De exemplu, instrumentul Dixit poate fi folosit la sfârșitul unei zile de activități cu tinerx pentru a-l evalua și procesa.

Durata activității

Aproximativ 30 de minute.

Structura activității

Activitatea este structurată într-o singură sesiune. Moderatorx alege în prealabil un set de cărți (de tip Dixit, cele care înfățișează imagini abstracte/suprarealiste) pe care să le propună participantxlor, cu privire la temele sau întrebările activităților. Apoi el/ea/ei explică obiectivele și regulile activității participantxlor și le pune întrebările. După aceea, grupului i se acordă 5 până la 10 minute pentru a alege cartea (sau două) care reprezintă cel mai bine răspunsul personal la întrebări. Fiecare participantx este, de asemenea, încurajat să explice de ce a ales acea carte(i), precum și să reacționeze la explicația altei persoane. La final, moderatorx închide activitatea întrebând participantx cum s-au simțit în legătură cu aceasta.

Cum funcționează?

Cărțile de *Dixit* sunt concepute pentru a evoca emoții, datorită imaginilor suprarealiste și imaginative. Atunci când sunt implicate într-o activitate de evaluare sau într-o dezbatere, printr-o discuție de grup focalizată de facilitatorx, aceste cărți pot ușura și stimula o discuție. Problemele care pot fi abordate prin intermediul acestui instrument sunt mai multe, de exemplu preocupările comunității, capitalul comunității, experiența grupului cu privire la ceva ce le-a plăcut sau nu le-a plăcut, barierele și sprijinul pentru sănătate, rezultatele bune sau rele ale unui proiect, eveniment sau facilitate publică.

Cerințe

Activitatea poate fi implementată în interior sau în aer liber. Cărțile de Dixit (sau un set similar de imagini) sunt singurele elemente necesare; este de preferat să oferiți pix și hârtie pentru persoanele care doresc să-și noteze gândurile.

Impact

Activitatea permite participantxlor să-și exprime sentimentele prin imagini, să explice gândurile abstracte în cuvinte concrete, să poată înțelege și folosi metaforele și simbolismul ca o nouă formă de auto-exprimare.

Grup țintă recomandat

Fete
Tinerx șomerx, fără studii sau formare (“NEET”)
Tinerx cu un istoric de migrant
Minorități
Tinerx din comunitatea LGBTIAQ+

Principalele nevoi adresate

Suport educațional

Adaptarea la o situație dificilă

Acest instrument nu este prea greu de adaptat la un cadru care implică izolarea fizică între oameni. Participanții se pot reuni printr-o platformă de comunicare (de exemplu, Zoom Meeting) și pot primi imaginile alese:

- direct de facilitator, care le poate expune pe rând în timpul întâlnirii online
- prin posta privata, primirea fotografiilor cărților/ imaginilor

Singurul dezavantaj al unei versiuni online a acestui instrument este că nu există posibilitatea ca participanții să atingă cărțile și să le vadă de aproape, ceea ce s-a dovedit a fi util pentru a face o alegere.

Acest instrument a fost dezvoltat de Asociația Europeană pentru Democrație Locală ALDA, dintr-o activitate raportată implementată în contextul urban al orașului Marsilia, cu tineri (20-29 de ani) și adulți (30-65 de ani), pentru grupuri compuse din 5 până la 6 participanți per facilitator.

6 Fă-mi portretul!

Formă artistică

Desenat

Scopul activității

Activitatea își propune să îmbunătățească colaborarea în cadrul grupului și să permită participantxlor să reflecteze asupra lor înșiși din punctul de vedere al celorlalți

Durata activității

În jur de 10 minute

Structura activității

Activitatea este împărțită în două runde. În prima rundă, jumătate dintre participantx desenează portretele celeilalte jumătăți, în timp ce în a doua rundă rolurile sunt inversate (sertarele sunt acum desenate și apoi invers).

Cum funcționează?

La începutul activității, participantx sunt împărțiți în două grupuri, ambele grupuri compuse din același număr de persoane, și se așează la o masă lungă.
Un grup se așează pe o parte a mesei, iar celălalt grup se așează pe cealaltă parte a mesei: fiecare persoană din primul grup are o persoană din celălalt grup așezată în față.
Fiecare participantx din prima grupă începe să deseneze portretul persoanei din fața sa, pe o hârtie goală. După 15/20 de secunde, facilitatorx cere primului grup să se miște, iar fiecare persoană ia locul celui din dreapta. Acum fiecare dintre ei continuă portretul persoanei anterioare. Acest model se repetă până la sfârșitul timpului prevăzut (aproximativ 3 minute).
A doua rundă are exact aceeași structură a primei, dar rolurile sunt inversate, iar oamenii care desenau sunt acum subiectele portretelor.
La sfârșitul ambelor runde, participantx își pot observa portretele și pot împărtăși comentariile lor cu grupul asupra aspectelor pe care le consideră interesante.

Cerințe

Materialele necesare pentru activitate sunt foi albe (cel puțin una pentru fiecare participant), markere sau creioane colorate, cronometru (pentru facilitator), masă și scaune.

Impact

Acest instrument îi ajută pe participantx să se simtă confortabil unx cu celălaltx și să înțeleagă ideea că diferite perspective se îmbină într-una singură. Este, de asemenea, o activitate distractivă care poate declanșa conversația între participantx. Ajută la buna desfășurare a activităților care vor urma.

Grup țintă recomandat

Fete
Tinerx șomerx, fără studii sau formare (“NEET”)
Tinerx cu un istoric de migrant
Minorități
Tinerx din comunitatea LGBTIAQ+

Principalele nevoi adresate

Sprijinirea sănătății mintale și emoționale
Sfaturi de relații
Activități culturale și de timp liber

Adaptarea la o situație dificilă

Participantx pot fi așezați la mai multă distanță unux de celălaltx și fiecare dintre ei poate folosi stiloul de aceeași culoare pentru a evita împărtășirea acelorași obiecte cu persoane diferite.

Acest instrument a fost dezvoltat de Asociația Europeană pentru Democrație Locală ALDA, dintr-o activitate implementată direct în noiembrie 2022 la Strasbourg. Activitatea s-a adresat tinerxlor din diferite țări, participând la evenimentul proiectului „Gătește-mi ideea”.

7 Artă etno

Formă artistică

Pictură

Scopul activității

Aceasta este o activitate de timp liber. Acest instrument își propune să scoată în evidență artistx din fiecare dintre noi și să stimuleze expresia artistică. Scopul este de a picta un tablou care exprimă punctul de vedere diferit al fiecărui participantx, în special în ceea ce privește experiența recentă a pandemiei: silueta omului care observă prin fereastră vorbește despre starea de spirit prin care am trecut mulți dintre noi, exprimând imposibilitatea de a ne trăi viața la maxim din cauza așa-numitei „capcane" în care am căzut. Fiecare dintre participantx are dreptul de a alege câte culori dorește, ținând cont de faptul că fiecare culoare poartă simbolismul ei individual și își poate exprima starea mentală și emoțională, într-adevăr, de obicei gama de culori este determinată în funcție de emoția tinerxlor.

Durata activității

2 ședințe pe lună, 3 ore fiecare

Structura activității

Activitatea se desfășoară prin următorii pași, după cum urmează:

- Lucrătorx de tineret prezintă tabloul și tema acestuia
- Culorile și schemele sunt distribuite
- Grupul începe pictura. Este posibil să bei limonadă, sucuri sau sirop și să asculți muzică pentru a te relaxa
- Lucrătorx de tineret oferă îndrumare și monitorizează procesul, în timp ce pictează pas cu pas participând la activitate
- Grupul termină picturile și adaugă semnătura artistx

- Întregul grup face o fotografie cu tablourile

La începutul activității, toate materialele necesare demarării procesului sunt pregătite în prealabil, astfel încât la final să se obțină un design finit.

Cum funcționează?

Activitatea se desfășoară într-un cadru relaxat de grup. Contactul dintre oameni ajută la crearea unei bune interacțiuni și a unei munci în echipă productive în timpul procesului. Dinamica este controlată de lucrătorx de tineret, pe baza și adaptată la tempo-ul general de desen al întregului grup. În acest fel, se obține o încheiere cu succes a ideii generale a evenimentului.
Țineți cont de faptul că fiecare organizație poate schimba concepția instrumentului. Participantx pot picta după bunul plac. Ei pot alege să deseneze ceva propriu pe o bucată de hârtie separată sau pe întreaga pânză, individual.

Cerințe

Activitatea se poate desfasura in spatii exterioare sau interioare daca acestea sunt dotate cu sistem de sonorizare pentru muzica de fundal. Necesită pânză 30x40, trepied antrenor, trepied de masă pentru participantx, șorțuri, palete, căni, apă, vopsele acrilice, pensule în 3 dimensiuni diferite, spatule, creioane, șervețele, pictură gata făcută. Trei tipuri de sucuri sau siropuri, pahare de băut.

Impact

Fiecare persoană implicată în eveniment trece prin sentimente diferite. Inițial, există o mare emoție pe măsură ce grupul experimentează ceva nou și diferit, pânza albă provoacă curiozitatea tuturor. Apoi, se pune întrebarea principală despre ce se va întâmpla în cele din urmă și cum va arăta pictura deja terminată. Rolul principal al facilitatorx este să se asigure că grupul țintă este confortabil și relaxat, să răspundă la întrebări și să le susțină munca în fiecare moment. Practica a arătat că la jumătatea sesiunii se simte un sentiment mai mare de încredere în aplicarea tehnicilor de pictură învățate până acum. La finalul evenimentului, pânzele albe se transformă în capodopere terminate. Momentul este surprins într-o fotografie de grup, iar timpul petrecut este o amintire pentru toată viața. Pictura rămâne o amintire pentru totx cei care au participat la activitate. Impactul activității asupra grupurilor țintă este pozitiv, iar dovada o vor fi zâmbetele și dorința de a participa din nou la un eveniment. Prin artă, o persoană poate să se exprime, să învețe lucruri noi și să se reinventeze.

Grup țintă recomandat

Fete
Tinerx șomerx, fără studii sau formare (“NEET”)
Tinerx cu un istoric de migrant
Minorități
Tinerx din comunitatea LGBTIAQ+

Principalele nevoi adresate

Sprijinirea sănătății mintale și emoționale
Activități culturale și de timp liber

Adaptarea la o situație dificilă

În cazul unei situații dificile care implică distanțare socială, lecțiile video de pictat pot fi filmate de lucrătorul de tineret și împărtășite cu grupul.

Acest instrument a fost dezvoltat de Centrul CSCD pentru Dezvoltarea Durabilă a Comunităților, dintr-o activitate implementată direct în iunie 2021, în orașele Radomir, Pernik și Breznik, cu grupuri mixte de persoane (20 de participantx per grup).

8 Teatru Forum

Formă artistică

Teatru

Scopul activității

Teatrul Forum folosește teatrul pentru a atinge scopuri sociale. Este o formă de teatru care încurajează interacțiunea cu publicul și explorează diferite opțiuni pentru a face față unei probleme sau mai multor probleme. Teatrul Forum este adesea folosit de grupurile excluse social și lipsite de putere.

Durata activității

1-2 ore

Structura activității

Piesa în sine + discuția cu publicul durează maxim 2 ore. Procesul de pregătire este compus din 4 ședințe în 4 zile consecutive, câte 4 ore fiecare.

Cum funcționează instrumentul?

Într-un spectacol de la Teatrul Forum, vedem adesea un caz din viața reală (care reflectă o situație concretă de opresiune), în care publicul este invitat să participe activ, venind pe scenă pentru a propune soluții la exemplele de opresiune prezentate (tipul de oprimare trebuie să fie familiar membrxlor publicului). Pe baza propunerilor, ideilor și intervențiilor publicului, are loc o discuție (forum) cu publicul.
Este creat un performance, scenariul său fiind bazat pe o poveste din viața reală (care conține un tip de opresiune) care a avut un rezultat foarte negativ.
Personaje: o persoană asupritoare, o persoană asuprită, un număr, de preferință egal, de aliatx de fiecare parte (de exemplu, doi aliatx ai asupritorx și doi aliatx ai oprimatx) și oameni neutri.

După ce spectacolul este jucat o singură dată, oamenii din public pot veni și schimba alegerile personajelor pentru a schimba rezultatul piesei și a-l transforma într-unul pozitiv. Toate personajele pot fi schimbate, cu excepția opresorului.
Activitatea este facilitată de un Joker - o persoană neutră care devine o punte între piesă și public.
Când lucrați cu tinerx, procesul de dezvoltare a unei piese de teatru forum are următorii pași:

1. dezvoltarea echipei: introducere, cunoaștere și exerciții de team building
2. introducere în Metoda Teatrului Forum și exerciții pregătitoare
3. 2 exerciții pregătitoare (exerciții de actorie)
4. conceptul de putere și opresiune
5. exerciții de opresiune – opresiune în comunitatea noastră
6. transferarea problemei sociale în format de Teatru Forum
7. exerciții de improvizație și alte exerciții pregătitoare
8. exerciţii de intrare în personaj şi de dezvoltare a piesei
9. repetiţii
10. pregătirea echipei pentru performance

Pașii detaliați pot fi găsiți în Manual de Teatru Forum și Imagine.

Cerințe

Orice spațiu, de preferință neconvențional (nu o scenă profesională). Se poate face cu sau fără recuzită, depinde de joc și de resurse.

Impact

Împuternicirea grupurilor excluse social și lipsite de putere și crearea de aliatx care să le poată sprijini. Oamenii din public pot explora scenarii și pot găsi soluții pentru situațiile de abuz/discriminare pe care le întâlnesc în comunitățile lor sau pe care le-au experimentat.

Grup țintă recomandat

Fete
Tinerx șomeri, fără studii sau formare (“NEET”)
Tinerx cu un istoric de migrant
Minorități
Tinerx din comunitatea LGBTIAQ+

Principalele nevoi adresate

Sprijinirea sănătății mintale și emoționale
Sfaturi de relație
Suport educațional
Activități culturale și de timp liber

Adaptarea la o situație dificilă

O piesă de Teatru Forum poate fi creată și în sesiuni online și poate fi prezentată online, de exemplu pe Zoom Meeting.

Acest instrument a fost dezvoltat de A.R.T. Fusion, pornind de la o activitate direct implementata din 2004 în diverse contexte, pe diferite teme si cu diferite grupuri țintă. Pentru un ghid mai cuprinzător despre modul de organizare a evenimentelor Teatrului Forum, vă rugăm să consultați **Manual de Teatru Forum și Imagine** .

9 Orientarea în carieră și incluziunea socială

Formă artistică

Practici inspirate din teatru precum pantomima și jocul de rol combinate.

Scopul activității

Activitatea este orientată către legătura dintre viața socială și cea profesională. Scopul principal este de a evidenția aspectul socializant al muncii prin prezentarea locului de muncă ca nucleu al socializării adultxlor. De asemenea, pe parcursul activității este de așteptat să fie evidențiat faptul că profesiile nu sunt supuse ierarhiei în cadrul structurii sociale. Dimpotrivă, ceea ce contează cu adevărat este mai degrabă voința și satisfacția personală decât opinia publică. Combinația de practici inspirate de teatru motivează participantx, ajută la exprimarea de sine, încurajează implicarea și facilitează comunicarea eficientă în activitate, făcând-o o experiență utilă și utilă.

Durata activității

Activitatea se implementează în 2 ore, dar poate dura mai mult în funcție de dinamica grupului.

Structura activității

Activitatea constă din 2 activități, urmate de discuții și reflecție.

Cum funcționează instrumentul?

Întreaga activitate începe prin întâlnirea participantxlor și a lucrătorx de tineret și construirea unui mediu sigur de exprimare (vezi Secțiunea II - METODOLOGIE (educație non-formală) > II.I Crearea participativă > Spațiu sigur, p. 118). Pentru a realiza această interacțiune, este necesar să se concentreze pe construirea unei relații de încredere între participantx și între participantx și lucrătorx de tineret. Cu utilizarea de jocuri relaxante, activități minore de încredere și activități de team-building, (vezi

Secțiunea III – ACTIVITĂȚI SUPLIMENTARE > III.I Activități secundare la instrumente > 1. Activități de spargere a gheții, exerciții de team building, energizante, p. 145) cum ar fi formarea unui cerc și schimbul de experiențe și emoții, grupul va fi pregătit pentru partea principală a activității.

Activitatea constă din două părți majore:

1. Prima parte include o sesiune de jocuri de rol pe mai multe profesii diferite. Participantx sunt invitatx să aleagă dintr-un „rezervor" o bucată de hârtie pe care este scrisă o profesie. Ulterior, aceștxa trebuie să-și folosească corpul și expresiile pentru a reconstitui cu succes profesia aleasă fără a folosi cuvinte (vezi Secțiunea I – INSTRUMENTE > I.III – Literatură relevantă, studii și manuale > 2. Joc de rol, p. 107). Ceilaltx participantx trebuie să ghicească profesia care este interpretată. Dacă participantx ghicesc prea repede profesia, lucrătorx de tineret poate da un semnal, numai după aceea participantx pot începe să ghicească cu voce tare profesia. Oamenii tind să tragă concluzii și să își bazeze opiniile pe profesii pe caracteristicile lor externe – adesea stereotipuri. Pornind de la această ipoteză, activitatea se dorește să ofere posibilitatea de reflecție asupra portretizării profesiilor și asupra definiției lor sociale prin relația lor cu rolurile și normele sociale. Este important ca facilitatorx să rețineți că în timpul reconstituirii profesiilor anumite întrebări care vor da contextul discuției ulterioare:

• Credeți că avem tendința să ne bazăm pe reprezentări stereotipe ale profesiilor, de exemplu, măcelarul echivalează cu caracteristicile macho și „masculin"?
• Ne afectează aceste caracteristici percepția asupra semnificației profesiilor?
• Ce părere aveți despre această clasificare externă?

2. A doua parte este orientată în mare parte către caracteristicile sociale ale ocupației. Fiecărui participantx i se va atribui o anumită profesie fără să știe ce este aceasta. Toate profesiile sunt scrise pe bucăți de hârtie și sunt fixate în spatele participantxlor. Grupul începe să se plimbe în spațiu și să interacționeze unul cu celălalt pe baza statutului social stereotip asociat fiecărei profesii. Grupul trebuie să se simtă liber să se plimbe prin spațiul ales pentru implementare. Pur și simplu dă-le o instrucțiune scurtă și simplă: „Plimbați-vă prin cameră și salutați-vă unul pe celălalt în funcție de statutul și importanța profesiei cu care fiecare este repartizat". După interacțiune, facilitatorx i se recomandă să adreseze grupului următoarele întrebări:

• Cum te-ai simțit când ai salutat pe cineva sau ai fost salutat?
• Ați înțeles statutul social al profesiei atribuite pe baza modului în care ați fost întâmpinat în această etapă a activității?

După scurta discuție de mai sus, participantx sunt invitați să formeze o scară umană/ierarhie a profesiilor atribuite, conform experienței și interacțiunii sociale anterioare. Scara trebuie să fie de la cea mai mică la cea mai importantă profesie: participantx care s-au simțit importantx în timpul interacțiunii anterioare merg la începutul scalei, în timp ce cei care s-au simțit neimportantx merg la sfârșitul scalei). Apoi, lucrătorx de tineret cere grupului să formeze un cerc (o poziție în care punctul de plecare și sfârșitul nu sunt clare), evidențiind din nou profesia cea mai importantă și cea mai puțin importantă. În acest caz, nu este posibilă formarea unei ierarhii sociale, iar fiecare dintre participantx își găsește o poziție unică și necesară în structura socială.

Activitatea se încheie cu o discuție despre importanța alegerilor de carieră și semnificația acestora. Profesia aleasă face parte dintr-un proces de socializare care duce în cele din urmă la incluziunea socială. Facilitatorx i se recomandă să țină cont de următoarele puncte:

• Cum ați decis să formați această ierarhie?
• Crezi în ierarhia socială a profesiilor?

• Este posibil să se detecteze profesia cea mai și cea mai puțin importantă în cadrul structurii sociale?
• Ce se schimbă când formăm cercul?

Se recomandă să luați în considerare și să includeți aspectul cultural care însoțește alegerea și orientarea profesională. În acest fel, activitatea devine mai incluzivă față de persoanele tinere care se confruntă cu excluziunea socială din cauza originii lor migrante.

Cerințe

Activitatea poate fi implementata atat în interior, cât și exterior cu o preferință pentru spațiul interior. În ceea ce privește echipamentul, coordonatorx are nevoie de o listă de profesii scrise în bucăți mici de hârtie pentru „rezervor" (prima parte majoră a activității) și de o listă de profesii scrise în bucăți mai mari de hârtie care să fie fixate pe spatele participantxlor (a doua parte majoră a activității).

Impact

La sfârșitul acestei activități, adolescentx își dau seama că alegerea profesiei nu trebuie să fie însoțită de un statut social strict. Preferința lor este mult mai importantă pentru a-i satisface, mai degrabă decât opinia publică. În acest fel, va funcționa ca un vehicul în timpul socializării lor. Scopul principal este ca participanții să se întâlnească într-un mod diferit cu potențiala viață profesională și să-și exprime sentimentele și preocupările care sunt atașate acestui punct de cotitură specific al vieții lor. Prin prezentarea de ansamblu a profesiilor care se desfășoară în timpul activităților adolescentx au șansa de a reflecta asupra viitorului lor și de a găsi motivație pentru alegeri mai bune și mai funcționale.

Grup țintă recomandat

Tinerx șomerx, fără studii sau formare ("NEET")

Principalele nevoi adresate

Orientarea în carieră

Adaptarea la o situație dificilă

Pentru ca această activitate să aibă succes este necesară prezența fizică și contactul uman. Ținând cont de faptul că grupul de tinerx vulnerabilx are nevoie de existența unui mediu social primitor, ar fi dificil să ne abatem de la acesta. O posibilă alternativă ar fi organizarea activității cu mai puțini participantx pentru a evita orice contact fizic.

Acest instrument a fost dezvoltat de Cyclisis, dintr-o activitate implementată direct în context urban, cu adolescentx (14 - 19 ani) cu dificultăți în viața socială și de adaptare socială.

10 Mulajul mâinilor

Formă artistică

Sculptură

Scopul activității

Mulajul mâinilor este o tehnică în care participanțtx la o sesiune de terapie de grup creează o reprezentare fizică a emoțiilor lor prin modelarea mâinilor într-o anumită formă sau poziție. Impactul emoțional al turnării manuale asupra unui grup poate varia în funcție de context și de participantx specifici.
În general, mulajul mâinilor poate fi un instrument puternic de terapie de grup, deoarece le permite participantx să-și reprezinte emoțiile într-un mod specific și tangibil. Acest lucru îi poate ajuta să înțeleagă și să-și transmită mai bine sentimentele, precum și să se conecteze cu alte persoane din grup care ar putea experimenta emoții similare.

Durata activității

Mulajul mâinilor poate dura câteva ore, ceea ce include etapele de pregătire și finisare.

Structura activității

Poate fi 1 sedinta de 4 ore sau 2 sedinte de 2 ore - prima sedinta este crearea mulajului mâinilor si lustruirea mulajului, a doua este colorarea si luciul.

Cum funcționează instrumentul?

Prima parte a activității urmează acești pași:

1. Activitate/Activități de ice-breaking.
2. Pregatirea zonei prin acoperirea suprafetei de lucru cu folie sau ziar, pentru a preveni scurgerea tencuielii.
3. Participantx aplică niște vaselină sau un alt agent de eliberare în mâini, pentru a preveni lipirea tencuielii de piele.
4. Tencuiala se amestecă conform instrucțiunilor producătorx, folosind un vas mare sau o găleată.
5. Tencuiala se adauga în apă încet, amestecând continuu pentru a vă asigura că nu există cocoloașe.
6. Odată ce tencuiala este bine amestecată, se toarnă într-un recipient separat care este suficient de mare pentru a se potrivi confortabil în mână.

A doua parte a activității urmează acești pași:

1. Participantx aleg o formă/semn făcută cu mâna lor, care simbolizează emoția (emoțiile) lor.
2. Apoi, pun mâna în amestecul de ipsos, asigurându-se că mâinile și încheieturile lor sunt complet acoperite, ținând poziția câteva minute până când tencuiala se întărește.

3. Odată ce ghipsul a fost fixat, participantx își scot cu grijă brațele din matriță. Este important să nu spargeți matrița de ipsos. Notă: lăsați matrița de ipsos să se usuce complet. Acest lucru poate dura 30 de minute, câteva ore sau peste noapte, în funcție de tencuială.
4. Odată ce matrița de ipsos este complet uscată, participantx îndepărtează orice exces de tencuială sau marginile aspre folosind șmirghel sau o pila
5. Pasul final este colorarea sau decorarea și glazura modelului manual - și culorile au simbolismul lor și pot ajuta persoanele implicate să-și exprime sentimentele, fie ele pozitive sau negative.

La final, este făcută o fotografie de grup ca amintire.

Cerințe

Această activitate se poate desfășura într-un spațiu exterior sau interior. Este nevoie de materiale de turnare a ipsosului, apă, un vas mare de amestecat sau o găleată, silicon, o găleată în care să bagi mâna, un instrument de amestecare (de exemplu, lingură de lemn sau spatulă de plastic), vaselină sau alt agent de eliberare, unele șervețele sau cârpe, un găleată, sau un lighean pentru spălarea mâinilor, șmirghel, pila, vopsele, pensule, luciu. Sfat: cumpărați o trusă de turnare manuală dintr-un magazin fizic sau online, deoarece include aproximativ 80% din cerințe.

Impact

Crearea unei imagini fizice a mâinii cuiva poate fi o activitate meditativă și calmantă, permițând minții și corpului să se concentreze asupra sarcinii atribuite. În plus, turnarea finală a mâinii poate avea o semnificație emoțională ca o amintire tangibilă a unui anumit moment sau amintire.

Grup țintă recomandat

Fete
Tinerx șomerx, fără studii sau formare (“NEET”)
Tinerx cu un istoric de migrant
Minorități
Tinerx din comunitatea LGBTIAQ+

Principalele nevoi adresate

Susținere pentru sănătatea mintală și emoțională
Suport educațional
Activități culturale și de timp liber

Adaptarea la o situație dificilă

Atelierele online ar putea fi organizate prin trimiterea în avans a unui kit de lucru fiecărei persoane tinere. În timpul sesiunii, un facilitatorx le-ar demonstra participantxlor pașii de lucru în mod vizual, la cameră. O a doua opțiune este lecțiile video care vor fi filmate de facilitatorx și împărtășite cu grupul.

Acest instrument a fost dezvoltat de Centrul CSCD pentru Dezvoltarea Durabilă a Comunităților, dintr-o activitate raportată implementată în august 2022, cu 15 tinerx șomerx, fără educație sau formare („NEET”) cu vârsta cuprinsă între 15 și 29 de ani.

11 Literatură și scriere creativă

Formă artistică

Explorarea spațiului folosind diferite simțuri, cititul, interpretarea și discutarea creațiilor literare dintr-o perspectivă psihologică, profundă, scrierea creativă a textelor, participarea la mici concursuri literare.

Scopul activității

Scopul principal este de a oferi fetelor și tinerxlor în general educație culturală care să le susțină creșterea și dezvoltarea psihologică ca public pentru cultura scrisă, dezvoltarea lor personală, precum și deschiderea lor către diversitate. Instrumentul combină în mod creativ literatura și scrierea creativă, oferind contexte pentru învățare, auto-explorare și auto-descoperire, prin instrumente și metode interactive și prietenoase. Acestea au ca scop sprijinirea adolescentxlor să se cunoască mai bine, să pună în valoare creațiile literare ale femeilor, ale scriitorx care fac parte din minorități, ale scriitorx cu dizabilități etc. din trecut și din prezent și să aibă acces, în acest fel, la modele valoroase.
Este ideal să modelezi programul după stabilirea principalelor nevoi de abordat. De exemplu, vă rugăm să găsiți mai jos o serie de nevoi care ar putea fi identificate și cărora le-ar putea răspunde ca parte a unui program care are ca scop educarea fetelor despre femeile scriitoare:

• nevoia de a construi sau de a consolida legăturile dintre adolescenți și literatură într-un mod informal, flexibil și prietenos, care să-i perceapă și să-i trateze ca potențialx creatorx de literatură și nu ca destinatarx pasivi de informații
• nevoia de a promova modele feminine reale, tot cu obiectivul de a contracara stereotipurile și mesajele stereotipe despre fete și femei care continuă să le plaseze și să le portretizeze în roluri tradiționale și să le limiteze aspirațiile și potențialul
• nevoia de a aborda literatura și creațiile literare într-o manieră relevantă pentru viața și dezvoltarea adolescentelor, cu impact real în susținerea sănătății emoționale și psihologice, întrucât atât cititul, cât și scrisul au potențialul de a sprijini elaborarea și prelucrarea conflicte interne și a experiențelor semnificative de viață

• nevoia de a aborda în mod creativ și de a demonta stereotipurile și prejudecățile existente la nivel social și de a promova diversitatea.

Durata activității

Timpul dedicat activităților este flexibil. Activitățile pot fi implementate într-un atelier de 2 ore sau într-un atelier de 2 zile, în funcție de obiectivele stabilite. De asemenea, pot avea loc într-o școală sau într-un context informal. Ele pot fi adaptate pentru a se potrivi în orice perioadă de timp.

Structura activității

Implementarea instrumentului poate fi structurată în funcție de contextul specific. Ca exemplu de structură potențială, vă rugăm să găsiți mai jos modul în care instrumentul a fost structurat în cadrul unui proiect mai complex construit în jurul literaturii și scrierii creative:

• 2 zile întregi (16 ore) de instruire în citirea și scrierea creativă, în care fetele participante explorează poezia și proza scurtă de diferite tipuri și de diferite autoare (inclusiv autoare romă, autorx cu dizabilități, autorx de origine africană etc.).)
• perioada de 2 săptămâni pentru a-și pregăti propriile creații, care vor fi citite și selectate de un juriu format din scriitoare contemporane
• 1 zi întreagă (8 ore) de participare la festivalul proiectelor, unde pot veni și participa la diferite activități, inclusiv ateliere de scriere creativă conduse de scriitori români contemporani.

Cum funcționează instrumentul?

În mod ideal, grupurile nu sunt foarte mari: maximum 25 de participantx pe sesiune, dar cele mai bune rezultate sunt obținute cu grupuri de cel mult 12-14 participanți. Grupurile mai mari fac dificilă intrarea în detalii în ceea ce privește citirea și comentarea creației literare a fiecărui participantx. O pregătire inițială foarte bună a lucrării împreună este esențială pentru a ne asigura că participantx vor participa într-adevăr și nu vor ceda inhibițiilor și timidității legate de creațiile lor. Acest lucru se realizează prin stabilirea de reguli de grup și de încredere în grup cu foarte multă sensibilitate și grijă pentru tot felul de anxietăți. Participantx au experimentat, de obicei, evaluări școlare destul de rigide și uneori dure și nu întotdeauna deschidere pentru dialog și întrebări din partea profesorilor lor. Pentru ele, este important să creadă că facilitatorx va fi deschis să-i asculte și va crea spațiu pentru întrebările lor, luând-o în serios și tratând-o într-o manieră respectuoasă, va dura ceva timp și nu se va întâmpla deodată. Construirea unui spațiu sigur este esențială în prima jumătate de zi și, după aceea, majoritatea participantxlor se vor deschide și vor putea contribui la munca grupului într-un mod valoros și consistent. Participantx sunt așezați într-un cerc și lucrarea este realizată în diferite tipuri de conexiuni; de la lucrul în grupuri mici de 2, 3 sau 4 până la lucrul în grup mare, totx împreună. După fiecare activitate, feedback-ul și reflecțiile sunt esențiale, iar facilitatorx va încerca să implice cât mai mulți participantx în prezentarea gândurilor lor. Pentru a vă asigura că participantx care sunt timizi sau au dificultăți în a-și exprima preocupările sau întrebările și ar prefera să o facă anonim, va exista o casetă de sugestii în care vor putea introduce note pentru facilitatorx.

Acest tip de activitate oferă un spațiu sigur în care oricine își poate explora propriile conflicte profunde, motivații, tensiuni, anxietăți, speranțe și capacități prin scrierea creativă și prin ascultarea creațiilor altora. Cea mai bună opțiune este să ai pe cineva care este atât psihologx, cât și scriitorx creativ pentru a gestiona atelierele, sau o echipă de două persoane diferite care dețin ambele calități. Pentru a adapta atelierul la un anumit grup cu un anumit tip de dificultate sau vulnerabilitate, cel mai bine ar fi să căutați piese reprezentative de operă literară (proză, poezie, nuvele) care ar putea oglindi aceleași dificultăți și poate ușura participantx să relaționeze și să se conecteze la textul scris.

Exemple de activități specifice:

• Identificați o poezie care are un vers de deschidere interesant și primitor, care ar putea permite participantxlor să fie inspiratx și să meargă mai departe în explorarea lumii lor interioare prin poezie. De exemplu: Aveam patru ani în această fotografie (Rita Dove, Autobiografia clasa a cincea) sau O mie de ani de fiice, apoi eu, ce altceva aș fi putut învăța să fiu? (Danez Smith, Aștept să mori ca să pot fi eu însumi)
• Realizați un cântec dintr-un basm și interpretați-l (activitate de grup)
• Gândește-te la un moment care a fost important pentru tine și care implică și prezența unui animal. Acum scrie o scurtă poveste despre acel eveniment din perspectiva animalului.
• Imaginează-ți că un extraterestru ar veni la tine acasă și ar locui acolo timp de o săptămână. După acea săptămână, trebuie să scrie un articol în ziarul extraterestru despre tine și familia ta. Scrieți povestea prin ochii extratereștrilor.
• Ieși afară și explorează spațiul. Găsiți un obiect care este foarte interesant pentru dvs. Reveniți înăuntru și scrieți povestea acelui obiect.
• Privește în geanta altcuiva (cere mai întâi permisiunea!) cu ochii închiși și ridică primul obiect pe care îl atingi. Apoi scrieți o poveste încercând să convingeți un grup de 5 ani că acesta este cel mai fascinant obiect pe care l-au văzut vreodată în viața lor!
• Alegeți o fotografie dintr-o grămadă adusă de facilitatorx. Luați-o pe cea care vă „vorbește”. Fă-ți timp pentru a scrie răspunsul la întrebarea: ce s-a întâmplat aici?
• Selectați o poveste scurtă care este semnificativă pentru grup. Citiți-o împreună, paragraf cu paragraf și discutați-o pe măsură ce mergeți. Când ajungeți la sfârșit, lăsați ultimul paragraf afară și cereți fiecărui participantx să-și scrie propriul final.

Cerințe

Un spațiu suficient de mare pentru a permite livrarea eficientă a exercițiilor bazate pe mișcare și explorarea creativă a spațiului. Un spațiu care are scaune mobile și, în mod ideal, nu există mese sau mese care pot fi mutate departe de centrul camerei. Printuri pentru fiecare participantx și hârtie, pixuri, creioane colorate, bucăți mari de carton, flipchart și markere. Caseta de sugestii, unde sugestiile și ideile participantxlor sunt colectate anonim.

Impact

Impactul asupra participantxlor ar putea fi foarte complex și este important să îl măsurați printr-un instrument specific. În cazul unui proiect dezvoltat pentru fete tinere cu scopul de a facilita accesul acestora la cultura scrisă și la scriitoare, impactul este:

● o mai bună cunoaștere a scriitorilor contemporani și din trecut care sunt femei în rândul adolescentelor și la nivelul publicului/publicului mai larg urmărind paginile de social media create în cadrul proiectului
● o creștere a procentului de public pentru cultura scrisă în rândul adolescentelor atât din mediul rural, cât și din mediul urban, precum și din publicul larg
● creșterea accesului adolescentelor din mediul rural la modele feminine în domeniul culturii scrise, cu impact asupra diminuării și combaterii stereotipurilor de gen.
● promovarea valorilor diversității și acceptării tuturor oamenilor, deschiderea accesului la literatură și la alte produse culturale scrise ale scriitorilor minoritari, marginalizați și vulnerabili
● crearea unor moduri noi, non-formale de exprimare creativă și auto-reflecție, precum și un nivel mai ridicat de conștientizare a resurselor personale și o stime de sine mai ridicată
● stimularea expresiei creative și emoționale a adolescenților din mediul rural, prin mijloacele scrierii creative

● capacitatea crescută a adolescenților din mediul rural de a înțelege și analiza textele scrise, precum și creșterea capacității de a crea
● accesul la o modalitate alternativă de predare pentru profesorx de limbă și literatură atât în mediul rural, cât și în cel urban

Grup țintă recomandat

Fete
Tinerx șomerx, fără studii sau formare (“NEET”)
Tinerx cu un istoric de migrant
Minorități
Tinerx din comunitatea LGBTIAQ+
Grupul țintă recomandat pe baza vârstei este pre-adolescentx, adolescentx și tinerx (10-19 ani).

Principalele nevoi adresate

Susținere pentru sănătatea mintală și emoțională
Sfaturi de relații
Suport educațional
Activități culturale și de timp liber

Adaptarea la o situație dificilă

Este posibilă implementarea cu succes a activităților în întregime online. Desigur, trebuie făcute ajustări, deoarece exercițiile de stimulare a creativității (cum ar fi cele care implică diferite modele de stimulare senzorială și cele experiențiale care necesitau participantx să fie împreună într-un spațiu fizic) trebuie înlocuite cu altele. Dar acest lucru nu diminuează în niciun fel succesul activității.

Acest instrument a fost dezvoltat de către CPE Centrul Parteneriat pentru Egalitate, dintr-o activitate implementată direct din 2017 până în 2020, în cadrul a 3 proiecte finanțate de Administrația Fondului Cultural Național (instituție publică din subordinea Ministerului Culturii, cu principalele obiectiv de administrare a Fondului Cultural Național și de finanțare a programelor, acțiunilor și proiectelor culturale): Scrieți propria poveste (2017), Fete – cititoare și scriitoare (2019), Călătoria fetelor în literatură (2020). Activitățile au fost implementate în București, în orașe și sate mici, cu tinerx între 10 și 20 de ani. Preadolescentx și adolescentx din majoritatea orașelor și satelor mici erau vulnerabilx din punct de vedere economic și social, iar unx din București, fete și minorități, precum și preadolescentx și adolescentx aparținând unor familii cu resurse și oportunități foarte limitate, cu foarte puțină educație formală, din minorități rome, care trăiesc în zone rurale izolate etc. În total, activitățile au implicat 350 de preadolescentx și adolescentx toate fete (beneficiarii celor trei proiecte, atât din mediul rural cât și din mediul urban).

12 Pune-ți o dorință cu corpul tău

Formă artistică

Dans

Scopul activității

Instrumentul poate ajuta participantx să se exprime liber prin inteligența corpului, fără să-și facă prea multe griji dacă o fac într-un mod corect sau greșit, frumos sau urât, ci concentrându-se mai degrabă pe mișcarea lor liberă și pe colaborarea cu semenii. Scopul activitatii este:

- să reflectăm la care sunt dorințele noastre cele mai profunde
- să exploreze capacitatea organismului de a fi un mijloc valid de comunicare
- să exploreze capacitatea de a ne exprima dorințele și sentimentele prin inteligența corpului
- să se simtă mai liber să se miște
- să avem mai multă încredere în noi înșine și în modul în care comunicăm prin corpul nostru

Durata activității

Activitatea este structurată într-o sesiune de 2 ore, dar poate dura mai mult sau mai puțin, dacă este nevoie de o muncă mai profundă, în funcție de nevoile grupului și de durata încălzirii.

Structura activității

O oră și jumătate, până la două și jumătate

Cum funcționează instrumentul?

Activitatea urmează un flux de faze:

1. Lucrătorx de tineret introduce activitatea cu câteva exerciții de încălzire: pune muzica și începe să numească părțile corpului una câte una, cerând participantxlor să le miște.
2. Lucrătorx de tineret permite oamenilor să-și exploreze liber propria mișcare fără a o corecta sau judeca.
3. Lucrătorx de tineret invită câte un participantx să aleagă o combinație personală de mișcări ale părților corpului și apoi cere grupului să urmeze acele combinații.
4. Lucrătorx de tineret numește 2 părți ale corpului împreună, apoi 3, 4 și așa mai departe, iar fiecare participantx este invitat să mute părțile numite, până când toată lumea își mișcă tot corpul.
5. Lucrătorx de tineret invită acum oamenii să-și scrie numele în aer, indicând partea corpului care va fi folosită. Apoi, fiecare participantx poate alege cu ce parte a corpului să scrie. Grupul petrece ceva timp explorând „mișcările numelui".
6. În mod similar, fiecăruia i se cere să aleagă un cuvânt care reprezintă o dorință personală (dragoste, prietenie, comunicare…) și să-l scrie în aer folosind aceleași mișcări ca înainte.
7. Grupul este apoi împărțit în grupuri mai mici, care trebuie să combine compozițiile personale de mișcare pentru a crea una.
8. Fiecare grup își arată munca celorlalți participanți.

Dacă participantx nu se simt confortabil să lucreze individual și să-și exploreze singurx mișcarea, țineți grupul într-un cerc și apoi împărțiți-l în grupuri mai mici. Acest lucru vă va ajuta să simțiți un sentiment de sprijin de explorat. Dacă participatx nu sunt pregătitx să găsească un cuvânt legat de dorința lor personală, cereți-i să lucreze în perechi (punctul 8). Dacă cineva are provocări fizice și nu se poate mișca, îl poți invita să lucreze stând pe un scaun.

Cerințe

Activitatea se poate desfasura atât în interior cât și în exterior. Este necesar un sistem de sunet.

Impact

Această activitate oferă participantxlor un sentiment de forță și conștientizare de sine.

Grup țintă recomandat

Fete
Tinerx șomerx, fără studii sau formare ("NEET")
Tinerx cu un istoric de migrant
Minorități
Tinerx din comunitatea LGBTIAQ+

Principalele nevoi adresate

Sprijin pentru sănătatea fizică
Sprijin pentru sănătatea mintală și emoțională

Acest instrument a fost dezvoltat de CESIE Centro Studi e Iniziative Europeo, dintr-o activitate implementată direct cu un grup de persoane de diferite vârste (aproximativ 12 persoane, inclusiv fete, femei și persoane cu origini migrante).

13 Migrație, cetățenie și video

Formă artistică

Video și scurtmetraje, care implică alte forme: scris, desen, citit.

Scopul activității

Scopul principal este de a implica participantx într-o lucrare colectivă privind istoria imigrației prin efectuarea de cercetări și povestiri care folosesc surse variate de arhivă. Rezultatul implicării este producerea unuia sau mai multor scurtmetraje (aproximativ 2 minute fiecare) care prezintă o persoană sau un grup de persoane cu povești de migrație.

Durata activității

10 luni

Structura activității

Pentru o organizare optimă, se recomandă împărțirea activității în faze majore:

● 2 luni: alegerea subiectului de către participantx și validarea sa
● 2 luni (și mai mult): căutarea resurselor de arhivă despre personajul ales
● 2 luni: scrierea unui scenariu și a unei narațiuni audio
● 1 lună: înregistrarea vocilor participantxlor-naratorx într-un studio
● 2 luni: propunerea materialului unui studio video profesional, cu detalii despre intentiile de editare, precum si efectele sonore si vizuale dorite
● 1 lună: editare finală de către studioul video profesional

Cum funcționează instrumentul?

Pentru a putea realiza acest proiect ambițios și a fi sigur că toate grupurile reușesc să-și creeze propriul film, este nevoie de:

● supravegherea de către echipe pedagogice compuse din diferiți lideri de grup, educatorx, profesorx sau altx
● supraveghere tehnică de către regizorx-editorx profesionistx dedicați programului, însărcinatx cu montajul final al fiecărui film
● asistență în căutarea arhivelor de către diverși actorx de specialitate
● materiale și abilități profesionale pentru înregistrarea audio

Cerințe

Acces la arhive; studiouri profesionale de înregistrare; angajarea de regizorx și editorx profesionistx.

Impact

Această activitate promovează munca în ehipă și fiecare își poate găsi locul potrivit. Sigur, este foarte satisfăcător pentru participantx să-și creeze propriul scurtmetraj – poate crește încrederea în sine, mândria.
Prin proiecțiile publice ale scurtmetrajelor, participantx pot deveni „ambasadorx ai cetățeniei", discutând cu spectatorx importanța evidențierii istoriei imigrației pe teritoriul pe care îl trăiesc.
Ajută să arătăm că diversitatea culturală și lingvistică ne poate uni mai degrabă decât să ne despartă, poate fi o forță și o sursă de inspirație mai degrabă decât un obstacol.

Grup țintă recomandat

Fete
Tinerx șomerx, fără studii sau formare ("NEET")
Tinerx cu un istoric de migrant
Minorități
Tinerx din comunitatea LGBTIAQ+

Principalele nevoi adresate

Sprijin pentru sănătatea mintală și emoțională
Sprijin educațional
Activități culturale și de timp liber

Adaptarea la o situație dificilă

Diferitele faze ale proiectului pot fi realizate chiar și în situații dificile, cum ar fi izolarea: căutarea resurselor de arhivă, scrierea scenariului împreună într-o clasă îndepărtată. Mai mult, poate fi un proiect care unește un grup și ajută la păstrarea legăturilor sociale cu activități comune.

Acest instrument a fost dezvoltat de Rahmi și ALIFS Association du Lien Interculturel Familial et Social, pornind de la o activitate raportată implementată din septembrie 2021 până în mai 2022, în contexte urbane și rurale, cu adolescentx (14 până la 19 ani) inclusiv fete, tinerx provenitx din familii de migranțx și unii din cartiere prioritare: 19 clase de școală (gimnaziu și liceu), 15 până la 25 de participantx per clasă. Exemple de scurtmetraje despre asta pe YouTube playlist.

14 Dezbatere emoționantă

Formă artistică

Performance și debate.

Scopul activității

Activitatea își propune să-i determine pe persoanele participante să reflecteze și să facă schimb de puncte de vedere pe teme specifice, încurajând dezbaterea între perechi.

Durata activității

În jur de 1 oră

Structura activității

Activitatea poate fi structurată într-o singură sesiune de o oră sau mai mult, în funcție de numărul de întrebări propuse și de durata discuțiilor aferente.

Cum funcționează instrumentul?

Participantx sunt așezați într-un cerc, iar facilitatorx stă în mijloc și explică regulile. Pe cele două părți opuse ale camerei, sunt plasate două postere de hârtie diferite, cu două răspunsuri opuse scrise pe ele (de exemplu, sunt de acord și nu sunt de acord).
Activitatea începe atunci când facilitatorx formulează prima propoziție sau întrebare. După ce au ascultat întrebarea, participantx trebuie să se îndrepte spre posterul corespunzător răspunsului pe care doresc să-l dea. Când participantx ajung la răspunsurile lor, facilitatorx încurajează dezbaterea și schimbul cerând grupului să explice motivele pentru care au ales acel răspuns. După toate acestea, facilitatorx formulează următoarele întrebări/propoziții, iar modelul se repetă. Răspunsurile așezate pe cele două părți ale camerei pot rămâne aceleași pentru toate afirmațiile sau se pot schimba în funcție de afirmații

sau întrebări, de fapt, se pot pregăti diverse răspunsuri, de exemplu „da” sau „nu”, „sunt de acord ” sau „Nu sunt de acord”, sau chiar mai precise.

Dacă se dorește, sesiunea poate fi introdusă printr-o scurtă prezentare a subiectului, pentru a oferi participantxlor o contribuție. Pentru o introducere mai dinamică, se poate folosi tehnica „norului de cuvinte” (una dintre cele mai comune este Mentimetru).

În cele din urmă, întrebările și declarațiile ar trebui să fie legate de contextul care trebuie abordat (cum ar fi, de exemplu, angajamentul civic și incluziunea socială) și ar trebui să sublinieze principalele sale aspecte.

Variație posibilă: Pentru a face activitatea mai provocatoare, se poate trasa o linie în mijlocul zonei (folosind cretă sau bandă adezivă) pentru a permite participantxlor să se poziționeze nu numai la unul dintre cei doi poli, ci și undeva între ele. Elementul liniei centrale poate fi adăugat în cazul unor afirmații provocatoare, la care participantx ar putea dori să aleagă un răspuns mai neutru sau mai nuanțat. De exemplu, dacă cele două răspunsuri posibile pentru afirmații sunt „Sunt de acord” și „Nu sunt de acord”, participantx pot decide să se pună în zona „de acord”, dar lângă linia centrală, indicând că sunt de acord cu afirmația, dar nu complet.

Cerințe

În funcție de numărul de participantx, este necesar un spațiu mai mare sau mai mic pentru a le facilita mișcările. Panourile de răspuns cu răspunsurile trebuie pregătite în avans. Mai mult, este nevoie de cel puțin doi facilitatorx pentru a citi răspunsurile și pentru a plasa cele două panouri pe ambele părți ale camerei. Dacă se adaugă elementul liniei centrale, este nevoie de bandă adezivă sau de o bucată de cretă pentru a vizualiza mijlocul.

Impact

Activitatea oferă participantxlor șansa de a reflecta asupra unor subiecte specifice și încurajează dialogul între perechi. Grupul este invitat să-și împărtășească opiniile și să dezbată asupra problemelor care sunt relevante pentru el. Prin mișcarea fizică, echipa vizualizează numărul de persoane de pe ambele părți ale spațiului, iar acest lucru îi ajută să-și explice mai bine punctele de vedere.

Grup țintă recomandat

Fete
Tinerx șomerx, fără studii sau formare (“NEET”)
Tinerx cu un istoric de migrant
Minorități
Tinerx din comunitatea LGBTIAQ+

Principalele nevoi adresate

Orientare în carieră
Sfaturi de relație
Activități culturale și de timp liber

Adaptarea la o situație dificilă

Cel mai interesant aspect al acestei activități este mișcarea fizică a participantxlor, dar există mai multe platforme online care simulează mișcarea participanților care ar putea fi utilizate în cazul unei situații care necesită distanța lor fizică. Mai mult, această activitate poate fi implementată cu ușurință în exterior și cu utilizarea măștilor medicale.

Acest instrument a fost dezvoltat de Asociația Europeană pentru Democrație Locală ALDA, dintr-o activitate direct implementată în noiembrie 2022, în contextul urban Paris. Activitatea a vizat aproximativ 40 de tinerx (20-29 de ani) din toată Europa, în cadrul unui eveniment privind schimbările climatice, protecția mediului și problemele de gen.

15 Teatru Ziar

Formă artistică

Teatru

Scopul activității

Stimularea gândirii critice și a consumului critic de conținut media, pentru a încuraja angajamentul și interesul față de problemele ridicate prin performance (legate de oprimare).

Durata activității

1-2 ore

Structura activității

Activitatea poate fi structurată în aproximativ trei sesiuni de câte 3 ore pentru a repeta piesa și a organiza performance-ul. Dacă grupul începe de la zero, poate fi nevoie de mai multe sesiuni pentru a găsi articolul/emisiunea cu care doriți să lucrați și pentru a construi piesa.

Cum funcționează instrumentul?

Principala caracteristică este că sursele de bază de informare (care sunt utilizate ulterior în procesul său) sunt ziarele sau materialele media (articole, reclame etc.). Acestea pot fi folosite ca inspirație sau pot oferi materialul principal pentru rezultatul artistic. Teatrul Ziar este destul de vag și implementat pe baza modului în care ziarele inspiră echipa de lucru. De asemenea, se poate folosi umorul negru și ironia pentru a declanșa reflecție și dezbateri mai profunde pe diverse subiecte. Subiectele abordate de materialele media sunt examinate din perspective alternative prin Teatru Ziar, pentru a le aduce publicului relevant într-o lumină și din unghiuri diferite pentru a declanșa reflecții critice.

Practicienx Teatrului Ziar pot folosi diferite tehnici pentru a lucra cu conținutul de știri pe care îl selectează (care poate fi unul sau mai multe articole din aceleași surse sau din surse diferite). Tehnicile sunt următoarele (prin „Poveste” ne referim la povestea sau evenimentele descrise într-un singur articol):

- Povestea de bază
- Povestea în afara contextului sau într-un context diferit
- Povestea exact în context, Povestea cu informațiile lipsă
- Povestea cu acțiune paralelă
- Povestiri contradictorii / Povestiri încrucișate
- Povestea cu elemente exagerate
- Povestea cu elemente publicitare
- Povestea cu abordare istorică
- Povestea cu interviu pe teren
- Povestea cu emoțiile corespunzătoare

Participantx pot folosi una sau o combinație de tehnici diferite pentru a dezvolta performance-ul final, neexistând o cerință strictă în acest sens.

În procesul de pregătire pot folosi orice tip de recuzită, spațiu, tehnologie și acestea pot fi concrete sau metaforice/abstracte în abordarea lor. Multe dintre tehnicile enumerate oferă mult spațiu pentru utilizarea umorului, ironia, sarcasmul etc. în piesa de teatru, ceea ce poate fi potrivit pentru anumite tipuri de public (nu pentru toate). Indiferent de „forma" finală a spectacolului, este Teatrul Oprimaților și ar trebui să fie interactiv și participativ. Este la latitudinea fiecărei echipe să decidă cum să organizeze procesul, în ce moment al spectacolului să implice membrx publicului în conversații și în procesul actoricesc; modul de structurare a fluxului discuției, de a provoca audiența și de a atinge scopul spectacolului (în raport cu opresiunea abordată).

Odată format grupul, primele sesiuni vor fi de acomodare cu și în cadrul grupului, crearea unui spațiu sigur, cunoașterea și realizarea unor exerciții pregătitoare (introducerea discuției despre gândirea critică față de mass-media). După aceste sesiuni introductive și pregătitoare, puteți continua și alege articolul la care doriți să lucrați.

Când piesa este gata și actorx voluntarx sunt și ele pregătite, puteți avea piesa cu publicul (veți avea nevoie de un Joker - persoana care va facilita discuția cu publicul, făcându-i să explice ce a văzut, formând legături cu realitățile lor personale și întrebând ce ar face data viitoare într-o astfel de situație - ce tocmai ai arătat pe scenă).

Cerințe

Spatiu interior sau exterior pentru pregatire si repetitii. De asemenea, recuzită dacă este necesară/disponibilă, sistem de sunet pentru joc, dacă este necesar. Scena ar trebui să fie o scenă non-formală.

Impact

Pe lângă creșterea gradului de conștientizare cu privire la o anumită problemă aleasă, Teatrul Ziar stimulează și gândirea critică a oamenilor în legătură cu modul în care mass-media descrie această problemă (problema pe care vă bazați piesa).

Grup țintă recomandat

Fete
Tinerx șomerx, fără studii sau formare ("NEET")
Tinerx cu un istoric de migrant
Minorități
Tinerx din comunitatea LGBTIAQ+

Principalele nevoi adresate

Sfaturi de relație
Sprijin educațional
Activități culturale și de timp liber

Adaptarea la o situație dificilă

Poate fi adaptată ca piesă online

Acest instrument a fost dezvoltat de A.R.T. Fusion, dintr-o activitate implementată direct din 2019 în diverse contexte, pe diferite teme și cu diferite grupuri țintă. Pentru un ghid mai cuprinzător despre modul de organizare a evenimentelor de Teatru Ziar, consultați **manualul de Teatru Ziar**.

16 Exerciții teatrale pentru comunicare non-verbală

Formă artistică

Tehnici de teatru de bază, legate de o comunicare non-verbală între participantx

Scopul activității

Scopul instrumentului este de a îmbunătăți relația tinerxlor vulnerabilx cu propriul lor corp, permițându-le să simtă legătura dintre corp și minte. Fiecare participantx are ocazia, la timpul său, să se cunoască mai bine pe sine și, în același timp, să transmită idei și să le comunice fără a-și folosi vocea. Acest lucru le permite să-și dezvolte o mai bună încredere în deciziile lor, deoarece ceea ce la început ar putea părea un fel de „joc" este de fapt o metodă de a-i învăța cum să aibă încredere în propria intuiție.
Acest instrument este util și atunci când abordezi sau trebuie să te confrunți cu o altă limbă decât limba maternă. De fapt, o limbă străină reprezintă un obstacol pentru cineva a cărui competență în limba însăși este încă parțială sau imperfectă. Lucrând la comunicarea unei idei prin corp, s-a observat că atunci când vocea este folosită, chiar dacă pronunția poate să nu fie cea mai bună, ideea sau contextul care înconjoară ceea ce se spune ajunge mai bine la ascultător. În acest sens, scopul instrumentului este, de asemenea, de a permite participantxlor să se exprime fără griji, permițându-le să descopere în timpul lor cum să transmită și să exprime o idee sau o opinie. Mai mult, întrucât este interzis să vorbească, fiecare membru al grupului este pus la același nivel, crescând posibilitatea de a integra participantx care provin dintr-un mediu cultural diferit, sau dintr-o situație dificilă.

Durata activității

Fiecare exercițiu durează între 5 și 10 minute. Pentru a aprecia beneficiile instrumentului, atelierul mai vast în care este folosit instrumentul trebuie să aibă o durată de cel puțin 6 ședințe a câte 1 sau 2 ore fiecare.

Structura activității

Acest instrument poate fi folosit ca parte a unui atelier mai amplu, care poate fi legat de lectura teatrală, de folosirea limbilor străine sau de auto-exprimare în general. În special, instrumentul este recomandat la începutul fiecărei sesiuni pentru a facilita activitățile ulterioare, deoarece este compus din diferite exerciții legate de comunicarea non-verbală, fiecare oferind noi cunoștințe despre diferite tehnici care pot fi utile celorlalte activități din atelier. Acest lucru permite participantxlor să ajungă treptat la o mai bună înțelegere a lor, permițându-le, la rândul lor, să experimenteze exerciții din ce în ce mai complexe care necesită un nivel mai înalt de conștiință de sine.

Cum funcționează instrumentul?

Mai jos sunt prezentate câteva exemple de exerciții care trebuie efectuate în timpul unui atelier:

● Ritual de început - „O mișcare care te reprezintă".

Formarea unui cerc și menținerea unei poziții neutre (picioarele deschise la fel ca umerii, mâinile atârnând în lateral și privirea/atenția, întotdeauna îndreptată către „punctul de focalizare"), câte un participantx, fiecare ia un singur pas spre mijlocul cercului, se uită în ochii tuturor celorlaltx și apoi efectuează o mică mișcare care îi reprezintă. Ar putea fi la fel de simplu ca un gest al mâinii sau o mișcare mai complexă

care necesită întregul corp. Formatorx poate, de asemenea, să dea sarcini grupului, dacă este necesar: de exemplu, el/ea/ei poate/pot cere să execute o mișcare care reprezintă ceva ce le place sau nu le place participantxlor, un vis pe care îl au, o amintire pe care o prețuiesc etc.

● Joc de imitație

Formând un cerc și menținând o poziție neutră, totx participantx trebuie să se concentreze pe ceea ce face facilitatorx. Această activitate constă în două părți. În primul rând, pornind de la o poziție neutră, facilitatorx propune grupului o mică mișcare (o palmă, un salut etc.). Când termină mișcarea și numai odată ce facilitatorx a revenit la poziția neutră, toată lumea poate efectua mișcarea propusă. Este fundamental ca întregul grup să înceapă și să termine mișcarea în același timp (trebuie să fie conștienți nu numai de ei înșiși, ci și de întregul grup). Odată ce conceptul a fost înțeles, facilitatorx poate începe să propună mișcări mai dure care necesită utilizarea întregului corp și chiar să adauge sunete sau fraze.

● Limbajul inventat

Această activitate necesită ca formatorx să scrie în prealabil o frază într-o limbă inventată. Totx participantx trebuie să primească fraza și, odată ce au citit-o singuri timp de câteva minute, o pot citi cu voce tare împreună. Din nou, este important ca toată lumea să înceapă și să termine în același timp citirea textului. Scopul inventării unui limbaj este de a da frazei orice semnificație pe care o preferăm prin utilizarea inflexiunilor vocale (ton, ritm, modulație etc.) și a corpului. S-ar putea să citim textul folosind diferite emoții și să vedem cât de diferit comunicăm cu totx aceste sentimente prin gesturile mâinilor, poziția noastră, modificările mușchilor feței noastre și, din nou, prin vocile noastre. O mică discuție între participantx la sfârșitul activității este importantă pentru a recunoaște modul în care reacționăm fizic și mental la diferite emoții.

Dacă, de exemplu, atelierul mai larg este axat pe teatru, sau chiar pe teatru într-o limbă străină, după exercițiile de început fiecare sesiune continuă cu exerciții teatrale standard și utilizarea textului teatral. Cu fiecare sesiune, exercițiile de pornire pot deveni din ce în ce mai complexe, pe măsură ce activitățile ulterioare sunt și ele complexe. Lucrătorx de tineret trebuie să se asigure că îndrumările sale nu sunt date ca o judecată, ci ca un sfat. Până la sfârșitul atelierului, 1 sau 2 scene din textul teatral sunt portretizate în fața celorlaltx participantx și fiecare are libertate deplină atunci când alege cum să reprezinte personajele și cum să se deplaseze pe scenă. Principala preocupare pe care lucrătorx de tineret o are până atunci este să ofere fiecărui participantx sugestii cu privire la cum să înfățișeze complet ceea ce propria intuiție le spune să facă pe scenă.

Cerințe

Activitățile trebuie să se desfășoare într-un spațiu interior mare, pentru a evita orice distragere a atenției și pentru a permite fiecărui participantx să aibă suficient spațiu pentru a se deplasa. Este nevoie de un sistem de sonorizare, pentru a crea un mediu calm prin muzică. În funcție de exercițiu, recuzita ar putea deveni necesară, precum hârtie și pixuri, dacă este necesar să scrieți.

Impact

Cu fiecare întâlnire, participantx demonstrează o mai bună înțelegere a lor și a emoțiilor lor și arată mai multă încredere în deciziile lor. Se dezvoltă un mediu lipsit de griji, în care oamenii își pot găsi spațiul pentru a se exprima oricum consideră adecvat. La sfârșitul atelierului, participantx demonstrează că sunt mai asertivi și mai încrezători atunci când vorbesc în fața colegxlor lor. Cex care ar fi fost neinteresați la început sunt mai deschiși la minte, iar altx demonstrează un interes pentru arte.

Grup țintă recomandat

Fete
Tinerx șomerx, fără studii sau formare (“NEET”)
Tinerx cu un istoric de migrant
Minorități
Tinerx din comunitatea LGBTIAQ+

Principalele nevoi adresate

Orientare în carieră
Sprijin pentru sănătatea mintală și emoțională
Sprijin educațional
Activități culturale și de timp liber

Adaptarea la o situație dificilă

Într-o situație normală, activitățile care sunt propuse necesită interacțiune fizică între participantx, de exemplu, să se țină de mână sau chiar doar să stea aproape. Dacă acest lucru nu este posibil (de exemplu, în cazul unei izolări), exercițiile pot fi adaptate fără a folosi interacțiunea fizică, iar sesiunile pot fi efectuate și online.

Acest instrument a fost dezvoltat de La Piccionaia s.c.s., dintr-o activitate implementată direct din iunie 2021, în contexte urbane, în special în școli, cu adolescentx (14 - 19 ani) inclusiv tinerx vulnerabilx (minorități, tinerx migrantx, studentx neurodivergentx). Activitatea a fost implementată în diferite săli de clasă, până la 20 de studentx per dată, în cadrul unor ateliere axate pe învățarea spaniolă și engleză prin teatru: înainte de a se concentra asupra limbilor străine, s-a acordat prioritate relației persoanelor cu propriul corp.

17 Photovoice

Formă artistică

Fotografia

Scopul activității

Photovoice este o metodă participativă în care participantx folosesc fotografii și povești despre fotografiile lor pentru a identifica și reprezenta probleme importante pentru ei. Scopul principal al participantxlor este acela de a povesti mediul lor de viață/de lucru (sau orice tip de subiect/temă referitor la o temă predefinită) prin intermediul uneia sau mai multor fotografii realizate de ei, fără a impune limite în ceea ce privește confidențialitatea. În al doilea rând, photovoice-ul își propune să crească gradul de conștientizare cu privire la probleme specifice prin fotografie (cum ar fi condițiile de viață ale participantxlor), dându-i puterea de a-i informa pe celelalte persoane despre poveștile lor și de a fi implicați activ în deciziile care le afectează propria viață și dezvoltarea comunității lor. Din acest motiv, la sfârșitul activității fotografiile sunt adesea prezentate sau expuse într-o expoziție. Photovoice este cel mai des folosit în domeniul dezvoltării comunitare, sănătate publică și al educației.

Durata activității

Activitatea se desfășoară în diferite sesiuni:

- o sesiune introductivă (45 de minute)
- activitatea în sine (durată flexibilă: poate dura câteva zile/săptămâni pentru a permite participantxlor să facă fotografii)
- sesiune de feedback (2 ore, mai mult sau mai puțin)
- expozitie optionala (2-3 ore) + pregatire daca este cazul (de exemplu, 3 sedinte a cate 2-3 ore fiecare)

Cum funcționează instrumentul?

Sesiunea introductivă ar trebui să explice scopul activității, să măsoare interesul participantxlor față de ea și să înceapă un schimb despre ce ar putea însemna această activitate pentru ei.

● În primul rând, lucrătorx de tineret poate începe prin a întreba participantx dacă au mai auzit de photovoice sau dacă își pot imagina de ce fotografia poate fi un vector, sau chiar dacă au vreo experiență personală cu fotografia sau chiar expertiză tehnică în ea.

● Apoi, moderatorx explică scopul activității photovoice și subiectul acesteia. Subiectul/tema ar trebui să fie potrivită pentru context și participantx: de exemplu, ar putea fi partea preferată a orașului sau a vieții lor de zi cu zi. În această fază, este, de asemenea, fundamental ca lucrătorx de tineret să învețe grupul despre etica fotografiei: de exemplu, acordul unei persoane care apare într-o fotografie trebuie cerut întotdeauna, trebuie să fii mereu conștient de ceea ce o imagine transmite din exterior; etc.

● După aceea, lucrătorx de tineret dă instrucțiuni: de exemplu, se stabilește numărul de zile/săptămâni pentru realizarea fotografiilor.

După ce activitatea propriu-zisă este desfășurată, participantx și lucrătorx de tineret se reunesc pentru a face un debrief, arăta unul altuia fotografiile și discuta despre propria lor experiență. Lucrătorx de tineret poate urma două moduri:

- fie începând cu reacția grupului la fotografia care este prezentată din când în când (ce văd, ce le evocă, comentarii asupra culorilor/nuanțelor/folosirea spațiului etc.) și apoi continuând cu prezentarea de către autorx a poza (de ce au ales-o, ce înseamnă pentru ei, cum au surprins-o etc.)
- sau invers, începând cu explicația autorx și terminând cu reacția grupului.

În cele din urmă, participantx și lucrătorx de tineret se pot gândi împreună la o modalitate de diseminare a fotografiilor: fie printr-o expoziție, online sau în persoană, fie prin alte rezultate. În timpul activității, este important să se mențină o bază de etică și să se evite orice fel de discriminare, cum ar fi potențiale disparități în ceea ce privește nivelul/echipamentul pentru fotografie care poate exista între participantx.

Cerințe

Participantx ar trebui să aibă un dispozitiv care face fotografii, cum ar fi un telefon sau mai multe camere profesionale.

Impact

Photovoice este un instrument puternic capabil să dea voce grupurilor vulnerabile de persoane și să facă lumină asupra dificultăților vieții lor de zi cu zi. De asemenea, poate împuternici comunitatea, deoarece îi permite să înțeleagă și să povestească mai bine caracteristicile sale.

Grup țintă recomandat

Fete
Tinerx șomerx, fără studii sau formare (“NEET”)
Tinerx cu un istoric de migrant
Minorități
Tinerx din comunitatea LGBTIAQ+

Principalele nevoi adresate

Sprijin educațional

Adaptarea la o situație dificilă

Pentru această activitate, este foarte important să se ofere contextul potrivit și ca totx participantx să aibă mentalitatea adecvată și să se simtă sprijinitx. Din aceasta cauza, ar fi mult mai bine daca toate ședințele ar fi față în față; dacă acest lucru nu este posibil, prima sesiune se poate face de la distanță, în timp ce ar fi important ca grupul (și facilitatorx) să se reunească la un moment dat, în special pentru sesiunea de restituire și, în mod ideal, de una sau de două ori în plus.

Acest instrument a fost dezvoltat de Asociația Europeană pentru Democrație Locală ALDA dintr-o activitate de formare online implementată de ALDA+ în cooperare cu PhotoReVoice, în ianuarie 2021. Această activitate a fost implementată online și a fost intitulată **Photovoice: Fotografie & Artă Participativă.**

18 Ursul din Poitiers

Formă artistică

Teatru, mai specific jocuri teatrale.

Scopul activității

Acest exercițiu/joc provoacă reacția exact opusă scopului său. Începe cu o mică poveste: dacă tăietorx de lemne reușesc să-și amorțească simțurile, dacă se prefac că sunt morți, ursul evident (prin natura sa) nu îi va ataca. Primul lucru pe care trebuie să-l facă coordonatorx este să ordone participantxlor „să nu simtă nimic". Procedând astfel, el/ea/ei va scoate la iveală reacția exact opusă: toate simțurile participantxlor vor fi suprastimulate. Vor vedea mai mult, vor auzi mai mult, cea mai mică mișcare va fi observată: „teama" de a fi prinsx de urs îi face pe participantx hyper sensibili.

Durata activității

Undeva la 2 ore

Structura activității

Această activitate poate ține ocupată echipa timp de aproape două ore. După ce fiecare joc este finalizat, grupul și facilitatorx stau în cerc și fac o mică evaluare. „Ce ne așteptam să se întâmple și ce s-a întâmplat cu adevărat?", „Care a fost scopul jocului? Am reușit?", „Cum putem face experiența mai bună pentru toată lumea?", „A existat ceva care ne-a făcut să dorim să schimbăm structura activității?" sunt câteva dintre întrebările care pot ajuta la evaluare.

Cum funcționează instrumentul?

Un actorx urmează să joace rolul ursului din Poitiers (un oraș din Franța). Acestx întoarce spatele celorlaltx, care joacă tăietorx de lemne. Tăietorx de lemne se prefac că lucrează. Ursul scoate un vuiet puternic, iar totx tăietorx de lemne cad la pământ sau rămân nemișcatx, poate că stau sau chiar iau o poziție, complet pietrificatx. Ursul se apropie de fiecare dintre ei și încearcă să obțină o reacție de la ei. Ursul poate răcni, îi poate atinge sau gâdila, îi poate împinge (ușor) și, în general, poate încerca unele lucruri pentru a-i face să se miște, să râdă, să-i forțeze să arate că sunt în viață. Dacă se întâmplă acest lucru, tăietorx de lemne devin și ei urși și fac același lucru cu ceilaltx tăietorx de lemne până când urșii devin trei, patru etc.

Pentru a preveni ca participantx să se simtă inconfortabil, se poate schimba perechea urs-tăietorx de lemne (poate că o persoană din grup a avut o experiență traumatizantă). O altă posibilă variație este să nu ne culcăm, mai ales dacă avem persoane cu dizabilități. În afară de asta, ne putem gândi la variații cu grupul care să fie în propriile neoi.

Cerințe

Un spațiu interior mare, o cameră mare ca un studio de dans.

Impact

Acesta este un joc de integrare. Este folosit pentru a face echipele să se simtă mai confortabil cu corpurile, mișcarea și dorința de acțiune ale celuilalt. După ce au jucat exercițiul, grupul ar trebui să evalueze. Dacă este o echipă nou formată, ar fi indicat să jucați un joc cu mai puține atingeri.

Grup țintă recomandat

Un grup mixt

Principalele nevoi adresate

Activități culturale și de timp liber

Adaptarea la o situație dificilă

Dacă este necesar, instrumentul poate fi implementat printr-un apel Zoom Meeting, în care totx participantx au camerele deschise și în loc să atingă „ursul" ar putea spune glume și povești amuzante. Când lucrătorx de tineret spune „Stai nemișcat", „Ursul" pune aleatoriu o persoană în modul reflectoare pe zoom. Aceasta încerca să nu se miște, să râdă etc. Această schimbare va fi cât mai rapidî posibil și participantx vor fi foarte probabil surprinsx și ar putea reacționa la asta.

Acest instrument a fost dezvoltat de Cyclisis, dintr-o activitate raportată implementată în contexte urbane (Tracia, Grecia) cu un grup de persoane tinere (6 până la 12 ani) cu dificultăți în activități sociale și incluziune socială, precum și tinerx proveniți din familii de migrantx.
Sursa: **Boal, A. (2005). *Games for Actors and Non-Actors.* In Routledge eBooks.**

19 QuedaT.com

Formă artistică

Depinde de activitatea care se desfășoară. Sunt vizite la muzee, activități sportive, concursuri de dans, activități manuale precum DIY, pictură, scris etc.

Scopul activității

Obiectivul principal al acestor spații de integrare este de a facilita integrarea tinerxlor. Cu toate acestea, există mai multe obiective care includ dezvoltarea abilităților și atitudinilor pentru dezvoltarea personală și de grup. Aceasta caută să prevină situațiile de risc și de sănătate, generând în același timp spații pentru socializare pozitivă. De asemenea, ea promovează și dezvoltă spații de convieţuire interculturală în cartiere. Acestea urmăresc să încurajeze participarea, inițiativa și angajamentul tinerxlor și adolescenţxlor.

Durata activității

Depinde de activitatea care se desfășoară. Sunt vizite la muzee, activități sportive, concursuri de dans, activități manuale precum DIY, pictură, scris etc.

Structura activității

Spațiul este deschis în anumite zile ale săptămânii, la anumite ore. Activitățile sunt împărțite pe parcursul lunii în diferite momente. Sunt zile în care vor fi mai multe activități și zile în care va fi doar una.

Cum funcționează instrumentul?

Spațiul de integrare este un loc în care tinerx dintr-un anumit cartier se pot reuni pentru diferite activități. Există activități participative în care tinerX pot veni să prezinte idei pentru ateliere sau activități care îi interesează. Printre altele se numără desen de grup, DIY pentru întreținerea spațiului de integrare, ateliere educaționale pentru probleme specifice care afectează tinerx, cum ar fi consumul de droguri sau sănătatea mintală, jocuri de societate, jocuri de societate în direct precum Cluedo, yinkana a simțurilor, fabricarea de păpuși în grup, realizarea de lumânări, etc. În unele spații de integrare există întotdeauna o dinamică a emoțiilor pentru fiecare tânărx pentru a spune cum se simte în acea zi sau cum a fost săptămâna lui. La sfârșitul fiecărei activități, aceste persoane petrec ceva timp reflectând asupra modului în care s-au simțit făcând activitatea, cum s-au simțit la începutul și la sfârșitul activității și fac schimb de experiență. Toate centrele au un spațiu la capătul școlii/institutului unde tinerx pot merge pentru sprijin educațional și pentru a-și face temele.

Cerințe

Fiecare activitate are nevoie de materiale specifice. Oamenii se înscriu pentru activitatea de care sunt interesați și se creează grupuri. În mod normal, încearcă să facă activități care pot reutiliza materialele folosite în alte activități pentru a le recicla. Facilitatorx înregistrează adesea activitățile, astfel încât tinerx care nu au putut participa să poată face activitățile manuale acasă.

Impact

Activitățile culturale permit tinerxlor să socializeze și să se educe, mergând la muzee sau uneori în parcuri de distracție. Pe de altă parte, activitățile manuale le permit să dezvolte noi abilități și creativitate. Activitățile sportive le permit să mențină un stil de viață sănătos și să interacționeze cu altx tinerx. Activitățile participative, cum ar fi discuțiile, le permit să creeze spații sigure în care își pot împărtăși preocupările, pot afla mai multe despre anumite subiecte și pot reflecta asupra problemelor care îi privesc.

Grup țintă recomandat

Fete
Tinerx șomerx, fără studii sau formare (“NEET”)
Tinerx cu un istoric de migrant
Minorități
Tinerx din comunitatea LGBTIAQ+

Principalele nevoi adresate

Sprijin educațional
Sprijin de sănătate mintală și emoțional
Sfaturi de relații
Activități culturale și de timp liber

Adaptarea la o situație dificilă

Acest spațiu este complex de adaptat în caz de izolare deoarece ideea este să servească drept loc de întâlnire. Unele dintre activități pot fi adaptate online, cum ar fi atelierele prin videoconferință sau resursa pe care o folosesc deja de înregistrare a modului de realizare a anumitor obiecte de artizanat, astfel încât tinerx să le poată face acasă. Dacă, de exemplu, ar înceta să mai primească subvenții, ar fi mai dificil să desfășoare niște activități manuale, iar ieșirile culturale ar trebui acoperite de familii, ceea ce ar putea însemna mai puțină participare a tinerxlor deoarece multe familii nu și-ar putea asuma acest lucru. cheltuiala.

Acest instrument a fost dezvoltat de SSF Solidaridad Sin Fronteras, dintr-o activitate implementată direct în perioada 2021-2023 la Madrid, cu un grup de tinerx cu vârsta cuprinsă între 14-20 de ani (inclusiv NEETS - tinerx care nu au un loc de muncă, educație sau formare, tinerx cu origini migrante, minorități). În total, activitatea a implicat 88.966 de participantx în 16 spații diferite de integrare.

20 #respect

Formă artistică

Teatru și alt limbaj expresiv de orice fel, în funcție de abilitățile participantxlor.

Scopul activității

Scopul activității este încurajarea incluziunii sociale a tinerxlor vulnerabilx și împuternicirea acestora cu privire la propria lor poveste personală. Ajutându-i să-și descopere abilitățile și talentele, inclusiv cele non-formale. Acest instrument este recomandat în special în cazul în care scopul este și prezentarea unui spectacol final unui public, cu scopul de a împuternici participantx și de a implica mai mulți destinatarx (publicul) în proces, pentru un impact mai larg.

Durata activității

3 zile

Structura activității

Ateliere imersive (4-6 ore pe zi)

Cum funcționează instrumentul?

Instrumentul este compus din 4 faze, în fiecare fază fiind propuse o serie de exerciții de grup.

- Un inventar de obiecte și povești despre respect

Fiecare alege și apoi scrie o nuvelă despre respect (un exemplu de când s-au simțit respectați). Apoi fiecare își scrie propria poveste, sub forma unui mesaj scurt (aproximativ 120 de caractere). În plus, fiecare alege un obiect care are sens pentru el ca persoană și despre care crede că poate însoți narațiunea poveștii sale. Acțiunea prevede ca naratorx să livreze obiectul cuiva din public, iar apoi să înceapă să-și spună povestea, în limba proprie sau într-un limbaj comun ales anterior de grup. În cazul în care folosește propriul limbaj (care nu este cunoscut de majoritatea publicului), o altă persoană din grup traduce povestea în limbajul comun.

- Masca care demască

Grupul s-a împărțit în două: unul este compus din „interpretx”, celălalt este „publicul”. După activitate, grupurile schimbă rolurile. În timp ce se aude muzica, „interpretx” poartă o mască și încep să facă o acțiune comună ritmică. La rândul său, toată lumea se apropie de un membrx al publicului și îl implică într-o acțiune ludică. Această acțiune poate fi repetată de mai multe ori, schimbând întotdeauna acțiunea comună. Poate implica teatru, muzică, cânt, dans, pictură și orice alt limbaj expresiv pe care participantx îl vor aduce în grup ca abilitate sau talent. Lucrătorx de tineret va trebui să încurajeze acest proces.

- Un inventar de obiecte și povești despre lipsă de respect

Fiecare alege și apoi scrie o nuvelă despre lipsă de respect (un exemplu de când s-au simțit nerespectați). Apoi fiecare își scrie propria poveste, sub forma unui mesaj scurt (aproximativ 120 de caractere). Mai mult, fiecare alege un obiect care are sens pentru el și despre care crede că poate însoți narațiunea poveștii lor. Acțiunea prevede doi/două cititorx, care citesc povești de lipsă de respect în limbajul comun. În timp ce lectura continuă, persoana care a scris povestea care este citită își prezintă obiectul și îl dă unei persoane din public. Sau poate pune obiectul pe podea, pentru a crea o barieră între cei doi interpretx și public. Acțiunea scenică se încheie cu alcătuirea unui astfel de monument al obiectelor lipsite de respect, în timp ce, în primul caz, când acțiunea se încheie, lucrătorx de tineret spune publicului că oricine a primit obiectul îl va returna interpretului care i l-a dăruit lui/ei/x.

- Rupe cușca.

În timp ce se redă muzică, actorx creează o acțiune pentru a îndepărta masca. Tot în acest caz, tipul de acțiune este generat din grup și muzică și poate implica diferite tipuri de limbaje expresive.

Colecția de exerciții și repropunerea ei generează un performance simplu, compus din 4 scene. De fapt, fiecare fază a instrumentului generează o acțiune scenică reproductibilă, care necesită o pregătire minimă și poate fi jucată pe loc, fără a fi nevoie de multe repetiții. Acțiunile scenice trebuie să conțină elemente (texte, acțiuni, muzică) generate de grup și asupra cărora lucrătorx de tineret realizează o editură și o alegere artistică.

Cerințe

Spațiu interior sau exterior, măști de teatru (neutre sau nu), sistem de sonorizare, pix și hârtie de scris, alte materiale în funcție de limbajul expresiv implicat.

Impact

Participantx se simt inclusx și împuternicitx. Se simt confortabilx să-și împărtășească experiențele de viață, care sunt îmbrățișate de grup. Sentimentul de reconciliere crește. Abilitățile și competențele lor sunt îmbunătățite. Acestx găsesc o voce mai puternică cu care să se apere. Acestx pot promova respectul și solidaritatea între persoane.

Grup țintă recomandat

Fete
Tinerx șomerx, fără studii sau formare (“NEET”)
Tinerx cu un istoric de migrant
Minorități
Tinerx din comunitatea LGBTIAQ+

Principalele nevoi adresate

Sprijin de sănătate mintală și emoțional
Sfaturi de relații

Adaptarea la o situație dificilă

Instrumentul poate fi utilizat online, folosind diferitele „ferestre" ale apelului de tip conferință ca spațiu personal al participantxlor, iar ecranul ca mediu de interacțiune a acestora. O cameră poate fi activată, atunci când un participantx efectuează o acțiune solo, în timp ce toate vor fi activate în cazul acțiunilor de grup. Lucrătorx de tineret va fi și tehnicianx pentru gestionarea utilizării apelurilor de conferință. Spectacolul final poate fi realizat și online și va reproduce același proces al atelierului.

Acest instrument a fost dezvoltat de La Piccionaia s.c.s., dintr-o activitate implementată direct în noiembrie-decembrie 2020 cu un grup de tinerx compus din migrantx și cetățenx locali împreună. Implementarea a fost online, în perioada de izolare din pandemia de Covid-19. Spectacolul final a fost reprezentat și online, iar înregistrarea este disponibilă aici. Această activitate a fost implementarea locală a unui proiect mai mare IMPACT Inclusion Matters: using Performing Arts towards Cohesion and Tolerance, co-finanțat de Programul Erasmus+ al Uniunii Europene. Vezi IMPACT Guidelines.

21 Salută oglinda

Formă artistică

Teatru, performance, dar și dans, muzică, pictură.

Scopul activității

Scopul instrumentului este utilizarea artei ca mijloc pentru tinerx care au fost afectatx într-un fel de pandemie, pentru a găsi abilități care îi pot ajuta în viitor. Pentru a-i face să dobândească abilități de comunicare, socializare, cooperare și încredere de sine prin teatru. Scopul este de a ghida crearea unui spațiu de împărtășire personal făcându-l un motto pentru participantx și pentru cei care se pot identifica cu acestxa. Este posibil să alegeți o temă comună la care să lucrați sau să legați diferitele povești comune. Scopul este de a construi un produs final, un performance, bazat pe toate experiențele participantxlor fără a le deconstrui sau evidenția problemele sau diferitele lor moduri de viață. Scopul nostru este să ne conectăm unul cu celălalt.

Durata activității

6 luni

Structura activității

Activitatea este compusă din 9 etape, care se dezvoltă prin ședințe desfășurate de două ori pe săptămână (de exemplu marți și joi) și cu durata de 1 oră și 30 de minute/2 ore fiecare. În săptămâna anterioară prezentării spectacolului, repetițiile pot deveni sesiuni zilnice, cu aceeași durată. Se recomandă împărțirea etapelor pe luni de lucru: în primele 3 luni lucrând în principal pe primele 6 etape; pe parcursul ultimelor 3 luni efectuarea lucrarilor necesare constructiei ultimelor 3 etape.

Cum funcționează instrumentul?

Cele 9 faze se desfășoară în felul următor și cu următoarele obiective.

Etapa 1 – Set de energizere/exerciții de ice-breaking pentru a relaxa participantx și pentru a le permite să se prezinte grupului într-un mod creativ (vezi Secțiunea III - ACTIVITĂȚI SUPLIMENTARE > III.I Activități secundare la instrumente > 1. Activități de ice-breaking, exerciții de team building, energizere > Pozițiile, p. 143).

Etapa 2 – Set de exerciții de conectare în grup pentru a dezvolta munca în echipă și de a crea conexiuni emoționale și incluziune între ei și poveștile lor. De exemplu:

- Sincronizarea grupului: întregul grup începe să meargă prin spațiu, la un moment dat și când se simt, doi oameni se îmbrățișează și rămân așa timp de 40 de secunde, în timp ce totx ceilaltx din grup trebuie să se oprească acolo unde sunt și să înghețe. Pe măsură ce trece timpul, coordonatorx exercițiului adaugă la exercițiu reguli care îi fac pe participantx să interacționeze, pentru a crea legături între participantx.

- Sculptura: grupul se împarte în grupuri mai mici, care trebuie să încerce să creeze o sculptură folosind corpurile lor, împreună, ca unul singur. Ulterior, moderatorx poate crește dificultatea cerând grupului câteva sculpturi specifice, fără a-i lăsa să decidă ce să facă.

- Traducătorx: un actorx urcă pe scenă și descrie un întreg obiect într-un limbaj complet inventat/necunoscut. Această persoană oferă o explicație detaliată. Simultan avem un altx actorx care face rolul de traducătorx și traduce tot ce spune celălalt actorx. Ideea este că traducătorulx trebuie să încerce să înțeleagă expresiile celuilalt actorx și să se apropie cât mai mult de descrierea care se face.

Etapa 3 – Crearea unui spațiu de schimb în care participantx, prin exerciții dramatice și într-un mod subtil, încep să vorbească despre ei înșiși și să-și împărtășească experiențele pozitive și negative. Această fază este și începutul creării conținutului pentru spectacol. De exemplu:

- Exercițiu de reflecție și împărtășire: scopul acestui exercițiu este ca fiecare dintre participantx să scrie ceva despre ei înșiși sau despre viața lor. Aceste scrieri sunt toate puse într-o cutie. Fiecare participantx trage una dintre hârtiile din cutie la întâmplare, încercând să ghicească cine a scris-o. La final, persoana trebuie să-și spună sentimentele despre ceea ce a scris.

- Trei adevăruri și o minciună: totx participantx stau în cerc. Fiecare dintre participantx trebuie să spună 3 adevăruri și 1 minciună despre ei înșiși. Minciuna ar trebui să fie cât se poate de realistă. Restul participantxlor trebuie să ghicească care este minciuna în mijlocul declarațiilor și să cunoască puțin mai multe despre persoanele prezente.

- Scriitorx libertății - trageți o linie pe sol sau creați-o cu o conductă. Participantx vor scrie ceva personal pe o hârtie, apoi vor citi cu voce tare. Cine se identifică cu ceea ce a spus persoana, face un pas înainte apropiindu-se de linie. Dacă participantx nu se simt confortabil să împărtășească, același joc poate fi jucat răspunzând la câteva întrebări aleatorii pe care le face moderatorx. Participantx vor afla că nu sunt singurx în experiențele și senzațiile lor.

Etapa 4 – Descoperirea corpului, reproducerea sentimentelor prin mișcări. Descoperirea posibilelor mișcări pentru a reprezenta ceva. Creați mișcare ritmică. De exemplu:

- Exprimarea corpului/interpretarea auditivă: totx participantx, la semnalul coordonatorx jocului, trebuie să se întindă în spațiu și să închidă ochii. Se ascultă muzică, iar scopul exercițiului este de a face pe fiecare participantx să exteriorizeze, cu ochii închiși, prin corpul și expresia corporală,

ceea ce muzica îi face să simtă. Pe măsură ce exercițiul progresează, coordonatorx le cere participantxlor să deschidă ochii, creând o conexiune corporală și emoțională cu ceilaltx participantx. Inițial, exercițiul continuă să fie făcut individual până când coordonatorul ordonă tuturor participanxlor să se conecteze cu altx cu care simt o legătură prin ceea ce le este transmis.

- Shoal: totx participantx, aranjatx ca și cum ar fi la școală, explorează diverse mișcări și expresii corporale în funcție de ceea ce simt. La fel ca într-o școală adevărată, fiecare participantx poate în ritmul său să se îndepărteze de grup și să facă ceea ce simte, singura regulă fiind să ajungă din nou împreună ca grup.

- Șarpe: un participantx merge în centru și face o mișcare care reprezintă ceea ce simte, apoi, unul câte unul participantx i se alătură și își completează mișcarea, conectând două părți ale corpului lor. La final, când toată lumea se mișcă, fiecare participantx își părăsește poziția și merge să vadă întreaga imagine, care spune deja o poveste.

Etapa 5 – Construirea călătoriei emoționale, prin exerciții specifice care îi ajută pe participantx să găsească un traseu organizat al ideilor și sentimentelor pe care doresc să le demonstreze și să lucreze. De exemplu:

- Exercițiu de tragere (Încrețirea hârtiei): activitatea începe cu participantx întinsx pe podea cu ochii închiși. Este important ca moderatorx (moderatorii) să încerce să creeze mediul și atmosfera potrivite pentru a stimula senzațiile participantxlor. Fiecare dintre ele are o foaie de hârtie în mână, cu un text scris pe ea, o citesc și se gândesc la asta. Acest exercițiu este bun pentru grup, deoarece îi permite să-și recunoască limitele, să lupte cu fricile și slăbiciunile sale. Se bazează pe expunerea de sentimente și emoții pe care le ascundem de obicei. La sfârșitul exercițiului, fiecare participantx ar trebui să simtă nevoia să mototolească bucata de hârtie. În cele din urmă, grupul începe să se miște în spațiu și să meargă. Ocazional, când moderatorx le dă semnalele, se opresc în cuplu, se privesc în ochi, se ating sau se îmbrățișează.

Etapa 6 – Conexiunea corpului cu emoționalul. Exerciții care vă transportă unul prin viața celuilaltx, prin personificarea sentimentelor și prin crearea unui personaj în el în totalitate. De exemplu:

- Exercițiu de joc de rol bazat pe sentimente și situații pe care un grup dorește să le exploreze. În acest exercițiu participantx sunt provocatx să creeze o scenă scurtă cu tot ce doresc, singura regulă este să folosească toate mecanismele din exercițiile anterioare pentru a o crea. Pot include replici, un fundal, alte personaje, pot crea ceva bazat pe o experiență sau pe cineva, ideea este să apară scene dinamice și creative. Inițial, performance-ul creat este individual și apoi evoluează într-un performance de grup care testează abilitățile de lucru și creative ale tuturor participantxlor în același timp.

- Slogan: fiecare participantx își alege unul dintre obiectele sale, ceva ce are cu el. Obiectul devine una dintre temerile sale și persoana trebuie să-l vândă altcuiva, convingându-l că este ceva bun și util. De asemenea, vorbitorx trebuie să creeze un slogan (scurt și amuzant) pentru a-l vinde. Dacă participantx vor să-l cumpere, trebuie să strige „Îl cumpăr” - acel participantx va fi următorul care își va vinde obiectul.

Etapa 7 – Discutarea temei ce urmează a fi abordată după efectuarea tuturor exercițiilor și fazelor anterioare, folosind rezultatele acestora pentru a defini tema/povestea spectacolului.

Etapa 8 – Începerea construcției prin exerciții susținute de participantx și de lucrătorx de tineret pentru a ajunge la un produs final. Profită și de tehnica improvizației pentru a dezvolta performance-ul. Această

fază este cea mai lungă, deoarece scopul este de a realiza o creație comună cu ceea ce participantx ne pot oferi/furniza. Dorim să construim un performance cât mai dinamic cu momente de muzică, interpretare și expresie corporală.

Etapa 9 – Prezentarea produsului final.

Cerințe

Ședințele se vor desfășura într-un spațiu interior, ca o sală de repetiții, dar uneori se poate lucra într-un spațiu exterior, pentru a dinamiza creațiile realizate în repetiție. Sunt necesare sisteme de sunet și lumini pentru repetiții și prezentarea spectacolului final. Sunt necesare diferite obiecte pentru diferitele exerciții, precum hârtie și pixuri pentru scris, machiaj și costume pentru personaje și diferite decoruri pentru reprezentația finală.

Impact

Impactul asupra tinerxlor care participă la această activitate este dezvoltarea competențelor pentru lumea profesională și la nivel emoțional pentru viața de zi cu zi și în fața diferitelor situații pe care aceasta le aduce. Le permite să dobândească capacitate de reflecție, comunicare, cooperare și înțelegere unx față de celălaltx. Aduce abilități de dezvoltare creativă și argumentare, precum și incluziune socială. În spațiul sigur ei pot fi ei înșiși și își pot descoperi abilitățile, precum și cât de mult își pot crește stima de sine, prețuind pe ceilalți și poveștile lor și profitând de ei pentru a crește ca ființă umană.

Grup țintă recomandat

Fete
Tinerx șomerx, fără studii sau formare (“NEET”)
Tinerx cu un istoric de migrant
Minorități
Tinerx din comunitatea LGBTIAQ+

Principalele nevoi adresate

Orientare în carieră
Sprijin pentru sănătatea fizică
Sprijin de sănătate mintală și emoțional
Sfaturi de relații
Suport educațional
Activități culturale și de timp liber
Sprijin administrativ

Adaptarea la o situație dificilă

În ciuda faptului că este mai complex, acest proiect ar putea fi adaptat și ajustat în cazul unei izolări. Am începe să lucrăm de la distanță, prin platforme online, care să permită totuși contactul între totx, deși ar fi pe o altă cale. Toate fazele de lucru ale activității ar fi ajustate pentru această muncă la distanță, am face exercițiile adaptate platformelor digitale și am găsi o modalitate de a condensa toate fazele într-o lucrare online care se încheie în același scop final. De exemplu, am putea avea apeluri video pentru a discuta despre activitate.

Acest instrument a fost dezvoltat de Rightchallenge, dintr-o activitate raportată implementată în 2023, în contexte urbane și rurale, cu adolescentx (14-19) inclusiv fete, tinerx care nu au un loc de muncă, educație sau formare („NEET”), tinerx cu un mediu migrant , minorități, tinerx din comunitatea LGBTIAQ+.

22 Cusând Mandala Vieții

Formă artistică

Cusutul

Scopul activității

Acest instrument îi ajută pe participantx să reflecteze la locul în care se află în viața lor, la ce obiective doresc să atingă și cele pe care le-au atins deja. Această reflecție se realizează în timp ce coase bucăți de pânză într-o mandală care este desenată pe o pungă de pânză. De asemenea, le permite participantxlor să-și dezvolte creativitatea și să socializeze cu colegx lor.

Durata activității

Între 120 și 150 de minute.

Structura activității

Activitatea se poate desfășura într-o singură sesiune de minim 2 ore, astfel încât participantx să aibă suficient timp pentru a-și realiza mandalele. Activitatea poate dura mai mult în cazul unei introduceri în cusut și al utilizării unui ac de cusut.

Cum funcționează instrumentul?

Activitatea începe cu lucrătorx de tineret care distribuie câte o pungă de pânză fiecărui participantx și le explică obiectivul activității. Între timp, o mare mandală a vieții trebuie să fie afișată (într-o tablă digitală sau un mediu similar) pentru a expune zonele care compun mandala, care vor fi zonele la care participanții sunt rugați să reflecteze.
În cazul în care grupul nu știe să coasă, va fi necesară o scurtă sesiune de introducere pentru a putea învăța tehnicile de bază din cusut. Această parte va urma dupa introducerea activității Mandala Vieții.

Mandala este un cerc împărțit în secțiuni/zone (adică dragoste, familie, prieteni, sănătate, muncă, studii etc. Pot fi mai multe sau mai puține, în funcție de nevoile grupului țintă).

Lucrătorx de tineret le dă apoi participantxlor o foaie de hârtie pentru a nota obiectivele de viață asociate cu fiecare zonă a mandalei vieții (aceste gânduri nu vor fi împărtășite: vor fi folosite pentru a lucra ulterioară cu țesăturile). Ei vor avea 10 până la 15 minute pentru a reflecta și a nota obiectivele. Pentru a-i ajuta să gândească, li se vor pune câteva întrebări care să-i ajute în reflecția lor:

- V-ați gândit vreodată să stabiliți obiective în domeniile luate în considerare?
- Acestea sunt obiective pe termen scurt sau pe termen lung?
- Sunt realiste în comparație cu situația dvs. actuală?
- Dacă nu v-ați gândit niciodată la asta, ce obiective v-ați stabili?
- Ai nevoie de ajutor de la alte persoane pentru a le realiza?

Ulterior, grupul va proceda la folosirea țesăturilor, care au fost aranjate anterior în centrul camerei. În acest moment, toată lumea este încurajată să reflecteze asupra progresului lor în fiecare secțiune a mandalei, ținând cont de obiectivele pe care și le-au stabilit anterior. Este important ca toată lumea să-și lase creativitatea să curgă prin cusut (pe lângă ac și ață, poate fi furnizat și adeziv pentru țesături), concentrându-se mai mult pe reflecție decât pe calitatea lucrării. Participantx pot folosi câte țesături doresc, le pot pune în forme diferite, pot folosi bucăți din aceeași țesătură, pot decora alte părți ale țesăturii etc. Este util să puneți muzică relaxantă în timpul sesiunii.

În cele din urmă, se formează un cerc pentru a continua cu partea de reflexie. Sunt puse mai multe întrebări pentru a ghida reflecția grupului:

- Ți-a fost ușor să reflectezi asupra obiectivelor fiecărei secțiuni?
- Ți-a fost ușor să te gândești la aceste obiective?
- Cum v-ați simțit în timpul procesului?
- Este reflecția dumneavoastră echivalentă în toate aspectele?
- Vă gândiți la pașii pentru atingerea acestor obiective?
- Scrieți aceste obiective sau sunt o idee abstractă în capul vostru?
- De obicei își schimbă obiectivele sau sunt statice?
- Simțiți că aveți capacitatea de a face pașii necesari pentru a le realiza?
- Tesăturile și culorile alese înseamnă ceva?

În cele din urmă, participantx sunt rugați să împărtășească grupului mandalele lor și să explice semnificația lor.

Cerințe

Această activitate se poate desfășura în interior sau în aer liber. Materialele necesare sunt țesături de toate felurile (imprimate, simple, texturi diferite etc.), pungi de material textil, ace, fire și un șablon de mandala vieții. Dacă grupul nu știe să coasă, se poate aduce lipici pentru țesături. Mai mult: sistem de sonorizare; proiector sau tablă albă pentru a arăta imaginea mandalei sau, alternativ, o bucată mare de hârtie pe care să o deseneze.

Impact

Această activitate permite participantxlor să reflecte asupra progresului lor în viață. Îi face să se gândească unde sunt în prezent, unde vor să meargă și ce au realizat până acum. Întrucât mandala vieții poate avea diferite secțiuni în funcție de grup (de exemplu, putem adăuga secțiuni precum dragoste,

familie, muncă, prietenx, sănătate etc.), este o activitate care se potrivește cu ceea ce este cel mai important pentru grup, concentrându-se pe aspectul emoțional. Mai mult, deoarece această activitate se desfășoară în grup, participantx pot face schimb de experiențe sau idei între ei, se pot conecta și se pot cunoaște mai bine datorită reflecției finale, de asemenea, vor dezvolta creativitatea și unele persoane ar putea învăța să coasă pentru prima dată. Dacă unx participantx știu deja să coasă, ei îi pot ajuta pe altx participantx să facă primii pași în cusut, ceea ce ajută la crearea de legături în cadrul grupului și la promovarea participării comunității.

Grup țintă recomandat

Fete
Tinerx șomerx, fără studii sau formare (“NEET”)
Tinerx cu un istoric de migrant
Minorități
Tinerx din comunitatea LGBTIAQ+

Principalele nevoi adresate

Sprijin de sănătate mintală și emoțional
Activități culturale și de timp liber

Adaptarea la o situație dificilă

Această activitate poate fi adaptată la diferite contexte. În mod ideal, ar trebui să se facă într-un grup față în față pentru a face schimb de experiență în timpul coaserii. Cu toate acestea, se poate face online dacă situația o impune, iar participantx sunt rugați să folosească bucăți de material pe care le au acasă. În cazul în care participantx nu au o imprimantă pentru a imprima șablonul mandala, ei îl pot desena cu mână liberă.

Acest instrument a fost dezvoltat de SSF Solidaridad Sin Fronteras, dintr-o activitate direct implementată în perioada 2022-2023 în contextul urban Alcorcón, cu un grup de 7 tinerx, cu vârste cuprinse între 25 și 35 de ani (inclusiv tinerx proveniți din familii de migrantx, tinerx din comunitatea LGBTQIA+, minorități).

23 Campanii stradale

Formă artistică

Acest instrument poate folosi diferite forme de artă, cum ar fi teatru, artă vizuală, table interactive, jonglerie, scriere, pictură.

Scopul activității

Sensibilizarea și/sau informarea publicului general cu privire la subiecte specifice. Scopul unei campanii stradale este de a genera o schimbare pozitivă cu privire la o anumită problemă.

Durata activității

O campanie stradală poate dura câteva ore (recomandat: cel puțin 2 ore) până la o zi întreagă, câteva zile și chiar o lună întreagă. Durata unei campanii este puternic influențată de resursele disponibile, financiare sau umane. Este influențată și de obiectivele campaniei și de numărul de activități. Procesul de pregătire ar trebui să dureze cel puțin 8 ore.

Structura activității

O campanie stradală este un proces organizat, cu o varietate de acțiuni și activități, care vizează o problemă specifică care afectează direct sau indirect persoanele dintr-o anumită comunitate. Echipa implicată în pregătirea și livrarea unor astfel de campanii ar trebui să fie motivată de schimbarea pe care doresc să o aducă. Trebuie să aibă loc pe străzi - înseamnă locuri publice care ar putea fi parcuri, trotuare, piețe centrale, zone comerciale, stații de autobuz/tren/metrou, campusuri, plajă, parcări etc., orice zonă care este publică și are un trafic de oameni suficient de bun.

Cum funcționează instrumentul?

Durata procesului de pregătire depinde de grupul de persoane implicate în proiect.
Obiectivul și scopurile campaniei sunt stabilite de facilitatorx și se bazează pe nevoile grupului țintă.

O campanie stradală este compusă din 3 etape:

1. Atragerea atenției (prin metode precum manipularea obiectelor, clovneria, energizere, muzică și dans, modelarea baloanelor etc.)
2. Răspândirea mesajului (prin metode precum teatru, jocuri educaționale, imagini, demonstrații/degustări, flashmob-uri)
3. Legătura (un grup de voluntarx desemnatx – numitx Comunicatorx – conduc conversații mai profunde pe subiectul campaniei stradale cu trecătorx și îi ajută să-i motiveze să se implice în activități)

Cerințe

Activitatea necesită un spațiu public, bannere, instrumente muzicale, pânze, hârtie de scris, markere sau acuarele și recuzită pentru atragerea atenției.

Impact

În general, impactul este creșterea gradului de conștientizare cu privire la tema aleasă și schimbarea comportamentelor dăunătoare pe care le pot avea sau experimenta oamenii.

Grup țintă recomandat

Fete
Tinerx șomerx, fără studii sau formare (“NEET”)
Tinerx cu un istoric de migrant
Minorități
Tinerx din comunitatea LGBTIAQ+
Altx: poate fi folosită ca o metodă de creștere a gradului de conștientizare despre problemele grupurilor vulnerabile

Principalele nevoi adresate

Sprijin de sănătate mintală și emoțional
Sfaturi de relație
Suport educațional
Activități culturale și de timp liber

Adaptarea la o situație dificilă

Daca vremea o permite, procesul de pregatire se poate desfasura si intr-un spatiu exterior. Activitățile create pot asigura un contact fizic minim între participantx. De asemenea, poate fi înlocuit cu o campanie de sensibilizare online.

Acest instrument a fost dezvoltat de A.R.T. Fusion, dintr-o activitate direct implementată în diverse contexte, pe diferite teme și cu diferite grupuri țintă. Pentru un ghid mai cuprinzător despre cum să organizați campanii stradale, vă rugăm să consultați **Manual de campanii stradale**.

24 Fă un pas în față

Formă artistică

Arta este folosită în această activitate cu o abordare mai deschisă. Acest instrument împrumută tehnici din jocul de teatru privind exprimarea emoțiilor și exersarea compasiunii și empatiei.

Scopul activității

Acest instrument se bazează pe ideea de a înțelege diferite și variate identități pentru a cultiva empatia față de minorități. Scopul principal este ca participantx să se pună în locul altei persoane și, prin urmare, să se îndrepte spre înțelegerea punctului de vedere al minorităților. În timpul activității sunt abordate concepte precum privilegiul, drepturile omului și dezavantaje.

Durata activității

1 oră

Structura activității

Instrumentul este implementat într-o singură sesiune. Este împărțit în două părți principale:

a) activitatea principală
b) discuția de reflectare de după

Cum funcționează instrumentul?

Lucrătorx de tineret începe cu o scurtă referință despre identități, diversitate și empatie. După introducere, aceștia trebuie să urmeze pașii descriși mai jos:

1. Activitatea este introdusă prin întrebarea tinerxlor dacă *și-au imaginat vreodată că sunt altcineva.* Lucrătorx de tineret cere exemple. Apoi, el/ea/x le cere participantxlor să-și imagineze și ei că joacă rolul altcuiva, un altx tânărx care este probabil destul de diferit de ei înșiși.
2. Lucrătorx de tineret explică că toată lumea va primi o bucată de hârtie cu noua identitate. Ar trebui să o citească în tăcere și să nu menționeze nimănui cine sunt.
3. În acest caz, lucrătorx de tineret nu trebuie să încurajeze participantx să pună întrebări: chiar dacă nu știu multe despre persoana descrisă, ar trebui să-și folosească imaginația. Pentru a-i ajuta să intre în rol, moderatorul ar trebui să le ceară o serie de sarcini, cum ar fi de exemplu: *dați-vă un nume; faceți o etichetă cu acest nume pentru a vă aminti cine vă imaginați că sunteți*; …
4. Pentru a stimula imaginația participantxlor, se poate asculta niște muzică liniștitoare. Participantx pot, de asemenea, să se așeze, să închidă ochii și să-și imagineze în tăcere. Lucrătorx de tineret pune apoi câteva întrebări.

● Unde te-ai născutx?
● Cum erau lucrurile când erai tânărx?
● Cum era familia ta când erai tânărx? Este diferit acum?
● Cum este viața ta de zi cu zi acum?
● Unde locuitx?
● Ce te face fericitx?

● De ce vă este frică?

5. Moderatorx le cere tinerxlor să rămână complet liniștitx și apoi să stea unx lângă celălaltx, ca într-o linie de start. Când o fac, explicați că veți descrie câteva afirmații care descriu situații de viață, viața de zi cu zi, speranțe și vise, viața socială, bogăție, emoții, mod de a gândi etc. Dacă o afirmație corespunde persoanei pe care aceștxa își imaginează că întruchipează, atunci ar trebui să facă un pas înainte. Altfel, nu ar trebui să se miște.
6. Citiți enunțurile unul câte unul. Faceți o pauză după fiecare propoziție pentru a le oferi timp să facă un pas înainte. Rugați-i să se uite în jur și să vadă unde sunt alții.
7. La sfârșitul activității, invităm totx participantx să se așeze în poziția lor finală. Le rugăm pe fiecare pe rând să-și descrie rolul atribuit. După ce fiecare participantx își identifică rolul, îi cerem să observe unde se află după finalizarea activității.
8. Înainte de a fi adresate întrebări de debriefing, jocul de rol trebuie finalizat în mod clar. Participantx sunt rugați să închidă ochii și să-și readucă sinele real. Trebuie explicat că vom număra până la trei și apoi își vor striga propriul nume. În acest fel, vom finaliza simbolic activitatea și ne vom asigura că nu se blochează în rolurile lor.

Evaluare

Facem un debrief al activității punând întrebări precum:

● Ce s-a întâmplat în această activitate?
● Descrieți pașii urmați de această activitate
● Cât de ușor sau cât de dificil v-a fost să vă îndepliniți rolul?
● Cum v-ați imaginat că este persoana pe care o jucați? Cunoști pe cineva care este ca această persoană?
● Cum te-ai simțit când ți-ai imaginat că ești acea persoană? Această persoană era ca tine?
● Oamenii care în cele din urmă au mers mai departe decât tine sunt mai privilegiatx? Definiți privilegiul. Acum schimbați punctul de vedere folosind termenul „drept”
● În ce concluzie sau realizare putem obține cu privire la structura socială?

Notă: Este foarte interesant să conduci participanții în relația dintre experiența jocului și contextul social și caracteristicile acestuia. În felul acesta ar putea începe o întreagă conversație despre dacă jocul și forma lui sunt o analogie clară a ierarhiilor sociale, în care cex privilegiatx „calcă” pe cei dezavantajatx pentru a câștiga mai mult. Discuția poate fi continuată prin menționarea dualității „drept-privilegiu”, conceptul că în societatea noastră am coborât standardele drepturilor omului și am început să numim privilegii niște drepturi de bază precum adăpostul, hrana, educația publică și gratuită și sănătatea.

Acest instrument poate fi aplicat la diferite și diverse grupuri de copix, tinerx sau adultx. Dar este esențial să faceți ajustări și modificări la materialul scris inclus, astfel încât acestea să fie întotdeauna relevante pentru grupul țintă.

De exemplu, mai jos puteți găsi exemple de identități scrise utilizate în timpul implementării instrumentului:

• Te-ai născut în acest oraș, dar părinții tăi s-au mutat aici din Asia. Ei conduc un restaurant și tu locuiești în camera deasupra restaurantului cu sora ta. Nu ai un loc de muncă.
• Ai 30 de ani. Ești un influencer. Ai un corp și haine frumoase. Locuiești într-un apartament mare în New York. Ai mai multe colaborări pe Instagram care îți aduc mulți bani.
• Ai 30 de ani. Ești un bărbat gay. Tu și partenerul tău ați fost recent victimele unui atac homofob. Vă este frică să mergeți împreună pe stradă.

• Ați ieșit recent dintr-un program de reabilitare cu problema drogurilor. Ai 35 de ani. Încercați să vă reintegrați în societate și să vă obișnuiți cu noile ritmuri ale vieții de zi cu zi.
• Ești o fată romă de 14 ani, ai devenit recent mamă și faci parte dintr-un grup de romi nomazi.

Mai jos puteți găsi și exemple de declarații citite în timpul implementării.

1. Locuiți într-o casă confortabilă, cu telefon și televizor
2. Ești întotdeauna binevenit în locuri publice
3. Nu ți-e frică să te prezinți așa cum ești
4. Ai fost la teatru sau la un concert cel puțin o dată în viața ta
5. Mediul dumneavoastră vă oferă sprijin și înțelegere atunci când aveți de-a face cu o problemă personală
6. Drepturile dumneavoastră nu sunt încălcate
7. Ai vise și ambiții

Cerințe

Instrumentul este implementat într-un spațiu interior care este configurat în funcție de nevoile grupului. Spațiul trebuie să fie prietenos, confortabil și capabil să promoveze și să faciliteze exprimarea. Pentru implementarea instrumentului, este necesar să aveți bucăți de hârtie pentru fiecare membru al echipei cu diferite identități scrise.

Impact

Activitatea promovează empatia față de cex care sunt diferitx și înțelegerea posibilelor consecințe ale apartenenței la grupuri minoritare. Desigur, poate informa și despre inegalitatea de șanse în structura socială. Scopul principal al acestei activități este de a face grupul de participantx să reflecte asupra diferitelor identități și situații în afară de a lor și astfel să dobândească o considerație esențială și critică a realității sociale.

Grup țintă recomandat

Fete
Tinerx șomerx, fără studii sau formare (“NEET”)
Tinerx cu un istoric de migrant
Minorități
Tinerx din comunitatea LGBTIAQ+

Principalele nevoi adresate

Sprijin de sănătate mintală și emoțional

Adaptarea la o situație dificilă

Aceasta este o activitate care poate fi modificată în funcție de nevoile grupului de participantx. Desigur, este necesar contactul uman și prezența fizică, astfel încât fiecare participantx să poată asculta și înțelege dinamica grupului. Cu toate acestea, ar trebui să luăm în considerare situația actuală și să construim activitățile într-un discurs mai incluziv și non-abuziv. Fiecare descriere și declarație de identitate nu ar trebui să cadă pe reprezentări stereotipe, ci să promoveze construirea unui mediu sigur pentru exprimare.

Acest instrument a fost dezvoltat de Cyclisis, pornit de la o activitate raportată implementată în contexte urbane, cu 20 de tineri (20-29 de ani).
Sursa: **ΜΑΘΗΤΕΣ ΧΩΡΙΣ ΣΥΝΟΡΑ/ STUDENTS WITHOUT BORDERS (CONNECTING CLASSROOMS**). Activitatea a fost preluată din **Compasito. Educational Manual in Human Rights for Children of the Council of Europe**.

25 Educație prin teatru

Formă artistică

Teatru: atelier de lectură teatrală, tehnică de improvizație și interpretare

Scopul activității

Instrumentul se referă la actorie și teatru ca mod de a învăța și arta pentru a educa cetățenii. Scopul său este de a crea tinerxlor posibilitatea de a gândi prin actorie. Acest instrument este foarte potrivit pentru studentx imigrantx nou-venitx. Pentru acești tinerx, teatrul face posibilă atât o mai bună însușire a limbii locale - inclusiv cuvintele rostite, încrederea de sine, atenția și ajutorul reciproc, dar și moștenirea culturală a țării gazdă. Alegerea textelor de adaptat și descoperirea spectacolelor de teatru le permit să inițieze momente de discuție asupra codurilor și valorilor țării gazdă, să lămurească neînțelegerile precum și să-și exprime propria cultură.

Durata activității

5 luni

Structura activității

Fiecare sedinta dureaza aproximativ 2 ore, pentru un total de 30 de ore de interventie. Primele sesiuni sunt dedicate inițierii, auto-descoperirii, și descoperirea altora pentru a construi un grup de lucru în care fiecare își aduce originalitatea, creativitatea, talentul, propriile resurse. În a doua etapă, grupul stabilește o temă și aduce propuneri artistice pentru a o alimenta și a crea împreună un spectacol original. Ultimele sesiuni sunt dedicate proiectării și amenajării spectacolului de sfârșit de an pe care elevx îl vor juca la teatru pentru părintx și prietenx dar și pentru un număr mai mare.

Cum funcționează instrumentul?

Fiecare sesiune incepe cu putina relaxare pentru a reorienta energia tuturor. Aceasta continuă cu o încălzire legată de tema de lucru aleasă. Apoi diverse jocuri și exerciții care hrănesc imaginația și permit îmblânzirea mijloacelor de exprimare, descoperirea capacităților fiecăruia. În cele din urmă se apropie scenografia și actoria permițând astfel concretizarea lucrării. Se poate cere uneori la sfârșitul sesiunii un pic de lucru pentru data viitoare: cercetare, text de învățat, exerciții asupra personajelor.
Cursul de dans poate fi propus în cadrul proiectului: aceste două arte coexistă, se completează reciproc. Unele sesiuni includ exerciții de teatru și de dans în același timp.

Cerințe

Este necesar un spațiu interior larg, cu sistem de sonorizare. În funcție de spectacolul final, recuzita (costumele) pot fi utile.

Impact

Mergând până la sfârșitul aventurii și prezentându-și spectacolul pe scenă în condiții profesionale, participantx își depășesc temerile și se mândresc cu el. Practica teatrului și-a dovedit aspectul unificator. Această activitate permite stabilirea unei întâlniri, să-i facă pe participantx să descopere bogăția și multitudinea mijloacelor de exprimare de care abundă arta dramatică. Le permite să testeze singurx, în mod activ, posibilitățile și dificultățile profesiei de actorx, artistx de circ, artistx de spectacol.
Această activitate permite construirea de șanse egale, care trec prin artă și cultură pentru a democratiza culturală, un proiect etern deschis, trebuie trăit cât mai curând posibil. Este vorba de remedierea inegalităților culturale, de formare în auto-cunoaștere și altele, de întărirea legăturii familiale. Este vorba și de a crea un obicei de frecventare, de a învăța să reunim artistx și opere în toată diversitatea expresiilor.
Proiectul îmbină un impact civic și unul cultural.

Grup țintă recomandat

Tinerx cu un trecut migrant
Minorități

Principalele nevoi adresate

Orientare în carieră
Suport educațional
Activități culturale și de timp liber

Adaptarea la o situație dificilă

Contactul uman este foarte important în acest proiect, ca și în toate proiectele legate de artele spectacolului. Dacă situația o permite, sunt favorizate atelierele față în față, precum și performance-ul tinerxlor pe scena profesională. Dar este posibil să luați în considerare faptul că nu aveți public în timpul spectacolului. Acesta poate fi filmat pentru a fi distribuit tinerxlor, familiilor lor și prietenxlor (situație pe care am făcut-o deja).
Distanțarea socială legată de măsurile sanitare nu este complet împotriva construirii unui spectacol cu tinerx, de fapt poate crea situații comice.

Acest instrument a fost dezvoltat de ALIFS Association du Lien Interculturel Familial et Social, dintr-o activitate direct implementată anual, din ianuarie până în mai, în context urban, cu grupuri de adolescentx (14 până la 19 ani) cu origini migrante - 4 sau 5 clase școlare pe an (25 de participantx pe clasă)

26 Măști teatrale

Formă artistică

Tehnici de teatru de bază legate de o comunicare non-verbală între participantx. Tehnici de bază de utilizare a măștilor de teatru.

Scopul activității

Instrumentul este un caz particular de „exerciții de teatru de comunicare non-verbală". Prin urmare, scopul activității este similar: îmbunătățirea gradului de conștientizare a tinerxlor vulnerabilx asupra propriului corp și a conexiunii dintre corp și minte. În special, aceștxa devin conștienți de puterea corpului lor conectat la mintea lor, învățând cum să transmită idei și emoții și să le comunice prin corpul lor. Acest lucru le permite să-și construiască o mai bună încredere în deciziile lor, atunci când își vor folosi ulterior vocea (chiar și un text teatral). Ceea ce ar putea părea mai întâi ca un fel de „joc", este de fapt o metodă prin care să-i învețe să-și asculte propria intuiție și să se cunoască mai bine pe ei înșiși. Este important ca în timpul acestui gen de activități trainerx să reitereze că nu există răspunsuri greșite, ci doar interpretări diferite, fiecare provenind din experiențele noastre diferite de viață. În plus, prin imposibilitatea de a vorbi, fiecare membrx al grupului este pus la același nivel, crescând posibilitatea de a integra participantx care provin dintr-un mediu cultural diferit, sau provin dintr-o situație dificilă diferită. Variabila reprezentată de utilizarea măștii constă în aceasta: masca reprezintă atât un obstacol pentru purtătorx (pentru că nu poate folosi expresiile faciale sau vocea acestora), cât și o barieră care îl protejează de lume, deci că îi devine mai ușor să se exprime.

Durata activității

Activitatea durează între 30 și 60 de minute, în funcție de exercițiu. Pentru a aprecia beneficiile instrumentului, atelierul mai larg în care este folosit instrumentul trebuie să aibă o durată de cel puțin 6 ședințe a câte 1 sau 2 ore fiecare.

Structura activității

Acest instrument poate fi folosit ca parte a unui atelier mai mare, care poate fi legat de redarea unui text teatral sau de autoexprimare în general. În special, se recomandă să fie folosit la începutul fiecărei sesiuni, pentru a facilita activitățile ulterioare. În cadrul atelierului, participantxlor le sunt propuse diferite exerciții cu măști teatrale, fiecare oferind noi cunoștințe despre diferite tehnici care vor fi folosite în continuarea activității. Acest lucru permite participanților să ajungă treptat la o mai bună înțelegere a lor, permițându-le, la rândul lor, să experimenteze exerciții din ce în ce mai complexe care necesită un nivel mai înalt de conștiință de sine.

Cum funcționează instrumentul?

Mai jos vor fi oferite câteva exemple de exerciții efectuate în timpul unui atelier:

- *Un joc de interpretare - Ce este...?*

Aceasta este o activitate introspectivă în care în fața unei oglinzi, chiar înainte de a purta masca, participantx trebuie să se gândească individual la o emoție și să o exprime așa cum cred ei de cuviință (prin corpul, vocea, expresiile faciale etc.). După aceasta, trebuie să poarte masca și să arate aceeași emoție la care s-au gândit înainte, dar de data aceasta cu limitarea pe care o reprezintă masca. Lucrătorx de tineret trebuie să le pună apoi o serie de întrebări precise care ar trebui să solicite o escaladare a gândirii critice din partea participantxlor și la care ei vor răspunde doar folosindu-se de corpul lor. Iată câteva exemple:

1. În primul rând, începem cu concepte ușoare și cunoscute pentru ei, ca în manifestările fizice: Ce este foamea? Ce este durerea?
2. Apoi trecem la sentimente: Ce este fericirea? Ce este furia?
3. După aceasta, le putem cere să se joace și să-și folosească imaginația cu fapte cunoscute pe care chiar și copx le pot înțelege: Ce este un animal de companie? Ce este o clădire? Ce este o Ușă?
4. Apoi începem să-i provocăm cu imagini mai subiective și chiar suprareale: Ce este mare? Ce este un triunghi?
5. Și chiar mergeți mai departe făcându-i să-și pună la îndoială ultimul răspuns: dacă acesta este mare, atunci ce este uriaș? Dacă acesta este un triunghi, atunci ce este o piramidă?
6. În cele din urmă, ultimele întrebări la care trebuie să răspundă sunt concepte total subiective cu care sunt sau nu familiarizați, dar este important să încerce să răspundă: Ce este arta? Ce este înțelepciunea? Ce este nostalgia?

- *Ora poveștii!*

Fiecare participantx, la rândul său, poartă o mască, astfel încât fața lui să fie acoperită și ascunsă. De asemenea, vorbitul este interzis. Lucrătorx de tineret stimulează participantx care poartă mască prin diferite variații ale exercițiului, încurajându-x să improvizeze și să gândească inovativ. Lucrătorx de tineret va începe să-i ceară să-și exprime emoții simple (de exemplu, a fi speriat, fericit, îndoielnic, surprins etc.) și va trece treptat la propuneri mai articulate: a spune o poveste scurtă completă (de exemplu, o plimbare în parc, cu mașina acasă, prin trafic intens etc.) pe care totx trebuie să fie înțelesx de ceilaltx sau să colaboreze în grupuri de câte 2, pentru a spune povestiri scurte mai dure - aceste povești mai dure necesită explicația despre cine sunt personajele, unde sunt și care este problema trebuie să rezolve. Depinde de participantx să-și găsească propria concluzie la poveste - și totul trebuie făcut doar folosindu-și corpul, imaginația și abilitățile de improvizație. Dacă este necesar pentru a simplifica activitatea, fiecare scenă poate fi însoțită de muzică pe care lucrătorx de tineret a selectat-o cu atenție pentru fiecare

poveste. Muzica selectată trebuie să definească energia pe care participantx trebuie să o manifeste în timpul spectacolului lor (muzică calmă = scenă calmă, muzică vibrantă = scenă vibrantă etc). Alte variații sunt de a face participantx să reacționeze prin improvizație la stimuli sonori direct (fie la muzică, fie la sunetele naturii), la instrucțiuni de la lucrătorx de tineret sau de la altx participantx. Activitatea aproape devine un joc, permițând participantxlui să-și exprime într-un mod distractiv interpretarea diferitelor direcții care le sunt date.

Continuând cu sesiunile de atelier, lucrătorx de tineret va trebui să se asigure că oferă fiecărui participantx sugestii despre cum să înfățișeze complet ceea ce propria intuiție îi spune să facă atunci când citește un text teatral sau înfățișează un personaj pe scenă. Dacă, de exemplu, atelierul mai complex, în care se folosește acest instrument, este axat pe teatru.

Notă: În cazurile în care o mască nu poate fi folosită, fie pentru că persoana o consideră solicitantă, fie pentru că este fizic imposibil să o folosească, lucrătorx de tineret îl poate însoți pe participantx și îl poate ajuta să participe în continuare la activitate, abordând în același timp înțelegerea de sine și să se distreze cu ceilaltx.

Cerințe

Măști albe neutre teatrale. Activitatea trebuie desfășurată într-un spațiu interior mare, pentru a evita distragerile și pentru a permite fiecărui participantx să aibă suficient spațiu pentru a se deplasa. Este necesar un sistem de sunet și, în funcție de exercițiu, recuzită, hârtie și pixuri pentru scris pot deveni folositoare. Este indicat să igienizați măștile după fiecare utilizare cu un produs adecvat.

Impact

Fiind în imposibilitatea de a transmite idei prin vocea sau expresiile faciale, participantx devin din ce în ce mai în ton cu corpul lor. Aceste persoane manifestă mai multă încredere ori de câte ori sunt pe scenă și în fața colegxlor lor: atât în fața colegxlor lor de atelier, în timp ce își „realizează” scenele, cât și în fața altor tinerx, în afara atelierului, în timp ce, de exemplu, pur și simplu vorbesc cu acestea. În mod normal, participantx care ar fi fost neinteresatx la început sunt mai deschiși la minte, iar altx demonstrează un interes pentru arte.

Grup țintă recomandat

Fete
Tinerx șomerx, fără studii sau formare (“NEET”)
Tinerx cu un istoric de migrant
Minorități
Tinerx din comunitatea LGBTIAQ+

Principalele nevoi adresate

Suport educațional
Orientare în carieră
Sprijin de sănătate mintală și emoțional
Activități culturale și de timp liber

Adaptarea la o situație dificilă

Într-o situație normală, activitățile care sunt propuse necesită interacțiune fizică între participantx, de exemplu, ținându-se de mână sau chiar doar stând aproape. Dacă acest lucru nu este posibil (de exemplu, în cazul unei izolări), exercițiile pot fi adaptate fără a utiliza interacțiunea fizică, iar sesiunile pot fi efectuate și online.

Acest instrument a fost dezvoltat de La Piccionaia s.c.s., dintr-o activitate implementată direct din 2022, în contexte urbane, în special în școli, cu adolescentx (14 - 19 ani) inclusiv tinerx vulnerabilx (minorități, tinerx migrantx, elevx neurodivergentx).

27 Efectele etichetărilor

Formă artistică

Scrisul

Scopul activității

Scopul activității este ca participantx să înțeleagă că toate persoanele, conștient sau inconștient, se clasifică (sau sunt clasificați de) unul pe altul și care pot fi consecințele categorizării.

Durata activității

45 minute -1 ora, plus evaluare.

Structura activității

Activitatea este structurată în 2 momente principale:

1. Grupul scrie etichetele și le pune în comun
2. Moderatorul ghidează discuția de grup

Cum funcționează instrumentul?

Aceasta este o practică binecunoscută care poate implica multe grupuri diferite. Grupul ideal este format din 10 până la 20 de persoane.

Partea 1

● Sticky notes și pixuri sunt distribuite participanților. Fiecare persoană scrie pe două sticky notes diferite două etichete pe care crede că oamenii i le-au pus la prima vedere.
● Foile sunt adunate și puse pe perete pentru ca toată lumea să le poată vedea.

Partea 2

● Discutați faptul că totx indivizx aparțin multor grupuri diferite. Alegem să aparținem unora dintre ei, dar suntem clasificați în alții, indiferent dacă vrem sau nu. Luând în considerare grupurile din care faceți parte, puteți deveni mai conștient de modul în care îi clasificați pe ceilalți și care sunt efectele acestui lucru.
● Explicați cum grupăm și catalogăm oamenii și cum îi etichetăm drept „homo”, „străin”, „pensionar”, etc. Când etichetăm oamenii, multe stereotipuri ies la suprafață. De exemplu, o persoană poate alege să poarte un steag curcubeu pentru a arăta că este lesbiană, gay, bisexuală, trans sau queer, la fel cum o altă persoană ar putea purta haine de designer pentru a arăta că este bogată. În cazurile în care aspectul fizic al unei persoane diferă de cel al majorității, ei se trezesc adesea etichetați împotriva voinței lor.
● Discutați câte o etichetă odată. Lucrătorx de tineret își lipește o etichetă pe rând și cere grupului să ia în considerare:
- Cum este definită această etichetă? Cum este văzută o persoană cu această etichetă? Ce se presupune prin cuvânt? Cum este perceput grupul?
- Sunt bărbații și femeile tratați diferit în acest grup?

- Eticheta este încărcată pozitiv sau negativ? Cum este primit și tratat acest grup? Ce etichete sunt înguste și care ar putea conține aproape orice?
- Ce etichete sunt foarte rar folosite? Cât de des este folosită, de exemplu, eticheta „drept”?
- Tu și ceilalți sunteți etichetați împotriva voinței dvs.? Ce etichete alegi să ți-ai pus și care sunt forțate?

În funcție de grup, etichetele pot fi mai întâi discutate și ajustate, pentru a nu face pe nimeni să se simtă inconfortabil.

Cerințe

O sală de clasă sau o cameră mare. Puteți implementa această activitate și în afara unei săli.

Impact

În timpul implementării instrumentului, elevx au înțeles că toate persoanele, conștient sau inconștient, categorizează sau sunt clasificați. Această activitate a fost selectată drept un exemplu util printr-o multitudine de materiale educaționale legate de incluziune. În general, poate contribui la promovarea dialogului și poate fi un exemplu pentru disciplinele școlare. Se recomandă integrarea acestuia, împreună cu alte activități, în programa școlară, în loc să o implementeze ca materie de predare separată cu apariții ocazionale în programa școlară, astfel încât copiii să realizeze că incluziunea este legată de viața lor de zi cu zi și îmbunătățește calitatea comunicarea dintre ei.

Grup țintă recomandat

Minorități

Principalele nevoi adresate

Sprijin de sănătate mintală și emoțională

Adaptarea la o situație dificilă

Este posibilă implementarea activității online. Miro poate fi folosit pentru a se conecta la el prin e-mail și pentru a „distribui” etichetele acolo, în loc să folosească hârtii de post-it.

Acest instrument a fost dezvoltat de Cyclisis, dintr-o activitate raportată implementată din 2017 până în 2019, în context urban, cu adolescentx (14 - 19 ani) aparținând minorităților.

28 Vântul bate și ia...

Formă de artă

Forma de artă folosită pentru această activitate este performance-ul, dar, pentru a face activitatea mai interesantă și provocatoare, pot fi adăugate muzica sau dansul.

Scopul activității

Această activitate are scopul de a ajuta un grup de indivizi să-și descopere asemănările și să creeze micro-comunități. Acest lucru îi poate ajuta să se vindece împreună și să învețe lucruri noi unul despre celălalt. Activitatea poate fi structurată în funcție de diferite niveluri de complexitate, în funcție de cât de profund trebuie investigate caracteristicile participanților. Aceasta poate fi propusă și în cadrul unor ateliere mai largi, la începutul unei sesiuni de lucru ca o activitate de spargerea gheții, dar și ca o activitate ușoară după o sesiune de lucru intensă.

Durata activității

Între 10 și 30 minute

Structura activității

Activitatea este concepută ca o sesiune unică, care poate fi adaptată în funcție de necesități: Poate fi foarte scurtă (aproximativ 10 minute) sau mai lungă (aproximativ 30 minute).

Cum funcționează metoda?

La începutul sesiunii, participanții stau într-un cerc; ei pot să stea în picioare sau să se așeze pe scaune. O persoană stă în mijloc și spune: *Vântul suflă și îi ia pe toți cei care…*, completând fraza cu o trăsătură care i se aplică. Toți cei care se recunosc în această caracteristică trebuie să-și părăsească locul și să-l schimbe cu altcineva din cerc, dintre cei care s-au deplasat iar persoana din mijloc încearcă să ia locul unuia dintre cei care se mișcă. La final, o persoană va rămâne în picioare, fără loc, și va reveni în mijlocul cercului (poate fi aceeași persoană ca cea dinainte).
Acum, persoana din mijloc începe din nou cu: *Vântul suflă și îi ia pe toți cei care…*, terminând fraza cu o altă caracteristică, și același model se repetă de mai multe ori.
Mai multe tipuri de caracteristici pot fi folosite, de exemplu, caracteristici fizice, caracteristici ale vieții de zi cu zi, sentimente, dorințe și credințe.

Această activitate cere participanților să-și arate caracteristicile personale celorlalți, deci este important să se ia în considerare faptul că unii oameni s-ar putea să nu se simtă confortabil cu acest lucru. Este esențial să se explice regulile de la începutul sesiunii și participanții să fie încurajați să ia parte la această activitate fără prejudecăți și cu o atitudine respectuoasă și fără să judece. Dacă cineva nu dorește să reacționeze - chiar dacă ar trebui, datorită caracteristicilor sale - nu poate fi forțat de alții să-și schimbe locul. Activitatea trebuie să fie implementată într-un spațiu sigur și nimeni nu ar trebui să se simtă inconfortabil.

Cerințe

Nu este nevoie de materiale. Activitatea trebuie să fie implementată într-o cameră sau într-o zonă în aer liber suficient de mare pentru a acomoda prezența tuturor participanților și mișcările acestora. Participanții trebuie să aibă abilități lingvistice de bază.

Impact

Această activitate creează coeziune în rândul participanților prin aducerea la iveală a asemănărilor și diferențelor dintre aceștia și, în același timp, făcând participanții să se simtă bine împreună.

Țintă recomandată

Fete
Tinerx care nu au un loc de muncă și nu sunt incluși în forme de educație sau formare („NEETs")
Tinerx cu origini migrante
Tinerx aparținând minorităților
Tinerx din comunitatea LGBTIQ+

Principalele nevoi abordate

Sprijin pentru sănătatea mentală și emoțională
Relaționare
Cultură și activități de timp liber

Adaptarea la o situație dificilă

Această activitate poate fi implementată cu ușurință în exterior și in interior, folosind măștile.

Acest instrument a fost dezvoltat de Asociația Europeană pentru Democrație locală ALDA, într-o activitate implementată în ianuarie 2018 în Marsilia, în cadrul proiectului **Art 4 Act**, finanțat prin programul Erasmus+ al Uniunii Europene. Vedeți aici **practicile și metodologiile educaționale bazate pe artă pentru o societate incluzivă. Un ghid pentru lucrătorii de tineret**.

29 Vezba/ broderie

Formă de artă

Broderie

Scopul activității

Scopul activității este de a oferi o oportunitate care se poate transforma dintr-un hobby într-un loc de muncă și, în același timp, de a crea o atmosferă calmă și terapeutică. Lucrul cu acul este benefic pentru sănătatea mintală, mișcările repetitive de lucru al cusăturilor pot fi meditative și liniștitoare și vă pot oferi încredere. Brodatul a fost recunoscut ca o modalitate eficientă de a reduce stresul și de a elibera anxietatea, datorită concentrării asupra unei acțiuni concrete. Este, de asemenea, o modalitate foarte bună de a vă deconecta de lumea digitală și de a vă conecta cu sinele vostru interior. În plus, apare un sentiment de realizare atunci când o piesă este finalizată, lucru care poate stimula sănătatea mintală și poate contribui la starea de bine.

Durata activității

Depinde de complexitatea broderiei și de disponibilitatea participanților. De obicei, sesiunile sunt de 4-8 ore pe zi, pe parcursul a 2-5 zile.

Structura activității

Structura lucrării este împărțită în:

- pre-crearea modelelor de către un profesionist
- introducere
- instrucțiuni
- selectarea modelelor
- activitatea propriu-zisă
- ajutor la nevoie
- finalizare

1. Primul pas – participanții aleg un model la care doresc să lucreze, ceva care simbolizează emoția lor în acel moment.
2. Pasul doi - demonstrarea metodei de către expertul care a elaborat modelele în prealabil.
3. Pasul trei – participanții încep să lucreze, sub îndrumarea constantă a facilitatorului.

Cum funcționează metoda?

Modelele pot fi simbolice pentru caracterul fiecărui participant sau pentru nevoile grupului țintă. De exemplu, dacă o persoană se simte tristă, ar putea dori să folosească fire de culoare închisă pentru a-și reprezenta emoțiile. Alternativ, modelele ar putea fi preconcepute pentru a raporta atitudinile tinerilor la tema la care lucrează (trecut, viitor, temă socială etc.). De exemplu, dacă tema este „care sunt atitudinile tinerilor față de viitor?" facilitatorii ar putea determina participanții să aleagă un model dintre următoarele: soare (optimist), aripi (libertate) sau inimă neagră (tristețe).

Cerințe

Activitatea se poate desfășura în spații interioare sau exterioare. Este nevoie de pânză, ace, fire de diferite culori, foarfece, model gata făcut pentru a lucra pe el, hârtie milimetrică.

Impact

Impactul asupra grupurilor țintă este în principal emoțional, care poate fi atât pozitiv, cât și negativ. Broderia are nevoie de o concentrare extremă datorită preciziei lucrării. Participanții învață perseverența.

Țintă recomandată

Fete
Tinerx care nu au un loc de muncă și nu sunt incluși în forme de educație sau formare („NEETs")
Tinerx cu origini migrante
Tinerx aparținând minorităților
Tinerx din comunitatea LGBTIQ+

Principalele nevoi abordate

Sprijin financiar
Sprijin pentru sănătatea mentală și emoțională
Sprijin educațional
Cultură și activități de timp liber

Adaptarea la o situație dificilă

În cazul unei situații dificile care implică distanțarea socială, lecțiile video de broderie pot fi filmate de către lucrătorul de tineret și împărtășite cu grupul.

Acest instrument a fost dezvoltat de CSCD Bulgaria, într-o activitate implementată în noiembrie 2021, în orașul Breznik, în cadrul atelierului **Raise Graovo**, cu un grup de 10 de tineri vulnerabili cu vârste cuprinse între 15-29 de ani (NEETs).

30 Vezi și fă

Formă de artă

Cinematografie, film

Scopul activității

Scopul activității este de a folosi filme care abordează probleme sociale și de a-i determina pe participanți să creeze propriul final al poveștii, împreună. Participanții pot folosi tehnici simple de cinematografie cu ajutorul smartphone-uri sau echipamente puse la dispoziție de coordonatori. La final, odată ce activitatea este încheiată, grupul poate urmări finalul real al filmului și poate discuta rezultatele lor în raport cu filmul real. Alternativ, pentru sesiuni mai scurte, participanții pot viziona filmul împreună și îl pot folosi ca bază pentru a discuta o problemă socială relevantă, pentru a face schimb de opinii și pentru a intra într-o dezbatere. Scopul este de a oferi tuturor spațiu să vorbească și să-și adauge contribuția, dar și să-i facă să se gândească activ la artă și viață.

Durata activității

Sesiunile mici de discuții pot dura între 4 și 6 de ore. Sesiunile mai mari care includ filmări pot dura o săptămână.

Structura activității

Coordonatorul/facilitatorul/profesorul alege un film și planifică proiecția. O parte din etapa de pregătire este informarea participanților cu privire la filmul pe care îl vor viziona, precum și crearea unei liste de întrebări cheie care ar putea ajuta la facilitarea discuției. În timpul activității, rolul facilitatorului este în principal acela de a se asigura că discuția progresează și de a lua măsuri în caz de conflicte.

În cazul în care participanții aleg să filmeze propria lor viziune asupra finalului filmului, facilitatorul trebuie să oprească filmul înainte de final, după care vor urma discuțiile. A doua zi, participanții vor începe să lucreze la scenariul lor și li se va oferi o introducere în tehnicile de elaborare a scenariilor. A treia zi va fi dedicată învățării unor elemente de bază ale filmărilor. A patra zi va fi cea de filmare și înregistrare, iar ziua a 5-a va fi dedicată editării filmului. Dacă timpul permite, ziua 5 poate include și vizionarea rezultatului final, dacă nu, atunci aceasta va avea loc în următoarea zi.

Cum funcționează metoda?

Metoda urmează o abordare foarte simplă și se concentrează în principal pe promovarea discuțiilor și a schimbului de idei într-un grup divers. Obiectivul principal al activității este de a promova cetățenia activă prin utilizarea filmului, deoarece filmele alese urmăresc să prezinte o situație specifică sau o problemă socială și adesea împărtășesc perspective care nu sunt ușor de luat în considerare în discursul public. Dinamica poate fi provocatoare în timpul discuțiilor și co-creării filmului, de aceea este important să oferim contextul potrivit pentru ca toți să fie incluși și să susținem discuțiile prin implementarea tehnicilor de detensionare acolo unde este necesar. Pentru ca activitatea să funcționeze, este nevoie de implicarea activă și contribuția tuturor participanților. Este important ca filmul ales să abordeze un subiect relevant pentru grup și ca lucrătorii de tineret să poată comunica adecvat aspecte care ar putea fi dificile sau inacceptabile de către unii participanți, din motive ideologice/religioase/experiențiale.

Cerințe

Spațiu și echipament pentru vizionare, locuri adecvate de stat. Spațiul ar trebui să fie ușor adaptabil pentru a facilita discuția, ceea ce înseamnă că participanții ar trebui să aibă sentimentul că pot discuta de la egal la egal. În ceea ce privește filmarea, este bine să asigurați accesul tuturor, folosind fie smartphone-uri, fie dispozitive de filmare vechi reciclate, care pot adăuga, de asemenea, un aspect „vintage" rezultatului final.

Impact

De-a lungul implementării, participanții s-au simțit mulțumiți de proces și de discuții.

Grupuri-țintă recomandate

Orice grup vulnerabil, cu pregătire, îndrumare și sprijin adecvat

Principalele nevoi abordate

Sprijin pentru sănătatea mentală și emoțională
Relaționare
Sprijin educațional
Cultură și activități de timp liber

Adaptarea la o situație dificilă

Activitatea este foarte ușor de adaptat la situații dificile, cum ar fi limitarea sau interzicerea contactului fizic, dacă există o modalitate de a asigura accesul digital pentru toți participanții.

Acest instrument a fost dezvoltat de Cyclisis, intr-o activitate implementată din 2011, în contexte urbane și rurale, cu tineri (cu vârste cuprinse între 20 și 29 ani), inclusiv tineri NEETs și adulți (cu vârste cuprinse între 30 și 65 ani). Metoda a fost utilizată inclusiv cu participanți tineri și cu facilitatori adulți. Participanți: Între 4 și 8 participanți pe grup.

I.III. Literatură relevantă, studii și manuale

1 Animați schimbarea globală. Manualul pentru campanii stradale

Acest instrument a fost creat ca publicație de diseminare în cadrul **proiectului Animate The Global Changeproject**, finanțat cu sprijinul Programului Erasmus+ al Uniunii Europene, implementat de Casa do Povo de Camara de Lobos (Portugalia), A.R.T. Fusion (România), Innovaform (Ungaria), SNRDIMU (Polonia), Hopespring (Ghana), ACDR (Nigeria), ACET (Togo) și TAYCO (Tanzania).

Campania stradală vine cu multe provocări. Nu este cea mai ușoară metodă, deoarece vine cu un pachet de emoții cărora care trebuie să le faceți față, situații și reacții (ale voastre și ale altora) la care nu vă așteptați sau cărora nu doriți să le faceți față și chiar dacă o faceți, tot sunteți surprinși și trebuie să activați și să folosiți multe tipuri de competențe. Este o metodă de lucru destul de solicitantă, dar este plină de satisfacții, atât pentru oamenii pe care îi implicați cât și pentru voi (pentru că veți crește așa cum nu v-ați fi gândit niciodată că ați putea).

Acest manual își propune să ofere o cale pentru a deveni un activist stradal și pentru a organiza campanii stradale puternice în comunitatea ta. Acesta abordează majoritatea aspectelor pe care trebuie să le cunoști, oferind suficiente detalii și surse pentru obținerea de informații suplimentare. Ne-am imaginat acest material ca un ghid, cu pași, sfaturi, explicații, exemple, și suficientă inspirație sau motivație pentru a începe propria campanie stradală. Trebuie să fii în stradă, să organizezi o campanie de stradă, să iei microbul campaniei stradale, iar acest manual sperăm că va face să se întâmple totul mai repede. Acest manual este conceput pentru activiști, membri ai diferitelor organizații non-profit sau părți ale structurilor societății civile, interesați să folosească campanii stradale pentru schimbări sociale și globale în comunitățile lor.

Animați schimbarea globală. Manualul pentru campanii stradale

2 Practici și metodologii educaționale bazate pe artă pentru o societate incluzivă. Un ghid pentru lucrători de tineret

Acest instrument a fost dezvoltat în cadrul proiectului „Art4Act – Art in Action for an Inclusive Society", cofinanțat prin Programul Erasmus+ al Uniunii Europene, implementat de Les Têtes de l'Art (Marsilia, Franța) împreună cu organizațiile partenere Art Solution (Tunis, Tunisia), Rock in Faches (Lille, Franța), Centro di Creazione e Cultura (Florența, Italia), SMouTh (Larissa, Grecia), Subiectiv Values Foundation (Budapesta, Ungaria), Stichting ROOTS & ROUTES (Rotterdam, Țările de Jos) și ROOTS & ROUTES Köln (Germania).

Ghidul se adresează celor care doresc să combată discriminarea și rasismul prin mijloace artistice și sunt interesați să găsească modalități de a-și transfera ideile într-un proiect de incluziune sau într-un spectacol, dar și lucrătorilor de tineret și profesorilor care doresc să organizare activități inovatoare cu grupuri.

Acesta abordează următoarele subiecte:

- Capitolul 1: Discriminarea, diversitatea și artele
  Aici sunt prezentate contextul și cadrul teoretic al proiectului Art4Act
- Capitolul 2: Art4Act – practici artistice pentru o societate incluzivă
  Arta este un instrument de transformare socială! Am selectat un set de activități care credem că pot fi aplicate în lucrul cu tinerii. Pentru fiecare activitate prezentată, puteți găsi instrucțiuni clare, sfaturi și informații practice
- Capitolul 3: Resurse pentru proiecte artistice pentru combaterea discriminării
  Pentru cei care doresc să exploreze mai în profunzime unele dintre tematici, am inserat link-uri către alte proiecte cu o varietate de abordări eficiente bazate pe artă pentru combaterea discriminării și rasismului în diferitele contexte ale UE.
- Capitolul 4: Art4Act – Proiectul

Acesta include, de asemenea, cadrul în care practicile propuse au fost testate și validate în fiecare țară, precum și partenerii implicați.

Practici și metodologii educaționale bazate pe artă pentru o societate incluzivă. Ghid pentru lucrătorii de tineret.

3 Dorințele copiilor și tinerilor după pandemie

Sursă

Le stelle dei desideri (The stars of desires) curatoriat de Carlo Presotto, 2023, Pensa Multimedia

Descriere

După cercetarea realizată în 1997 de către 21 de artiști implicați în teatru pentru copii și tineri în diferite contexte italiene și reuniți într-o rețea susținută de regiunea Piemont: Osservatorio Dell'Immaginario (*le stelle nascosta, mapa del desiderio nell'immaginario infantile*, curatoriat de Mafra Gagliardi, Marsilio), a fost realizată, în cadrul Institutului Universitar Salezian din Veneția (Italia), o nouă cercetare pe tema dorințelor copiilor și tinerilor, care a început în 2021, după aproape un an de măsuri excepționale de distanțare fizică din cauza stării de urgență cauzate de pandemia de Covid19 și care s-a dezvoltat pe parcursul a aproximativ doi ani. Cercetarea a analizat o situație care începuse deja să provoace manifestări ale disconfortului personal și relațional și, mai presus de toate, o schimbare în orizontul temporal și spațial al vieții oamenilor. Limitați la propriile locuințe, așteptând măsuri publice corelate cu statisticile privind evoluția pandemiei, mai multe elemente care au însoțit până acum generațiile tinere în procesul lor de creștere au fost brusc aruncate în criză: interacțiunea non-verbală, experiența grupului de colegi, practicile corporale ale sportului, jocului și socializării.

Această lucrare a fost creată pentru a prezenta nouă cercetare calitativă despre dorințele copiilor și tinerilor, realizată în cadrul Institutului Universitar Salezian din Veneția în perioada 2021-2022. Fiecare capitol este realizat de un alt autor și este împărțit în două secțiuni.

În prima secțiune, echipa științifică prezintă diferitele faze ale proiectului, o analiză și comentarii asupra rezultatelor cercetării din diferite puncte de vedere.
Carlo Presotto prezintă proiectul de cercetare și rezumă cronologia acțiunilor desfășurate, pornind de la întrebarea de cercetare: există o legătură între formularea dorințelor profunde ale copiilor și tinerilor și transformările culturale și sociale ale contextului în care trăiesc?
Claudia Puzzovio arată cum cercetarea dezvăluie un decalaj între dorințele copiilor și ceea ce își imaginează adulții.
Federica Zanetti face bilanțul activității teatrale ca spațiu pentru relațiile dintre adulți și copii, relația dintre teatru și educație, dintre cultură și cetățenie.
Laura Elia tratează planificarea atelierului de teatru care a însoțit colecția de texte pentru copii.
Pierangelo Bordignon și Alessia Anello realizează o analiză și, respectiv, comentarii asupra textelor și desenelor colectate.
A doua parte conține o serie de comentarii, care prezintă rezultatele cercetării, însoțite de textul teatral produs pentru a reda rezultatele cercetării asupra copiilor și tinerilor implicați. Expertul teatral Paola Rossi povestește parcursul unuia dintre atelierele din anul 1997, permițându-ne să identificăm firul comun al celor două proiecte de cercetare.
Comentariile celor trei studenți la psihologie, care i-au însoțit în activitatea de analiză pe Alessia Anello și Pierangelo Bordignon, se referă fiecare la un aspect al materialului colectat. Ei se ocupă de modul în care copiii cred că își pot realiza dorințele în relație cu părinții lor (Nicholas Russo), scenariile unor lumi posibile prefigurate de cei intervievați (Sara Mazzaro) și nevoia de recunoaștere care apare (Sara Manfredi).
In final, introdus printr-un salut din partea dramaturgului și regizorului Silvano Antonelli, unul dintre părinții teatrului italian pentru copii, este prezentat textul piesei *Stelle*, de Antonelli și Presotto, care exprimă rezultatele cursului într-o formă poetică.

4 Asistență socială comunitară/ acțiune socială comunitară

Sursă și autor

Marco Marchioni, *Trabajocomunitarioy democraciapartecipativa* (munca comunitară și democrația participativă)

Descriere

Activitatea comunitară propusă de Marco Marchioni are ca scop stabilirea unor procese de îmbunătățire a condițiilor de viață ale populației, care pot fi definite ca procese de intervenție comunitară în care comunitatea (spațiul său, populația sa, resursele sale, liderii săi etc.) este centrul. Această activitate folosește **ascultarea comunitară**, care este întotdeauna legată de istorie, tradiții, experiențe, valori și mod de a fi, pornind de la ceea ce există deja precum și făcând vizibil ceea ce este ascuns de cultura dominantă. Munca în comunitate se concentrează pe a construi soluții de colaborare și o nouă narațiune care îmbunătățește identitățile și valoarea unică a fiecărei persoane și a fiecărei comunități prin valorificarea traseului, a culturii, a modului de a fi, a cunoștințelor și a istoriei sale. Astfel, în urma propunerilor lui Marco, în procesul de intervenție comunitară, poveștile cetățenilor sunt ascultate fără niciun fel de restricții sau scheme preconcepute; poveștile sunt compilate în monografia comunității iar poveștile sunt împărtășite în întâlniri comunitare, unde arta poate avea un rol important (evenimente culturale și artistice realizate de oameni pentru a împărtăși, de exemplu, diferitele culturi și medii de proveniență).

Principalele elemente metodologice sunt:

- Echipe comunitare. Profesioniști responsabili de consolidarea participării și a rețelei asociative, pentru a facilita întâlniri, schimburi, colaborarea tuturor în procesele și proiectele de interes general, pentru a contribui la o mai bună și mai împărtășită cunoaștere a realității și pentru a promova procesele de îmbunătățire.
- Spații de relații comunitare. Spații relaționale tehnice, spații relaționale pentru cetățeni, spații de relații instituționale și spații de relații comunitare dintr-o perspectivă integratoare, care iau forma unor întâlniri comunitare.
- Cele trei cercuri de participare socială și diferitele lor niveluri de implicare. Nu toată lumea vrea și poate participa la tot, dar condițiile trebuie să existe întotdeauna pentru cei care doresc să poată face acest lucru.
- Cei trei actori ai participării: cetățeni, profesioniști și factori de decizie instituționali și sociali. Dacă vreunul dintre acești actori nu este prezent, progresul comunității nu este posibil, pentru că este nevoie de o perspectivă intersectorială, interinstituțională și transdisciplinară.

Atunci când se implementează un proces de asistență socială comunitară, din vocea comunității se nasc activități concrete care urmează să fie implementate. Aceasta înseamnă că instrumentul este complet flexibil și adaptabil din punct de vedere al conținutului la grupurile și nevoile specifice. Important este să fie luate în considerare principalele elemente, cum ar fi procesele de ascultare, monografia comunitară și întâlnirile comunității.

Este absolut necesar ca acest proces să se implementeze „pe străzi”, activitățile comunității trebuie să fie implementate în spații locale recunoscute și populare, cum ar fi o piață, un teatru public sau un parc. Unele procese intermediare ar putea fi realizate online (elaborarea monografiei, unele ateliere online).

Grup țintă

Întreaga comunitate, inclusiv tinerii vulnerabili. Urmând această metodologie, tinerii au șansa de a vorbi despre poveștile lor, ca indivizi, ca tineri și ca membri ai comunității. Ei fac parte din construirea democrației și a soluțiilor pentru a-și îmbunătăți viața, astfel încât să simtă că sunt membri ai societății și ai comunității, nu doar beneficiari de servicii sau ajutor.

Impactul asupra grupului țintă

Această metodologie își propune să faciliteze comunicarea, dialogul, colaborarea și interacțiunea pozitivă între vecini din medii diferite pentru a îmbunătăți relațiile, a promova coexistența interculturală în cartiere și orașe și a preveni conflictele. Acest tip de proiecte încurajează stabilirea de legături la nivel comunitar și apare sentimentul de recunoaștere a proiectelor ca ceva care aparține tuturor și nu doar unei singure persoane.
În special pentru tinerii vulnerabili, aceste procese le permit să se recunoască ca membri egali ai comunității, să interacționeze cu alți vecini, instituții locale și asociații, să învețe despre resursele existente și să-și sporească participarea civică.

Grupuri țintă recomandate

Fete
Tinerx care nu au un loc de muncă și nu sunt incluși în forme de educație sau formare („NEETs”)
Tinerx cu origini migrante
Tinerx aparținând minorităților
Tinerx din comunitatea LGBTIQ+

Principalele nevoi abordate

Sprijin pentru sănătatea mentală și emoțională
Cultură și activități de timp liber

5 Terapia prin mișcare și prin dans (TDM)

Sursă și autor

Santos, M. (2022). Dança movimento terapia e a camada infantojuvenil. de Investigação Artística, Criação e Tecnologia, 74

Descriere

TDM este o formă de psihoterapie care utilizează mișcarea și dansul pentru a susține integrarea emoțională, socială, cognitivă, fizică și starea de bine. Abordarea se bazează pe convingerea că mișcarea și dansul pot servi ca instrumente puternice pentru auto-exprimare, comunicare și creștere personală și pot fi folosite pentru a aborda o gamă largă de probleme psihologice, emoționale și sociale. Accentul nu este pus pe calitatea mișcării sau a dansului în sine, ci pe experiența subiectivă a individului și pe realizarea semnificației mișcărilor și expresiilor sale de dans. Scopul este de a promova vindecarea holistică și starea de bine prin integrarea minții, corpului și spiritului.

Grup țintă

Tinerx (12-18 ani)

Impactul asupra grupului țintă

Studiile sugerează că TDM poate fi un instrument valoros pentru promovarea incluziunii sociale și a stării de bine în rândul tinerilor expuși riscului de excluziune socială din Portugalia. Oferind un mediu sigur și de susținere pentru mișcare și exprimare emoțională, programul a fost capabil să susțină creșterea personală, comunicarea și conectarea socială între participanți.

Țintă recomandată

Fete
Tinerx care nu au un loc de muncă și nu sunt incluși în forme de educație sau formare („NEETs”)
Tinerx cu origini migrante
Tinerx aparținând minorităților
Tinerx din comunitatea LGBTIQ+

Principalele nevoi abordate

Orientarea pe piața muncii
Sprijin pentru sănătatea fizică
Sprijin pentru sănătatea mentală și emoțională
Relaționare
Sprijin educațional
Cultură și activități de timp liber

Adaptarea în cazul unor situații dificile suplimentare

Deși lipsa prezenței fizice poate face dificil pentru terapeuți să ofere sprijin adecvat și să construiască încredere, în caz de limitare sau interzicere a contactului fizic, putem ajusta instrumentul prin:

- sesiuni de grup online în care participanții se pot angaja în activități de mișcare și dans, se pot exprima și pot interacționa cu alții într-un mediu de susținere
- practica mișcării solo, în care participanții pot explora mișcarea și dansul pe cont propriu. Aceasta poate include practica mișcării improvizaționale, respirația conștientă sau meditații ghidate.

6 Terapie dramatică

Sursă și autor

Leite, P., & Almeida, A. (2019). *Terapia dramatică cu copii și tineri cu risc: Un studiu calitativ în Portugalia. Artele în psihoterapie*, 62, 61-68.
Nunes, D. N. C. S. A. (2015). Teatro e Recovery (Doctoral thesis).

Descriere

Acest instrument este o formă de psihoterapie care utilizează tehnici de teatru și psiho-dramă pentru a promova exprimarea emoțională, comunicarea și creșterea personală. Potrivit acestui studiu, terapia dramatica se bazeaza pe ideea ca utilizarea tehnicilor de teatru si psiho-drama poate oferi un mediu sigur si de sustinere pentru participanti pentru a-si explora si exprima emotiile si experientele, precum si pentru a-si dezvolta abilitatile sociale si interpersonale. Acesta poate fi utilizat într-o varietate de spații, cum ar fi școli, centre comunitare și spații clinice, și poate fi adaptat la diferite grupe de vârstă și medii culturale. Terapia poate implica o serie de activități, cum ar fi improvizația, jocul de rol, povestirea și jocurile de teatru și poate fi livrat în setări individuale sau de grup.

Grup țintă

Copii și tinerx

Impactul asupra grupului țintă

După cum sugerează studiul, terapia dramatică poate fi un instrument eficient pentru promovarea incluziunii sociale pentru copiii și tinerii cu risc în Portugalia. Oferind oportunități de exprimare emoțională, comunicare și interacțiune socială, terapia prin dramă poate ajuta la abordarea nevoilor sociale, emoționale și psihologice ale tinerilor vulnerabili și la promovarea stării lor de bine.

Potențial țintă în rândul tinerilor vulnerabili

Fete
Tinerx care nu au un loc de muncă și nu sunt incluși în forme de educație sau formare („NEETs”)
Tinerx cu origini migrante
Tinerx aparținând minorităților
Tinerx din comunitatea LGBTIQ+

Principalele nevoi abordate

Orientarea pe piața muncii
Sprijin pentru sănătatea fizică
Sprijin pentru sănătatea mentală și emoțională
Relaționare
Sprijin educațional
Cultură și activități de timp liber
Sprijin administrativ

Adaptarea în cazul unor situații dificile suplimentare

Deși adaptarea terapiei dramatice în caz de limitare sau interzicere a contactului fizic prezintă provocări, cum ar fi dificultăți tehnice, lipsa prezenței fizice, dificultatea de a construi încredere și spațiu limitat, utilizarea platformelor online și a altor abordări creative pot contribui la depășirea acestor provocări și pot continua să promoveze incluziunea socială și starea de bine.

7 Manual de teatru cu imagini și teatru forum

Acest instrument a fost creat ca publicație de diseminare în cadrul proiectului **Animate The Global Changeproject**, finanțat cu sprijinul Programului Erasmus+ al Uniunii Europene, implementat de Casa do Povo de Camara de Lobos (Portugalia), A.R.T. Fusion (România), Innovaform (Ungaria), SNRDIMU (Polonia), Hopespring (Ghana), ACDR (Nigeria), ACET (Togo) și TAYCO (Tanzania).

Manual de teatru cu imagini și teatru forum

Este bazat pe anii de experiență ai Asociației A.R.T. Fusion (România) în lucrul cu metodele teatrului celor oprimați și este inspirat de primul proiect de cooperare Africa-Europa pentru tineret axat pe Forum Theatre: „Act for What You Believe".

În lume există un număr foarte mare de practicieni în domeniul teatrului celor oprimați și poate chiar un număr mai mare de instituții, reprezentanți ai organizațiilor sau activiști individuali care vor dori să lucreze cu aceste metodele. Ceea ce lipsește din această uriașă rețea invizibilă sunt standardizarea și o abordare metodologică comună care să poată fi ușor împărtășită noilor veniți în domeniu. Aceste metode au fost transferate, reproduse, ajustate și adaptate în mai multe moduri peste tot în lume în ultimii 30 de ani pe principiul telefonului fără fir.

În fiecare proiect de consolidare a capacităților (axat pe Teatru Forum sau Teatru cu imagini) implementat de A.R.T. Fusion ne-am confruntat cu cereri (bazate pe nevoi reale) pentru instrumente mai specifice care ar putea oferi mai mult sprijin celor care ar vrea să devină multiplicatori independenți.

Pe baza acestor cerințe, în acest manual cititorul va cunoaște în detaliu următoarele:

- Descrierea metodologiei Forum Theatre și Image Theatre, așa cum a fost dezvoltată și aplicată în ultimii ani de către grupurile A.R.T. Fusion (un mic avertisment în acest sens: Poate să difere de modul în care o folosesc alți practicieni)
- Exemple concrete de FT și IT (pentru o înțelegere mai profundă a modului în care arată metodologia în practică)
- Curriculum detaliat pentru lucrul cu Forum Theatre și Image Theatre (cu instrucțiuni specifice pentru începători în domeniu)
- Instrucțiuni detaliate pentru rolul lui Joker
- Detalii de contact ale multiplicatorilor cu experiență din Europa și Africa, care pot oferi consultanță gratuită în lucrul cu aceste metode pentru începători.

Aceasta reprezintă o inițiativă ambițioasă nu numai pentru că este prima de acest fel, care va fi împărtășită în mod liber cu oricine interesat, ci și pentru că include considerații legate de diferite culturi în care metodele ar putea fi utilizate. Inspirația pentru acest produs a venit dintr-un proiect intercontinental care a oferit un număr rezonabil de reflecții legate de ceea ce poate funcționa sau nu în medii culturale foarte diferite.

Cine sunt persoanele cărora li se adresează acest set de instrumente?

- Practicieni în domeniul teatrului celor oprimați (pentru a-și îmbogăți setul de instrumente, pentru a-și diversifica înțelegerea acestor metode, pentru a-și aprofunda competențele metodologice, pentru a se inspira)
- Începători în domeniu (care să aibă un manual practic care să-i ghideze în activitatea lor, să umple golurile în înțelegerea și abordarea lor, să-și îmbunătățească abilitățile de facilitare, să contribuie la independența lor ca utilizatori).

- Persoane interesate să lucreze cu aceste metode (va oferi o înțelegere aproape completă a modului în care autorii lucrează cu metodele, o curriculă detaliată concepută pentru a ajuta noii veniți în domeniu, precum și posibilitatea de consultanță gratuită)
- Oameni curioși (s-ar putea să-i inspire să înceapă să lucreze cu aceste metode, DAR trebuie făcută o mențiune: Acesta nu este un roman, este un material destul de tehnic - nu chiar o opțiune de lectură înainte de culcare)

Cititorii sunt invitați și încurajați să-și împărtășească opiniile, feedback-ul, comentariile, criticile, etc. după ce ați explorat tot ceea ce include acest set de instrumente și vă mulțumim anticipat pentru că v-ați acordat timp pentru a face acest lucru.

8 Ghidul IMPACT

Sursă și autor

La Piccionaia și partenerii IMPACT, în cadrul proiectului **IMPACT**. Găsiți aici **ghidul complet IMPACT.**

Descriere

Această publicație include rezultatele *proiectului IMPACT Incluziunea Contează! Folosind Artele Performative pentru Coeziune și Toleranță,* care are ca scop proiectarea și implementarea unor ateliere de lucru pentru integrarea socială a migranților și a cetățenilor locali, folosind teatrul și artele spectacolului.
Proiectul a făcut posibilă dezvoltarea și testarea în diferite contexte locale a unei metodologii inovatoare născute din contribuția artiștilor activi în domeniul incluziunii sociale prin artă și provenind din șapte țări diferite: Bosnia și Herțegovina, Danemarca, Italia, Macedonia de Nord, Muntenegru, Serbia și Slovenia.

Provocarea proiectului IMPACT a fost de a dezvolta o metodologie inovatoare și eficientă care să poată satisface patru nevoi principale:

- Reunirea migranților și a cetățenilor locali într-un context de auto-exprimare mediat de limbi performative.
- Punerea în aplicare a unui parcurs semnificativ în cadrul a foarte puține întâlniri, pentru a putea interveni chiar și în contexte de tranzit care constituie uneori o etapă foarte scurtă în cadrul traiectoriei migrației, așa cum se întâmplă adesea în țările balcanice;
- Posibilitatea, chiar și după doar două sau trei întâlniri, de a prezenta publicului o simplă restituire performativă, capabilă să crească gradul de conștientizare în rândul unui public mai larg format din cetățeni locali și astfel să multiplice impactul acțiunii.
- Să fie adaptabil la orice context local, atât în regiunea Balcanilor de Vest, cât și la nivel european.

Proiectul IMPACT a fost finanțat prin programul Erasmus+ și este implementat de VIFIN – Videnscenter for Integration – Danemarca în calitate de partener principal, în cooperare cu Coaliția organizațiilor de Tineret SEGA – Macedonia de Nord, Asociația Europeană pentru Democrație Locală – Franța, Centrul de producție teatrală la Piccionaia – Italia, Agenția pentru Democrație Locală Nikšić – Muntenegru, Agenția pentru Democrație Locală Mostar – Bosnia și Herțegovina, Asociația pentru Dezvoltarea Voluntariatului, Novo Mesto – Slovenia și Centrul de Dezvoltare Urbană – Serbia.

9 *Inclusioff. Să-i dăm drumul!* Manual pentru facilitatori, incluziune socială, excluziune și teme conectate

Sursă

A.R.T. Fusion oferă, pe site-ul lor, o serie de resurse online și materiale educaționale (pentru mai multe domenii de interes: metodele teatrului celor oprimați, biblioteca vie, campania stradală, educația globală, diversitatea și dezvoltarea comunitară).

Descriere

Acest manual este potrivit pentru orice lucrător de tineret sau educator non-formal deoarece oferă sugestii cu privire la ce tehnici ar putea fi utilizate (de exemplu, metode de TOP - forum, ziar, teatru legislativ), și oferă, de asemenea, activități detaliate și exerciții de făcut în grupuri în care doriți să abordați subiecte precum incluziunea socială sau dacă lucrați deja cu grupuri vulnerabile. A fost implementat cu adolescenți (între 14 și 19 ani), tineri (între 20 și 29 ani), adulți (între 30 și 65 ani), vârstnici (peste 65 ani).

Grup țintă

Fete
Tinerx cu origini migrante
Tinerx aparținând minorităților
Tinerx din comunitatea LGBTIQ+

Principalele nevoi abordate

Sprijin educațional

10 Faceți jocurile să fie egale pentru toți, gândiți spații incluzive la școală pentru toți copiii

Sursă

Edith MARUEJOULS, ***Faire je(u) égal, penser les espaces à l'école pour inclure tous les enfants***, Double Ponctuation, 2022

Descriere

Spațiile publice, locurile de joacă sunt locul primelor inegalități - în special între fete și băieți. Absența diversității este adesea favorizată de configurația lor și de tipurile de activități pe care le oferă.
Analizând spațiile școlare și relațiile care se formează acolo, Edith Maruéjouls ajută școlile să lupte concret împotriva discriminării de gen, ne invită să descoperim acele „zone geografice de gen ale școlilor" și soluțiile pentru a face școala mai incluzivă.
Edith Maruéjouls a condus programe de 4 sau 5 luni în școlile franceze. Metoda utilizată constă în realizarea unui diagnostic prin observare și analiză (mobilitatea fetelor și băieților și utilizarea pe sexe/mixtă a spațiilor) pentru a putea formula recomandări pentru amenajarea spațiilor școlare.
Edith Maruéjouls este doctoră în geografie, specializată în probleme de gen și diversitate, expertă în reamenajarea spațiilor publice. Este directorul general al companiei ei de cercetare, L'ARObE. Ea susține autoritățile locale, echipele de proiectare și construcție, echipele educaționale, profesorii, cu privire la definirea spațiilor școlare egalitare. Programul a fost implementat cu copii între 3 și 5 ani și între 6 și 12 ani.
Această lucrare face posibilă reflecția asupra relațiilor dintre fete și băieți, precum și asupra relațiilor de dominare și asupra locului minorităților în spațiile colective.
Această intervenție asupra spațiilor poate fi însoțită de lucru în zona creației artistice (teatru, dans, muzică, etc.) pe aceeași temă a relațiilor fată/băiat, ceea ce se poate finaliza cu crearea unui spectacol, care să fie prezentat la sfârșitul anului școlar la teatrul local, în prezența părinților și a actorilor educaționali.

11 Terapia prin joc. Intervenție psihoterapeutică pentru copii și adolescenți

Sursă

Tatiana Robertson, *Terapia prin joc. Intervenție psihoterapeutică pentru copii și adolescenți*

Descriere

Terapia prin joc este o abordare psihoterapeutică bazată pe nevoia naturală a copiilor de a se juca. Pune accentul pe funcția și rolul pe care jocul îl are în pregătirea copilului pentru viață. Jocul este mijlocul natural de comunicare și exprimare prin care copiii învață să exploreze și să descopere lumea. În terapia prin joc, copiii folosesc jocul în ritmul lor propriu și în funcție de propriile nevoi pentru a-și exprima simbolic preocupările, dorințele și temerile. Acest proces permite copilului să-și exteriorizeze sentimentele, să le accepte și să le înțeleagă.
Această carte discută diverse probleme și dificultăți ale copiilor, cum ar fi comportamentul agresiv, experiențele traumatice, conceptul de sine și stima de sine, salivarea selectivă, tulburarea de hiperactivitate cu deficit de atenție (ADHD), abuzul, divorțul și prezintă modul în care sunt abordați și tratați prin terapia prin joc.
Cartea se adresează psihoterapeuților, furnizorilor de sănătate mintală, educatorilor, părinților și oricui este interesat să-și dezvolte cunoștințele despre problemele legate de copii și adolescenți.

Volumul 1	Volumul 2	Volumul 3
• Scurtă prezentare istorică • Modele de terapie prin joc • Procesul terapeutic al terapiei prin joc • Furia și agresivitatea copilului • Trauma și modul în care este tratată • Cultivarea unui concept de sine sănătos și a stimei de sine • Salivare selectivă • Tulburare de hiperactivitate cu deficit de atenție (ADHD) • Aplicarea terapiei prin joc la copiii abuzați • Confruntarea cu divorțul	• Povestea terapeutică • Vindecarea prin utilizarea nisipului • Pictura terapeutică • Înfruntând durerea copilului • Lucrul cu copiii adoptați • Lucrul cu copilul singuratic • Tratarea simptomelor psihosomatice • Tratarea fobiilor • Lucrul cu copiii pe spectrul autismului (sindromul Asperger) • Confruntarea cu depresia din copilărie	• Cum funcționează grupul terapeutic în terapia prin joc și cum poate funcționa terapia prin joc într-un context școlar • Aplicarea terapiei prin joc într-un context spitalicesc • Anxietatea copilului • Tulburări de alimentație la copii • Tulburare de spectru autist (ASD) • Introversiune în copilărie • Tulburare bipolară la copii și adolescenți • Tulburare obsesiv-compulsivă în copilărie și adolescență • Exprimarea comportamentului non-standard de gen

12 Biblioteca de activități a școlii Rainbow

Sursă

https://rainbowschool.gr/library/
https://rainbowschool.gr/educational-material/

Descriere

Rainbow School este o organizație non-profit voluntară formată din oameni care își imaginează o școală incluzivă pentru copiii LGBTQ+ din Grecia. Scopul lor este de a avea școli în care fiecare persoană se simte liberă și în siguranță, exprimându-se departe de stereotipuri, discriminare și excludere. O școală care să ne ajute pe toți, fără excepții!
Misiunea lor este de a contribui la consolidarea incluziunii în gen, sexualitate și relații, cu accent pe contextul educațional grec.
Acestea se concentrează pe eliminarea discriminării legată de orientarea sexuală, identitatea de gen, exprimarea de gen și caracteristicile de gen.
În această bibliotecă puteți găsi articole utile, publicații, ghiduri și ateliere de lucru privind educația sexuală, emoțională și incluzivă.

13 Joc de rol

Descriere

Un joc de rol este o simulare, un tip de dramatizare în care participanții sunt plasați într-o situație reală, fiecare într-un rol specific, cu instrucțiuni clare pentru acțiuni și un rezultat. Jocul de rol poate fi aplicat ca o testare și retrăire a unei situații (de exemplu, o situație de discurs de ură, o campanie socială, o dispută cu autoritățile locale etc.)

Principalii pași pe care trebuie să îi faceți atunci când creați o astfel de activitate sunt:

- Definirea în mod clar a scopului jocului de rol
- Definirea tuturor problemelor posibile care pot apărea sau a obstacolelor externe (locația sau numărul de participanți)
- Atenție la timing
- Definirea și descrierea diferitelor roluri
- Repartizarea rolurilor între participanți
- O descriere detaliată a situației
- Instrucțiuni clare pentru restul participanților (observarea și oferirea de feedback și atunci când timpul și obiectivele permit, redarea situației de către cei care observă)
- Prezentarea situației
- Discutarea situației

Pentru această metodă, este bine să rețineți că:

- Obiectivele trebuie să fie foarte bine definite înainte de jocul în sine
- Rezultatul final și detaliile din profilurile participanților sunt, de asemenea, esențiale
- Nu se oferă dialoguri gata făcute, ci doar orientări, profiluri de participanți și un rezultat final
- Participanții își judecă propriul comportament și propria strategie
- Reflecția și discuția sunt obligatorii
- Participanții care se află în audiență trebuie să aibă o sarcină bine definită

Grup țintă

Jocurile de rol dezvoltă abilitățile de comunicare ale participanților și pot fi structurate pentru orice vârstă.

Impact asupra grupului țintă (rezultate așteptate):

Jocul de rol îi introduce pe participanți într-un mediu real, punându-i în locul altei persoane. Acest proces de joc de rol le oferă posibilitate de a controla deciziile personajului. Abilitățile care sunt dezvoltate sunt artistice, creative, critice, sociale și de comunicare.

Ajustarea pentru lucrul cu grupurile vulnerabile

La început, colectați povești ale participanților care sunt legate de scopul de învățare al activității. Încurajați participanții să împărtășească amintiri care sunt personale și semnificative pentru ei. După colectarea poveștilor, identificați principalele teme care apar. Acest lucru vă va ajuta să structurați exercițiul de rol și să vă concentrați asupra celor mai importante obiective de învățare. Utilizați poveștile și temele cheie pentru a dezvolta scenarii pentru exercițiul de rol. Aceste scenarii ar trebui să fie realiste și relevante pentru experiențele personale ale participanților. Atribuiți roluri acestora pe baza scenariilor pe care le-ați dezvoltat. Încurajați tinerii să-și asume roluri care sunt asemănătoare propriilor lor experiențe, deoarece acest lucru îi va ajuta să se conecteze mai profund cu exercițiul. După activitate,

discutați cu grupul despre emoțiile lor și despre ceea ce au învățat. Încurajați-i să se gândească la modul în care exercițiul se referă la propriile povești și la modul în care pot aplica ceea ce au învățat în viitor.

Adaptarea la o situație dificilă

Deoarece întâlnirile în persoană pot fi limitate sau interzise în timpul unei pandemii, puteți utiliza instrumente de videoconferință, cum ar fi Zoom, Google Meet sau Microsoft Teams, pentru a efectua jocuri de rol la distanță. Participanții pot intra în roluri diferite și pot interacționa virtual unul cu celălalt. În funcție de natura exercițiului de joc de rol, este posibil să fie necesar să modificați scenariile pentru a ține cont de situația pandemiei. Dacă exercițiul implică un scenariu într-un loc public, poate fi necesar să îl modificați pentru a ține cont de distanțarea socială și de purtarea unei măști.

14 Rolul corpului în relația educativă și terapeutică

Sursă

Carlo Presotto, conferința ***In presenza. Il ruolo dei corpi nella relazione educativa e terapeutica*** (In prezență. Rolul corpului în relația educațională și terapeutică), desfășurată la Milano (Italia), 12 decembrie 2022, Universitatea din Milano.

Descriere

Experiența pandemiei ne-a permis să experimentăm pe scară largă perspective și ipoteze deja formulate de-a lungul anilor, asupra modului în care dimensiunea performativă a teatrului se schimbă atunci când se mută în contexte digitale.
Întrebarea care aspecte rămân active și care se pierd ne permite să aprofundăm înțelegerea modului în care experiența performativă acționează asupra identităților indivizilor și grupurilor. Și, în același timp, ne arată câteva modalități posibile de a acționa în realitatea contemporană caracterizată printr-o hibridizare tot mai mare între real și virtual a experienței noastre despre lume.

Intervenția pune sub semnul întrebării trei lucruri: Atelierul de webcam-teatru de Giacomo Verde în 2005, spectacolul de webcam-teatru prin Zoom de Tereza Dobiasova și Davide Venturini în 2020 și construcția teatrului de acasă în 2020 de către studenții atelierului de tehnici de teatru ai Departamentului de pedagogie a IUSVE.

În jurul temei centrale a prezenței/absenței corpurilor sunt comparate trei cercetări empirice, care încearcă să construiască o condiție performativă, o experiență de comunitate, în absența a ceea ce conform cadrelor interpretative ale persoanelor implicate constituie esența actului teatral: coprezența corpurilor în același spațiu-timp. O fantomă a experienței performative pare să se manifeste, având însă trăsături speciale: o capacitate puternică de activare emoțională mai ales în rândul tinerilor, un sentiment de apartenență, de împărtășire, legată puternic de experiența comună a lockdown-ului. Reflecția se încheie cu întrebarea în ce măsură acest tip de experiență poate prinde rădăcini, poate să genereze transformări, pentru a rămâne în istoria și în memoria oamenilor și grupurilor implicate.

- Conexiune la distanță

In iunie 2001 la Muzeul Pecci din Prato, artistul video Giacomo Verde poartă una dintre primele căști Sony și propune acțiuni performative scurte prin mutarea unor obiecte mici în fața unei camere web. Pe pagina web a evenimentului, se vede videoclipul, se aude vocea artistului în timp ce citește textele, pe care mai mulți dramaturgi conectați de la distanță le creează în timp real și le trimit pe chat. Verde pune corpul interpretului în fața unui grup mic de spectatori live și a unui alt grup de spectatori conectați.
Un eveniment pentru câțiva fani ai tehnologiei și ai teatrului contemporan, generează un puternic sentiment de apartenență în mica comunitate artistică care urmărește activitatea și activismul politic al lui Giacomo Verde.
Suntem frapați de capacitatea sa anticipativă, dar mai ales de faptul că chiar și atunci a identificat nevoia artistică și politică de a activa spectatorul în fața saltului cognitiv produs de tehnologiile digitale.
Verde scrie, în 2003, cu trei ani înainte de nașterea Facebook: "Astăzi, odată cu răspândirea tehnologiilor "interactivității" [...] ne confruntăm cu un salt cognitiv în care separarea dintre producător și consumator, autor și utilizator devine din ce în ce mai neclară. [...] sentimentul de „interacțiune" responsabilă cu lumea se manifestă printr-o infinitate de alegeri individuale care se confruntă și contrastează cu un proces opus de massificare care cauzează [...] un „consens media" riscant. În acest nou context, trebuie regândită separarea dintre actor și spectator. Este din ce în ce mai puțin posibil să ne imaginăm lucrări eficiente

care nu pot face spectatorul să se simtă „necesar” evenimentului (mai multe detalii aici **A. M. Monteverdi, *Il tecnoteatro* de Giacomo Verde).**
Astăzi vorbim despre fărâma de viață a unei experiențe virtuale, măsurând posibilitatea ca spectatorul să perceapă entitățile virtuale ca fiind vii prin răspunsurile pe care le dau la interacțiunea cu noi.
Dar întrebarea centrală rămâne cea a intenției cu care se construiește relația.

- Home Theatre

Atelier de teatru al absolvenților în științe ale educației, Institutul Universitar Salezian, februarie 2020, învățământ la distanță. Ne îndreptăm spre un teritoriu nou, dar nu complet neexplorat. Pe de o parte adrenalina stării de urgență, pe de altă parte, pe măsură ce zilele trec, anxietatea suspendării tuturor activităților.
În curând, realizăm nevoia de a avea grijă, pe lângă emoții, și de corp, de a recunoaște și de a nu ignora nevoile pe care le exprimă.
Convenim să menținem webcam-urile deschise cât mai mult posibil, să avem grijă de contextul vizual prin care comunicăm cu ceilalți.
Cele patru ore de lecții sunt împărțite în perioade punctate într-un mod ritual de pauze comune, în timpul cărora suntem obligați să ne ridicăm, să ne mișcăm și să oprim camera de filmat.
Din activitățile de antrenament fizic ghidate, pe care fiecare le face pe propriul covor în propria cameră, condusă de vocea facilitatorului, vine ideea de a transforma fiecare casă într-o scenă, de a le conecta pe toate împreună și de a proiecta o acțiune fizică comună.
Cele patru grupuri de studenți proiectează fiecare o scenă: baie, living, bucătărie, dormitor. Patru locuri în care spectatorii/actorii, conectați prin streaming și dirijați de o voce doar audio, provenind de la căștile smartphone-urilor lor, efectuează diferite acțiuni fizice sincronizate. Discuția care a urmat evidențiază modul în care setarea oferită de starea de urgență a contribuit la angajamentul emoțional al performanței. Lucrul cu corpurile pe ambele părți ale ecranelor a fost cheia succesului experimentului.

- Inimi nepregătite pentru Zoom

A treia experiență provine dintr-un atelier de teatru pe tema corpului și a transformărilor sale, cum se manifestă emoțiile și relațiile în întâlnirea cu celălalt în adolescență. În februarie 2020, atelierul a fost întrerupt, dar cei doi artiști Davide Venturini și Tereza Dobiasova au decis să continue dezvoltarea materialului și să creeze un spectacol de dans care să vizeze o audiență de tineri pe platforma zoom. Numărul de spectatori permite tuturor participanților să fie afișați în program. Toată lumea este rugată să păstreze aproape de ei doar cosmeticele pentru machiaj: creioane, ruj, fard de ochi.
Doi dansatori sunt fiecare conectați de la casele lor, unul în Italia și unul în Republica Cehă. Coregrafia îi aduce aproape de ecran, îi separă, îi pune în dialog până când o perturbare a conexiunii le întrerupe sincronizarea. Ei întrerup spectacolul, se îndreaptă spre spectatori. Cer ajutor. Numesc un spectator pe nume și propun un joc de imitație. În fața ecranului, ca în fața unei oglinzi, ei propun efectuarea de gesturi împreună, reflectând și provocându-se reciproc. Rezultatul este un dans, de fiecare dată diferit în funcție de grup, uneori melancolic, uneori plin de energie sau furie. Începând cu gestul de a-și pune machiajul pe fețe, dansatorii și participanții desenează o mască pe fețele lor și apoi încep să-și miște mâinile, corpurile, pentru a se deplasa în spațiul din fața ecranului.
La final, dansatorii și regizorul lor discută cu spectatorii. Adesea, aceștia recunosc că nu ar fi făcut niciodată anumite gesturi dacă nu s-ar fi simțit „protejați” de distanță.
Tehnologia digitală a funcționat ca o mască, permițând un nivel diferit de relație față de cel al rolurilor sociale de zi cu zi.
Aceste trei experiențe ne spun cum putem transmite online informații, putem trezi emoții, putem genera un nivel semnificativ de empatie. Am văzut că este necesar să fie implicat atât corpul, cât și mintea, ca să creștem gradul de interacțiune, viață digitală. Ce ne lipsește atunci?
Experiența atelierului de teatru (ca și cea a spectacolului) ne permite să experimentăm un spațiu cu o mare capacitate terapeutică și transformatoare, spațiul social al lui *ce-ar fi dacă,* care ne permite să explorăm vârfurile și abisurile vieții într-un mod mai viu, extra-zilnic, și apoi să ne întoarcem. Împreună cu un „noi”, oricum temporar.

15 Împreună în interior

Acest instrument a fost implementat de Cyclisis, în perioada noiembrie 2014 – iunie 2015, în context urban și rural, cu adolescenți (între 14 și 19 ani), tineri (între 20 și 29 ani) și adulți (între 30 și 65 ani), în particular tineri care nu au un loc de muncă, educație sau formare („NEETs"), tineri care provin din familii de migranți și minorități. În plus, proiectul a implicat între 10 și 15 minori neînsoțiți care locuiesc în Patras, 20 de familii din comunitatea romă din Vrahneika (mediul rural), între 8 și 11 adulți șomeri (tineri și mai în vârstă). **Vezi site-ul proiectului.**

Deși activitățile s-au bazat pe mentorat și cursuri de limbă, în cadrul proiectului au existat zile dedicate activităților comune în grup, care au inclus mai multe mijloace artistice și culturale. Aceste activități au fost următoarele:

- participarea la piese de teatru cu elemente interactive (teatrul cu valize)
- crearea de măști de tip vechi (lucrul cu emoțiile)
- experiențe de desen (parte a atelierelor de limbă și consiliere)
- vizite culturale la muzee (Patras și Atena)
- vizionare de filme (cinema de nișă și filme de masă)
- sesiuni de fotografie în comunitatea romă
- festival de artă realizat de artiștii tineri și mai în vârstă, șomeri, unde și-au prezentat lucrările și au desfășurat ateliere pentru vizitatori
- sesiune radio interculturală pentru a împărtăși muzica și limba

Scopul activității

Scopul proiectului a fost creșterea serviciilor de asistență socială pentru membrii grupurilor sociale vulnerabile din municipiul Patras. Folosind tehnici de mentorat, precum și tehnici de împuternicire și stimă de sine, proiectul a avut ca scop facilitarea socializării. Prin activități de gătit și comunicare culturală, a fost creat un grup de mentori în comunitate. În vederea stimulării înțelegerii interculturale și a coexistenței viabile, aceasta a avut drept scop consolidarea stimei de sine a 30 de tineri șomeri (mame tinere, romi, imigranți etc.), precum și să-i facă să se simtă membri ai comunității.

Durata activității

8 luni

Structura activității

Activitățile principale erau programate de două ori pe săptămână, cu o durată de 3h de ore pe zi. Sesiunile suplimentare au durat de la 2h (ateliere individuale la festival) la 15h (vizită culturală la Atena), în funcție de tipul de activitate. Durata medie a fost de 4h.

Cum funcționează instrumentul?

Proiectul „Împreună în interior" a fost centrat pe persoană, existând o ofertă prestabilită de „servicii" (cum ar fi sesiuni de consiliere, sesiuni de limbi străine, sesiuni TIC etc.), alternate cu organizarea de activități culturale și non-formale care au contribuit la construirea acestui sentiment de comunitate. Toți participanții au avut posibilitatea de a discuta și sugera schimbări, adăugiri, precum și de a cere mai mult sprijin acolo unde a fost necesar. În ansamblu, a fost un proces foarte direct, care a implicat toate

persoanele și a permis spațiu atât pentru participare, cât și pentru neparticipare, atunci când oamenii au ales să nu participe din motive de sănătate personală sau mentală.

Este important ca facilitatorul să fie prezent și să înțeleagă când lucrurile s-ar putea să nu funcționeze, în special cu energia grupului și planificarea generală și să facă ajustări atunci când este posibil. Trebuie să luăm în considerare și elemente suplimentare, cum ar fi practicile în legătură cu trauma și îmbunătățirea competențelor tinerilor/lucrătorilor sociali, educatorilor și artiștilor ca educatori, pentru că fiecare participant are o poveste unică și circumstanțe de viață care ar putea afecta negativ participarea și procesul de socializare.

Cerințe

Cele mai multe activități au avut loc în spații interioare, dar faptul că spațiul exterior a fost disponibil, a ajutat la la pauze și la menținerea unui sentiment de libertate. Cele mai multe activități nu au necesitat o infrastructură specifică, dar a fost util accesul la elementele de bază, cum ar fi un loc unde să stea, pixuri și hârtie. Pentru activitățile artistice mai specifice, persoanele responsabile s-au asigurat că toate materialele necesare sunt disponibile și că este disponibil un spațiu adecvat pentru toți participanții.

Impact

Deși diferitele grupuri au participat în același timp la diferite activități (în special din cauza barierelor lingvistice și a programelor mai specifice), orele comune și spațiul comun pentru cafea și socializare au contribuit la crearea ideii de comunitate și, pentru cei care au rămas în oraș, la crearea unei comunități. Există și astăzi participanți care continuă să se întâlnească și să vorbească despre ce mai face fiecare. În general, a fost o experiență plină de satisfacții și toți oamenii care și-au împărtășit experiența au menționat că a fost un moment pozitiv memorabil la care se gândesc adesea. Mai ales în cazul minorilor neînsoțiți, tutorii acestora au menționat că erau foarte dornici să se alăture de fiecare dată și așteptau ca zilele atelierelor să vină și să se întâlnească cu toți ceilalți.

Public - țintă recomandat

Oricine are nevoie de astfel de contexte pentru învățare și socializare

Principalele nevoi abordate

Orientare pentru piața muncii
Sprijin pentru sănătatea mentală și emoțională
Sprijin educațional
Cultură și activități de timp liber

Adaptarea la o situație dificilă

Ar exista provocări în cazul restricționarii întânirilor fizice, în special pentru activitățile online, deoarece accesul la infrastructura tehnologică funcțională nu este accesibil pentru toată lumea, în special din mediile sociale care se confruntă cu provocări legate de resurse. În acest caz, ne-am concentra mai mult pe întâlnirile bilaterale pentru a aborda sentimentele de singurătate și orientare în auto-învățare. În plus, coordonatorii ar putea să se asigure că toată lumea are acces la infrastructura necesară. Conținutul activităților ar putea fi transferat cu ușurință și adaptat la setările online; ar trebui doar să se asigure accesul tuturor la tehnologie.

16 YOUreSTART!

Sursă și autor

https://yourestart.arcsculturesolidali.org/

Descriere

YOUreSTART! este un proiect realizat și conceput de tineri pentru a sprijini munca lucrătorilor de tineret și cultură în era COVID19 și post-COVID19!
Acest proiect își propune să consolideze interacțiunea dintre lucrătorii de tineret în cultură, artă și creativitate prin crearea unei platforme care facilitează schimbul de idei, metodologii, experiențe personale și diverse evenimente culturale. Platforma are, de asemenea, sectiunile "Toolkit" și "Repository", care conțin domenii de competențe și practici comune pentru inițiative antreprenoriale și oferă o utilizare inovatoare a tehnologiilor digitale.
În total, 40 de lucrători de tineret care colaborau cu partenerii implicați în acest proiect, Cyclisis din Patras, Grecia, Arcs din Caserta, Italia, Arrabal-Aid din Madrid, Spania, PFE din Sofia, Bulgaria și DRPDNM din Novo Mesto, Slovenia au lucrat pentru acest proiect.

Secțiunea II

METODOLOGIE
(educație non-formală)

II.I Creații participative

1 Grup, temă, limbaj. Trei elemente cheie pentru creația artistică participativă

Pentru a defini procesul de creație artistică participativă, trebuie să definim și să lucrăm la trei elemente principale:

1. Grup – ca să construim identitatea „noi performativi”.
2. Tema - să definim și să procesăm tema de care vrem să ne ocupăm și necesitatea ei.
3. Limbaj - Să ne concentrăm pe instrumentele de comunicare cele mai potrivite pentru grup și temă.

Grup

Cine sunt eu/cine suntem noi?

Activități pentru întâlniri și team building temporar

Care este nevoia lor actuală?

Primul lucru pe care trebuie să-l facem atunci când lucrăm cu oameni aflați într-o stare de dezavantaj social este să ne întrebăm: „Care este nevoia lor acum?”. Fiecare migrant sau familie are propriile nevoi specifice, dar trebuie să ne concentrăm și asupra țării gazdă, asupra politicii sale în materie de imigrație, asupra apropierii sale de țara în situație de urgență: Toate aceste elemente creează nevoi colective pe care este important să le luăm în considerare pentru proiectele noastre. Politica de imigrare în Danemarca nu este aceeași ca în Serbia sau Macedonia de Nord. Nevoile persoanelor aflate în stare de urgență și nevoile unei persoane care așteaptă aprobarea de azil politic nu sunt aceleași. Pentru a ne aminti această diferențiere în ceea ce privește nevoile, găsim un instrument important în Piramida nevoilor lui Maslow.

Aceasta nu este o formulă matematică, dar ne poate ajuta să ne gândim la nevoia actuală a grupului cu care lucrăm.

Spațiu sigur

Un grup mic de oameni este un mediu temporar, în care pot fi create condițiile pentru dezvoltarea unui proces de conștientizare și exprimare a persoanei individuale. Pentru a crea aceste condiții, trebuie să construim un mediu de încredere și sprijin reciproc. Trebuie să stabilim un pact care să garanteze ascultare și respect reciproc.

În tranziția de la **„eu" la „noi"**, fiecare persoană dă grupului câteva părți private din sine: Povești, gesturi pe care nu le-a mai făcut din copilărie, emoții…
Prin aceste împărtășiri, fiecare contribuie la consolidarea lui „noi" și, în același timp, devine conștient de ceea ce dăruiește celorlalți.
Identitatea noastră personală este definită de relația cu ceilalți. Grupul mic permite această negociere într-un **spațiu protejat și sigur.**

Pentru a asigura promovarea unui spațiu sigur, trebuie să se acorde atenție diverșilor factori contextuali:

- Siguranța fizică și psihologică
- O structură clară și consecventă și o supraveghere adecvată
- Relații de susținere
- Oportunități de apartenență
- Norme sociale pozitive
- Oportunități de dezvoltare a abilităților
- Practică etică
- Anonimat
- Proceduri de gestionare a comportamentului

Pentru a asigura un spațiu sigur în timpul implementării atelierelor, se propune crearea unui **"contract de grup"**. Acest „contract" este un cadru de cooperare convenit de către toți, care este construit pe baza personalității, emoțiilor și nevoilor fiecărui membru și utilizat pentru a înțelege angajamentul lui în cadrul grupului. Ajută echipa să dezvolte coduri de comunicare eficientă în scopul luării deciziilor. Contractul este o formă de dialog între membrii echipei care oferă asigurări că reprezentarea diversă și diferite domenii și niveluri de expertiză, limbajul incluziv de gen și reprezentarea vizuală pozitivă sunt apreciate. Scopul principal este de a crea un tabel vizibil pe care vor fi afișate regulile convenite de comun acord ale grupului.

Paznicul ritualului

În timpul creării grupului, **liderul** trebuie să exercite cea mai mare grijă în legătură cu set-up atelierului și protecția acestuia. Spațiul și timpul sunt primele teritorii în care se negociază întâlnirea. Este foarte important să **se ritualizeze spațiul și timpul dedicate** atelierului. În acest fel, devine posibil să se lucreze într-un mod mai intens. Pentru a face acest lucru, este necesar să se marcheze limitele spațiu-timp și, de asemenea, este necesar să se stabilească un gest colectiv de reconstrucție în cazul în care acestea sunt încălcate (de exemplu, printr-o întârziere sau prin intrarea unui străin).

Încredere

Încrederea este generată printr-un proces care implică gânduri, emoții și corp, cu valori diferite în funcție de culturi diferite. Nivelul de bază al încrederii este atunci când sunt sigur că nu voi fi batjocorit dacă prezint o parte din mine pe care nu o expun în viața mea de zi cu zi. Acest lucru ne permite să „ne implicăm".

Pactul constitutiv

Pentru a crea un grup, este necesar să declarăm și să împărtășim un „pact constitutiv" în care obiectivele personale și comune ale activităților sunt explicite.
Facilitatorul nu aparține grupului. El aparține proiectului, intervenției sociale, organizației de referință etc. Care include grupul. Relația dintre facilitator și grup continuă pe această asimetrie. Facilitatorul își joacă rolul atunci când stabilește distanța potrivită. Nu poate acționa în locul membrilor grupului, care sunt protagoniștii. În schimb, el/ea îi însoțește și, în multe situații, poate face un pas înapoi pentru a face spațiu.

Primul obiectiv al facilitatorului este ca participanții să devină din ce în ce mai împuterniciți, să poată face următorul pas. Participanții trebuie să fie o parte activă a procesului. Facilitatorul care lucrează conform acestei abordări încearcă să fie din ce în ce mai puțin necesar grupului, până când nu mai este deloc necesar. Facilitatorul lucrează pentru a face grupul capabil să meargă pe propriile picioare. Pe de altă parte, facilitatorul are rolul de a finaliza și închide experiența, astfel încât ecoul ei să poată răsuna în toți cei care au participat.

Patru faze

Cele patru faze ale călătoriei „de la eu la noi" prin creația artistică participativă sunt:

1. Cunoașterea (despre sine, despre ceilalți, despre spațiu și timp)
2. Socializarea (procesul de auto-deschidere și întâlnirea cu ceilalți)
3. Exprimarea (activitatea de a reprezenta gânduri, emoții, gesturi)
4. Comunicare (procesul comun de livrare a ceea ce a creat grupul către alții)

Temă

Interes

Interesul este instrumentul principal al artistului și ocupă teritoriul insecurității personale: „Nu ai răspunsurile și ești provocat de întrebări…".
Interesul este un sentiment îndreptat spre exterior, spre un obiect, o persoană, un subiect, o temă, o piesă de teatru (Bogart 2001, 131).

Pentru a fi posibil acest parcurs de întrebări și răspunsuri, este necesar un nivel comun de interes. Vorbind despre întrebarea de inițiere a unei producții, regizoarea Katharine Noon spune: „Aceasta este partea din proces în care le spun membrilor echipei: *Asta mă interesează pe mine. Tu ești interesat?*" (Bogart 2001).

În timpul atelierelor sale, actrița și regizoarea italiană Laura Curino vorbește despre **corespondențele dramaturgice**, o condiție care se îndeplinește atunci când tema aleasă "corespunde" grupului, aspectului său morfologic, condiției sale obiective (de exemplu *Romeo și Julieta* în Ierusalim cu un băiat israelian și o fată palestiniană, *Livada cu vișini a lui* Cehov, care se petrece într-un centru social înainte de evacuare, sau *Furtuna*, a cărei acțiune se întâmplă în Lampedusa). Când există o corespondență dramaturgică între grup și text, lucrurile se întâmplă de la sine.
Crearea unui nivel de interes comun este fundamentală pentru a păstra sensul intervenției teatrale.

Obstacole în calea unei teme comune

- Stereotipurile: oamenii au adesea o idee despre teatru care este distorsionată de televiziune sau cinema, în special în unele culturi. Este important să împărtășim cu participanții posibilitatea de a varia între genuri. Acest lucru permite găsirea genului care se potrivește cel mai bine temei și realității grupului.

- Așteptările culturale ale artistului care conduce: persoana care întreprinde o activitate artistică cu un grup are adesea deja un rezultat în minte, când, de fapt, ar trebui să aibe în vedere un proces, despre care nu știe unde va ajunge.
- Este important să depășim povestea autobiografică și să o transformăm într-o redefinire a identității.

Colectarea ideilor

Odată ce tema a fost aleasă, continuăm cu crearea activităților pentru a o articula.
Trebuie să creăm o **colecție de materiale de** tot felul pe temă (povești, gesturi, obiecte, muzică, viziuni, etc.)
Trebuie să **le explorăm prin** „gândirea laterală" (de Bono 1990), care constă în „asocierea liberă a ideilor pentru a stimula o imagine colectivă a lumii piesei și generarea de idei noi și interesante despre ceea ce s-ar putea întâmpla în acea scenă".

Limbaj

Ce limbaje putem folosi cu **autenticitate?**
În interiorul grupului există **resurse**: Cunoștințe care există deja și resurse care se nasc în cadrul activității.
Există oameni care știu să cânte la un instrument, oameni care pot cânta cu vocea, oameni care pot dansa. Și apoi mai este regizorul, muzicianul, artistul vizual.
Actorul nu se ascunde în spatele temei: își joacă rolul cu toate cunoștințele și experiența sa, asumându-și responsabilitatea pentru calitatea rezultatului final. Dar el/ea se poate asigura că rezultatul aparține fiecărui participant.

Interdependență

Când actorul face ceva neautentic, regizorul este responsabil să-i spună. Chiar dacă actorul este un refugiat, o persoană cu dizabilități, un minoritar.
Regizorul trebuie să găsească o modalitate de a oferi actorului instrumentele potrivite, instrumentele pe care actorul le poate stăpâni pentru a se exprima.
Este o chestiune de respect. Respect pentru noi înșine, pentru oamenii cu care lucrăm, pentru artă.

Acționează și reflectează

Trebuie să alternăm:

- activitatea de compoziție, în care actorii testează idei, cu crearea și realizarea de scene scurte.
- reflecția asupra compozițiilor, în care întregul grup „recunoaște toate riscurile care au fost abordate și enumeră capcanele care au apărut și salută descoperirile despre ceea ce trebuie evitat în timp ce pune împreună elementele producției" (Bogart și Landau 2005, 156-160).

Lucrul în echipă

Este foarte important să creați un grup de lucru care verifică activitatea pas cu pas.
Lucrul în echipă este important pentru a menține procesul creativ concentrat pe obiectivele principale ale proiectului.
Mediul emoțional are un rol crucial în munca creativă. Prin urmare, munca în echipă este importantă pentru a compara diferite opinii subiective și pentru a produce o reprezentare mai echilibrată a ceea ce se întâmplă.
Pentru ca grupul de lucru să fie eficient, este necesar să se clarifice mecanismele de luare a deciziilor din cadrul acestuia, stabilind un pact clar la care toți aderă.

2 Un inventar al punctelor cheie

Practici autobiografice. Riscul de a fi blocat în starea actuală, care sabotează orice altceva. O persoană trebuie să poată să-și păstreze proiectul de viață deschis, să fie deschis către viitor. Este important să proiectăm dimensiunea autobiografică către o perspectivă a eliberării, a unui viitor dorit, care – așa cum spune Augusto Boal – este atât eliberarea de opresiunea externă, cât și de cea internă. Astăzi, în urma pandemiei, în colaborarea cu tinerii ne confruntăm adesea cu temeri, nesiguranțe și anxietăți care generează în mulți oameni un sentiment constant de inadecvare. Unul dintre efectele traumei colective suferite este acela de a fi activat mulți „polițiști în cap". Practica creatoare ne îndeamnă să ne eliberăm de teama de a nu face diverse lucruri, de auto-judecată, de rutină, pentru a recompune elementele memoriei senzoriale și emoționale în noi forme, dând formă și voce dorințelor noastre.

***Communitas.* Împărtășirea experiențelor permite participarea.**

> «În atelier, sat, birou, sală de lectură, teatru, aproape oriunde, oamenii pot fi deturnați de la îndatoririle și drepturile lor într-o atmosferă de comunitas. Ce este communitas? [...] Este modul prin care oamenii văd, înțeleg și acționează unul față de celălalt (în *procesul ritualic*) ca fiind în esență „o relație nemediată între indivizi istorici, idiosincratici, concreți". [...] Pentru mine, communitas păstrează caracterul distinctiv individual – nu este nici regresie în copilărie, nici refugiere în fantezie. Relațiile sociale structurale ale oamenilor sunt generalizate și segmentate în roluri, stări, clase, sexe culturale, diviziuni convenționale de vârstă, apartenența etnică etc. […] iar capacitatea umană deplină este blocată în aceste încăperi oarecum înguste, înfundate. [...] În societățile tribale și în alte formațiuni sociale preindustriale, limitările oferă un cadru propice pentru dezvoltarea acestor confruntări directe, imediate și totale ale identităților umane. În societățile industriale, în timpul liber și uneori ajutat de artă, acest mod de a experimenta semenii poate fi portretizat, înțeles și uneori realizat. [...] Când chiar și doi oameni cred că experimentează unitatea, toți oamenii sunt simțiți de cei doi, chiar și pentru o clipă, ca fiind unul.
>
> Turner, V., *de la ritual la teatru. Seriozitatea umană a jocului,* PAJ Publications, 2001, pp. 45-47.

Medii culturale diferite. Prețuirea și respectarea istoriilor personale și a rădăcinilor sunt elemente necesare pentru construirea relațiilor. În timp ce acesta este un factor cheie în munca interculturală, poate deveni, de asemenea, un spațiu de lucru pentru oameni care aparent împărtășesc același fundal cultural. În zilele noastre, în societatea lichidă a postmodernității despre care ne vorbește Bauman, există de fapt numeroase subculturi care se întâlnesc, se ciocnesc și se amestecă tot timpul. Preferințele muzicale, filmele sau serialele TV, jocurile video, generează comunități care, bazate pe respect reciproc, pot dialoga între ele.

Nimic despre noi fără noi nu este pentru noi. Importanța de a împărtăși construirea experienței cu toți participanții. Această maximă, care provine din lupta pentru drepturi egale pentru persoanele cu dizabilități din Statele Unite, s-a răspândit în toate bătăliile civile care implică minoritățile și este extrem de relevantă astăzi în cadrul muncii educaționale cu generația tânără. Colaborarea și cooperarea sunt dimensiuni care s-au dovedit a fi cele mai eficiente chiar și în învățământul școlar și de lungă durată.

Neînțelegere. Neînțelegerea nu este întotdeauna un factor negativ care creează un obstacol în calea comunicării. Dacă este gestionat, poate fi un motor pentru întâlniri între culturi diferite și, uneori, deschis la soluții noi în activitatea de creație artistică. Ideea că indicațiile regizorului pot fi refăcute de către participanți pe căi neprevăzute este, fără îndoială, interesantă. În regie este important să fie stabilite constrângeri creative și reguli, și să fie păzite cu precizie și grijă, dar se aplică și regula: *„Tot ceea ce nu este interzis este permis".*

> „Creativitatea este o provocare. Trebuie să ne punem la îndoială convingerile și să ne depășim limitele. Constrângerile sunt terenul pe care se poate provoca și depăși. Ele sunt forța care ne determină să găsim soluții inovatoare și surprinzătoare. Când lucrăm în limitele impuse, avem puterea de a transforma tensiunea creativă în energie productivă. Constrângerile sunt combustibilul creativității."
>
> Tharp, T., *obiceiul creativ: Învață-l și folosește-l pentru viață*, Simon & Schuster, 2003.

Prejudecăți și stereotipuri. Cine le creează? Ființele umane tind să creeze categorii pentru a înțelege realitatea. Când aceste categorii devin rigide, devin generalizări sau devin un simptom al neliniștii sociale, al fricii, activează dinamica colectivă care poate duce la momente grave de criză. Prejudecățile și stereotipurile se răspândesc prin narațiuni, dintre care știrile false, legendele urbane și glumele sunt foarte des vehicule. Acestea sunt narațiuni despre care se glumește prea des, dar dacă li se permite să acționeze liber, ele sunt capabile să ridice ziduri solide care devin închisori pentru oamenii care le cad victime.
Oamenii sunt adesea manipulați cu bună știință de grupuri de interese economice sau politice. Verificarea faptelor și demascarea zvonurilor este un demers educațional. Mai dificil este să acționezi asupra umorului, deoarece stereotipurile sunt o parte fundamentală a acestuia. Cu toții râdem pentru a elibera tensiunea, din jenă, din ușurare că nu suntem noi cei vizați. Cu toate acestea, chiar și în acest context, eforturile educaționale de a crea un context de respect trebuie să atingă echilibrul corect. Poți fi respectuos fără a cădea într-o obsesie de corectitudine politică. Unul dintre instrumentele comedianților de stand-up este auto-ironia, satira - chiar satira feroce asupra propriei persoane. Nu există o formulă universală, este vorba despre a fi în relație.

Împărtășirea dificultăților și problemelor cu echipa. Regizorul nu trebuie să se confrunte singur cu dificultățile. Este foarte important să lucrezi întotdeauna în echipă, cel puțin două persoane, și să ai posibilitatea de a te consulta cu o persoană cu experiență ori de câte ori este nevoie. Munca educativă este o muncă socială și numai a o face riscă să-i distorsioneze sensul. În lucrul în echipă, este important să se îmbunătățească practica de observare/ descriere a fenomenelor. Și pentru a face acest lucru trebuie să depășim ideea că există o singură realitate și să acceptăm că ceea ce vedem este întotdeauna transformat de unghiul nostru de vedere.

> Cea mai periculoasă amăgire dintre toate este că există o singură realitate. Ceea ce există, de fapt, sunt multe versiuni diferite ale realității, dintre care unele sunt contradictorii, dar toate sunt rezultatele comunicării și nu reflecții ale adevărurilor eterne, obiective.
> Watzlawick, P., *Cât de real este? Comunicare-dezinformare-confuzie,* p. 8, Random House, 1976

Folosim un jurnal în care observatorul răspunde la două întrebări separat:

- Ce s-a întâmplat? (descrierea gesturilor relevante, ce cuvinte au spus, ce reacții s-au manifestat, atât la nivel personal, cât și la nivel de grup)
- Cum m-am simțit? (descrierea reacțiilor emoționale și a gândurilor bazate pe ceea ce s-a întâmplat)

Aceste tipuri de întrebări ajută la păstarea unei distanțe potrivite față de cele întâmplate.

II.II Metodologii de învățare

1 Învățarea auto-dirijată și alte strategii de implicare

Acesta este un extras din articolul lui Kevin Goddu „Meeting the CHALLENGE: Teaching Strategies for Adult Learners", publicat în revista „Kappa delta Pi record – Oct/Dec 2012" (p.169 și următoarele).

Articolul tratează strategii de implicare pentru educația adulților și prezintă un studiu de caz interesant pentru contextul nostru, deoarece ia în considerare întâlnirea dintre doi subiecți aparținând unor culturi total diferite (veteranul de război din Vietnam și tânărul profesor de istorie), care ar putea coopera pentru construirea unui traseu comun sau ar putea intra în conflict.
Provocarea cu care ne confruntăm se referă la generarea situațiilor în care conducătorul grupului favorizează capacitatea participanților de auto-dirijare și auto-motivare.

Iata trei modele diferite, care converg spre ideea că a conduce un grup reprezintă a activitate în sine:

- orientarea către procesul de facilitare și nu către executarea unui eseu teatral (**învățare auto-dirijată)**
- a permite participanților să-și aducă propriile experiențe (limbă, cultură, istorie, emoții, fizicalitate) în munca comună (**învățare experențială)**
- capacitatea de a reda tuturor participanților o conștientizare de sine crescută (**învățare narativă)**

Învățare auto-dirijată

Brookfield (1985) a scris: „Cea mai completă formă de învățare auto-dirijată apare atunci când procesul și reflecția sunt împreună în căutarea sensului de către adult."
Auto-dirijarea este o tehnică de a transfera controlul învățării către elevul adult (Merriam et al 2007, 122). Elementele implicate în acest proces sunt independența, capacitatea de a face alegeri, capacitatea de a articula normele și limitele societății, precum și valorile și credințele personale (Candy 1991).
Pe măsură ce cunoștințele elevului despre abilități și resurse cresc, el încetează să mai fie un receptor pasiv de informații și își asumă responsabilitatea pentru învățare și rezultate (Robotham 1995).
Profesorul nu mai preia conducerea, ci devine facilitatorul învățării și „o sursă care trebuie exploatată, așa cum cere elevul" (Robotham 1995, par. 7).

Atunci când profesorul își asumă rolul de facilitator, mai degrabă decât de "înțelept pe scenă", elevul adult este liber să-și aplice experiențele de viață la orice lecție. Această abordare de predare împuternicește elevul adult să fie auto-dirijat și motivat intern în experiența de învățare.

Folosind această abordare, elevul adult devine un avantaj pentru profesor. Contribuția experiențelor sale de viață poate îmbunătăți procesul de învățare pentru toată lumea din grup. O relatare de tip "martor ocular" oferă profunzime atât prelegerii, cât și materialelor necesare cursului. În termeni practici, Dr. Steve trebuie să-l încurajeze pe Dan să-și împărtășească experiențele personale din anii 1960: Copilăria, viața în liceu, tabăra de pregătire, Vietnamul, revenirea acasă de la război. Din aceste experiențe personale, Dr. Steve poate oferi un cadru pentru Dan pentru a prezenta clasei o istorie orală a perioadei sau pentru a scrie o lucrare care descrie un anumit eveniment pe care și-l amintește. Astfel, atât elevul adult, cât și profesorul împărtășesc experiența de învățare - adică, elevul adult împărtășește experiențele

sale personale din acel moment cu clasa într-o prezentare formală sau informală, iar profesorul își asumă rolul atât de facilitator, cât și de cursant atunci când informațiile sunt prezentate.

Învățarea experiențială

Majoritatea profesorilor din învățământul superior se simt confortabil cu un format de curs. Din păcate, acest format dominat de profesor nu permite elevului adult să aducă experiențe de viață la lecție. Învățarea experiențială oferă un „context care reflectă modul în care cunoștințele vor fi utilizate în viața reală" (Herrington și Oliver 1995, 4). Folosind jocuri de rol sau simulări, un elev adult își utilizează în mod practic cunoștințele și le aplică în mod corespunzător pentru a rezolva situația critică.
Un alt exemplu de învățare experiențială este metoda ancoră. Prin această metodă, profesorul creează situații în care elevii interpretează și analizează sursele primare la fel ca istoricii.

Profesorii de istorie pot folosi o varietate de activități care permit elevilor adulți să participe la cercetarea istorică și să învețe principalele metode. De exemplu, Dr. Steve l-ar putea desemna pe Dan să creeze o expoziție muzeală despre experiența sa în luptă, ca un tribut adus camarazilor săi. Construirea expoziției implică multe abilități, similare cu cele implicate în scrierea unui eseu bine construit. Dan ar trebui să construiască cazul, să selecteze documentele reprezentative ale sursei primare și să explice documentele care spun povestea.

Holyoke și Larson (2009, 18) au explicat că „motivația internă contribuie la îmbunătățirea stimei de sine a unui individ, ajutându-l să câștige încredere în sine sau un sentiment de realizare, să câștige recunoaștere sau chiar să conducă la o mai bună calitate a vieții". Lieb (1991) a remarcat că adulții care se înscriu în programe educaționale au deja un sentiment al obiectivelor lor și au nevoie de un profesor care să îi ajute să organizeze și să extragă informațiile relevante care vor duce la atingerea obiectivelor lor. Deoarece motivația este intrinsecă pentru Dan, Dr. Steve trebuie să stimuleze această motivație pe tot parcursul cursului și să o alimenteze prin sarcini și discuții semnificative.

Învățarea narativă

Pentru educația istorică, folosirea învățării narative - povestiri (Merriam et al 2007) - este o practcă obișnuită. Această abordare ajută elevul adult să înțeleagă culturile și civilizațiile trecute (Merriam et al 2007), precum și să reflecteze asupra propriilor experiențe de viață.

Oamenii au folosit autobiografiile pentru a spune o poveste despre ceea ce au învățat sau pentru a lăsa în urmă moștenirile lor. Merriam et al (2007, 210) a remarcat: „poveștile sub formă de cazuri sunt o bună tehnică educațională pentru a preda abilitățile de rezolvare a problemelor." Istoria depinde de narațiuni, care sunt retrospective, procesate și în desfășurare, și care reflectă prejudecățile și sensurile experiențelor (Merriam et al 2007). Narațiunile sunt, de asemenea, influențate de contexte sociale, cum ar fi rasa, sexul și statutul socio-economic (Merriam et al 2007). Când un adult reflectează asupra istoriei sale de viață sau autobiografiei sale, aceste contexte modelează povestea, oferindu-i cadre de referință, luând în considerare punctul de vedere al persoanei și influențând învățarea.

Învățarea narativă oferă o perspectivă asupra semnificației unei vieți trecute și adesea ridică noi interpretări ale trecutului. Karpiak (2000, 34) a rezumat ceea ce este considerat important pentru studierea poveștilor autobiografice: "putem identifica modele și sensul vieții noastre, poate chiar construirea unei teorii a vieții noastre, sau a vieții în general".
Să te uiți la biografiile unor oameni celebri este o opțiune. O altă opțiune este ca elevii adulți să-și

împărtășească propriile povești. Prezentarea lui Dan și expunerea în muzeu ilustrează autobiografia sa pentru profesor și colegii săi. Pe măsură ce construiește o reprezentare fizică a experienței sale, el retrăiește și povestește acea parte a vieții sale, atât pozitiv, cât și negativ. Proiecte alternative pe care Dr. Steve le-ar putea da pentru a scoate la iveală experiențele personale ale lui Dan sunt scrierea de texte în jurnal și autobiografii ale zilelor sale de liceu, muzică și experiențe militare. Aceste teme îi permit lui Dan să reflecteze asupra semnificației experiențelor sale din anii 1960.

Resursă: **https://driesverhoeven.com/project/god-zegene-de-greep/**

2 Despre diferențe

Fiecare este diferit, fiecare este unic

Fiecare este diferit, fiecare este unic.
Acest lucru nu este deloc problematic, acest lucru nu este negativ sau pozitiv.
Este doar un fapt.
Există diferențe în caracteristici, cum ar fi aspect, nevoi, dispoziții, gusturi, obiceiuri, activități etc

Exemple:
O persoană este înaltă, alta este scurtă.
Una este femeie, cealaltă bărbat.
Unul e bătrân, altul tânăr.
Există oameni albi și negri.
Unora le place muzica liniștită, altora le place să asculte muzică ritmată. Unii oameni au nevoie de mai mult somn decât alții. Nu tuturor le place să citească. Unii trebuie să se miște mult, alții mai puțin. Unora le place dulce, unora le place sărat. Unora le place când totul este întotdeauna curat, alții nu consideră acest lucru important.

Toate aceste diferențe pot fi aplicate între adulți, dar și între un adult și un copil sau un adolescent.
Nu toți copiii nu vor avea neapărat aceleași trăsături, așa cum nici toți adulții.

Exemple:
Atunci când vorbim de un copil și un adult, nu este întotdeauna cazul ca copilul să prefere să asculte muzică ritmată dură și adultul să asculte muzică liniștită; sau ca copilul să fie este dezordonat iar adultului să-i placă ordinea; Copilul are nevoie de mai mult somn decat adultul. S-ar putea să fie invers.

Ca urmare a acestor diferențe de caracteristici, opiniile oamenilor vor fi adesea diferite.

Exemple:
Stefano este mai înalt decât Carla. Unde pe rafturi doresc să pună un pachet? Ei pot avea puncte de vedere diferite asupra acestui lucru: Stefano vrea să-l pună pe partea de sus a rafturilor, Carla în partea de jos.
Giovanni și Daria vor să asculte muzică împreună. Giovanni preferă o piesă muzicală ritmată, iar Daria una liniștită. Așa că el vrea să asculte Rolling Stones, în timp ce ea vrea să asculte opera clasică.

Modelul major-minor (sau modelul m-m)

O situație în care există persoane diferite nu este problematică în sine: Este doar o situație umană normală, care nu este deloc problematică. Dar devine o problemă atunci când oamenii abordează diferențele folosind modelul major-minor (sau modelul m-m).
Acest lucru se întâmplă atunci când oamenii își pun propriile caracteristici sau puncte de vedere deasupra caracteristicilor sau punctului de vedere al celuilalt.

Ei încearcă să se pună în poziția majoră (sau poziția M), ceea ce înseamnă că au dreptate, sunt mai buni, superiori, conduc, ei câștigă, iar ceilalți în poziția minoră (sau poziția m), ceea ce înseamnă că sunt greșiți, răi, inferiori, pierd.

În unele cazuri, oamenii simt că sunt puși într-o poziție M de către o a treia persoană. Sau sunt puși într-o poziție M de la sine, deoarece au fost atât de des puși într-o poziție M înainte. Acest lucru nu se întâmplă întotdeauna într-un mod conștient și intenționat.

Exemple:
Stefano afirmă că este mai bine să puneți pachetul pe raftul de sus, deoarece este mai logic și mai ușor să-l puneți acolo. Dimpotrivă, Carla spune că este mai bine să-l puneți pe raftul inferior, deoarece este mai convenabil și mai bine.
Daria descrie muzica aleasă de Giovanni ca fiind stupidă și imatură și spune că muzica ei este mult mai frumoasă și este muzică adevărată. Giovanni spune că muzica ei îi face pe oameni să adoarmă și asta nu e bine.

Sentimentul de a fi în/a lua o poziție majoră sau o poziție minoră se poate întâmpla prin mai multe mijloace diferite:

- Invizibilă sau emotională înseamnă:
  - non-verbal (privire, expresie facială, zâmbet sarcastic, gesturi, atitudine, întoarce spatele, etc.)
  - cuvinte (critică negativă, judecată, etichetare, insultă, condescendență etc.)

- Mijloace vizibile sau fizice:
  - contact corporal (pentru a lovi, a împinge, a mușca etc.)
  - obiect (atât obiecte obișnuite, cum ar fi o carte sau o sticlă, cât și obiecte produse cu scopul de a pune pe alții într-o poziție m, adică arme)

Nimănui nu-i place să se afle într-o poziție de tip m. Prin urmare, atunci când ființele umane simt că sunt puse într-o poziție m, ele dezvoltă energie pentru a ieși din ea. Această energie este generată de instinctul nostru de conservare. Acest instinct este inerent naturii umane. Ne împinge să ne apărăm și să ne protejăm. Este instinctul nostru de supraviețuire: Să supraviețuim atât fizic, cât și psihologic. Această reacție de a ieși din poziția m este, prin urmare, sănătoasă și normală.

3 Recuperarea (din) trauma socială

Acest material se bazează pe introducerea cărții „Stelle. Mappe dei desideri di bambini e ragazzi dopo il Covid-19" (Stele. Hărți ale dorințelor copiilor și tinerilor după COVID-19) editată de Carlo Presotto, care prezintă rezultatele unei cercetări universitare desfășurate în Italia între 2020 și 2022.

Din perspectiva sănătății fizice, copiii și tinerii s-au numărat printre grupurile de vârstă cel mai puțin afectate direct de COVID-19. Dar, deși este adevărat că au fost mai puțin infectați de virus, iar când s-a întâmplat a fost în mare parte o formă ușoară, alte consecințe ale pandemiei nu i-au cruțat. În special, în adolescență, o vârstă caracterizată prin căutarea de noi experiențe și explorarea lumii exterioare în încercarea de a construi relații semnificative în afara familiei lor de origine, tinerii privați de spațiile lor – educaționale și școlare, precum și recreaționale și sportive – au suferit o întrerupere a drumului lor de creștere din punct de vedere fizic, emoțional și relațional[1].

În ciuda presupusei rezilience a acestui grup și a narațiunii larg răspândite că "totul va fi bine", ca efect al lock-down-ului și al climatului de incertitudine și frică generat de răspândirea și persistența pandemiei, un fel de fragilitate larg răspândită se manifestă prin diverse simptome, pe care cei care lucrează în domeniul educațional nu pot să nu se observe.
Copiii mici nu se pot concentra și nu pot să fie liniștiți, nici câteva minute. Chiar stând pe podea într-un cerc, uneori se dovedește a fi o activitate incredibil de complexă: mulți copii nu pot menține aceeași poziție mai mult de câteva minute, fiecare mișcare a lor este legată de vorbire și, mai presus de toate, le e foarte greu să fie atenți la ceea ce se întâmplă atunci când nu sunt protagoniștii acțiunii. Nu este doar o problemă de nelinişte sau de apatie: consecințele incapacității de a păstra tăcerea și de a observa afectează întreaga existență a fiecărui individ, deoarece presupune imposibilitatea contactului pozitiv cu toate celelalte ființe vii, începând cu semenii [2].

Unele date timpurii ne arată cum calitatea învățării în școală, o dimensiune importantă a vieții pentru majoritatea fetelor și băieților, s-a schimbat semnificativ. Conform cercetărilor italiene, în 2021, aproape unul din 10 elevi (cu vârste cuprinse între 14 și 18 ani) a terminat liceul cu abilități de bază inadecvate: Cu 2,5 puncte mai mult decât în 2019. Iar un sentiment larg răspândit în rândul profesorilor și educatorilor este acela că pandemia a afectat în mod semnificativ inegalitățile din cadrul sălilor de clasă, mărind în continuare decalajul dintre copiii cu medii familiale care favorizează studiul și copiii aflați în sărăcie educațională[3].

Copiii și tinerii care au trecut prin cei doi ani de pandemie bazându-se pe un context familial mai stimulativ, au avut mai multe oportunități. Unele dintre elementele critice ale învățării la distanță, au fost disponibilitatea unei conexiuni stabile, a unui computer sau a unui laptop, a unei camere izolate din care elevul să urmărească lecțiile. Dar chiar și în situații de bunăstare economică și de disponibilitate a instrumentelor de comunicare, lipsa de sprijin și disponibilitate din partea adulților cu care locuiesc a generat fenomene de abandon școlar.

Un alt aspect în care *apare această fragilitate larg răspândită* este cel al sănătății mintale: Starea psihologică a tinerilor a fost afectată de pandemie la fel de mult și mai mult decât cea a adulților. Acest lucru e demonstrat, de exemplu, de indicatorii indicelui de sănătate mintală elaborat de Institutul Italian de Statistică ISTAT în cadrul indicatorilor privind bunăstarea echitabilă și durabilă (în italiană: Benessere

---

[1] S. Vicari, M. Pontillo, *Gli adolescenti e il Covid-19: l'impatto della pandemia sul benessere mentale dei ragazzi*, LSWR, Milano 2022.

[2] R.T. Bruno, *Educare al pensiero ecologico*, Topipittori, Milano 2020, p. 39.

[3] Sursa: Openopolis - Con i Bambini on ISTAT (Institutul Național Italian de Statistică) data (BES, Equitable and Sustainable Well-being), ultima actualizare 14th iunie 2022.

Equo e Sostenibile - BES). Aceasta este o modalitate de măsurare a stresului psihologic obținut prin analizarea răspunsurilor unui chestionar standard propus populației cu vârsta de 14 de ani și peste. Întrebările se referă la patru dimensiuni principale ale sănătății mintale: Anxietatea, depresia, pierderea controlului comportamental sau emoțional și starea de bine psihologică. Indicele procesat din răspunsuri raportează un număr de la 0 la 100: Cu cât este mai mare, cu atât este mai bună starea de bine psihologică. Între 2020 și 2021, declinul indicelui de sănătate mintală a fost foarte marcat în rândul adolescenților, mergând de la 73,9 la 70,3 într-un singur an. Deși rămâne grupa de vârstă cu cele mai mari valori, această scădere nu trebuie subestimată. În plus, deteriorarea bunăstării mentale s-a manifestat diferit în ceea ce privește sexul. Pentru fetele adolescente, scăderea indicelui a fost mult mai accentuată, mergând de la 71,2 la 66,6 într-un singur an. S-a înregistrat, de asemenea, o înrăutățire pentru bărbați, deși mai mică: De la 76,5 la 74,1.

Este interesant să comparăm răspunsurile la cercetarea noastră cu indicatorul legat de *satisfacția personală*, aspect pe care narațiunea peisajului imaginar al dorinței ne permite să îl definim dând un nume ideii noastre despre un viitor dezirabil, spre care să ne îndreptăm.
În timp ce situația medie a întregii populații de vârste diferite s-a îmbunătățit între 2020 și 2021 (46% dintre persoane au raportat o satisfacție ridicată cu privire la viața lor în 2021, o cifră care este în creștere față de primul an al pandemiei), acest lucru nu este valabil pentru persoanele mai tinere, un grup în care există o scădere de peste 3 puncte. Și chiar și aici, în 2021, 11,4% dintre fetele cu vârste cuprinse între 14-17 ani spun că sunt puțin sau deloc mulțumite de viața lor. În rândul băieților de aceeași vârstă, proporția scade la 7,5%. Există, de asemenea, o mare zonă gri de tineri care sunt deziluzionați de posibilitatea de a-și realiza visele, care se luptă să-și recâștige destinul ca proiect de viață și idee de viitor.
Apare un context în care, așa cum vom vedea, exprimarea propriilor dorințe mici și mari ne permite adesea să redeschidem discursul despre viitor, chiar și atunci când vine vorba de obiecte: "la nivel uman, prin urmare, obiectele simple nu sunt niciodată vândute și niciodată consumate, ci întotdeauna și numai produse, iar acestea din urmă nu sunt altceva decât semnificanți ai unui subiect care este și rămâne dorință" [4].

Copiii și adolescenții noștri au trecut printr-o „furtună perfectă” care a adăugat:

- experiența izolării domestice, în strânsă legătură cu membrii familiei de care, în adolescență, s-ar dori să se emancipeze. O experiență de proximitate forțată care și-a găsit adesea ieșirea în infosferă.
- oboseala profesorilor, care în absența proximității fizice au fost capabili să transmită informații, să activeze cumva o dimensiune empatică, dar care s-au străduit să exprime o exemplaritate, acea capacitate de a "declanșa iconic sfera afectivă și de a începe un proces de abatere de la sentimentul comun, astfel încât să scoată singularitatea din fundalul indistinct al uniformității necritice
- *schimbarea accelerată a centrului de greutate al experienței emoționale de la* lumea fizică la *infosferă*, unde se țese țesătura simbolică (și de valoare) a vieții cu o acțiune trans-media care nu este ușor de descifrat pentru adulți și educatori[5].

La aceste elemente caracteristice ale măsurilor de izolare adaugăm alți factori concomitenți, fie deja prezenți, fie imprevizibili, cum ar fi:

- *narațiunea catastrofală larg răspândită a schimbărilor climatice și a crizei ecologice*, care generează și amplifică fenomene de frustrare ideală și eco-anxietate. Cea mai comună strategie la copii, adolescenți și adulți tineri pentru a face față acestei narațiuni este cea a distanțării

[4] S.Petrosino, *Il desiderio, non siamo figli delle stelle*, Vita e Pensiero, Milano 2019, p. 68 quoted by L. Benvenuti, *D'altro canto. E se l'umano si nutrisse di prossimità*, in E. Miatto (Ed.) *Tecnologie in discussione tra didattica e azione educativa*, Studium, Roma 2021, p. 235.
[5] G. Fasoli, *Educatore riflessivo post-digitale*, Libreria Universitaria, Padova 2020, p. 25-35.

emoționale: „ne debarasăm de sentimentele negative produse de problemă, prin scoaterea în evidență a pericolului, negarea acestuia, distanțându-ne de el prin distragere și evitare, căutând sprijin social sau emoții hiperactivatoare[6].”

- Narațiunea războiului din Ucraina ca un război care ne implică direct, atât în termeni concreți (costul gazului, cunoștințele ucrainene care trăiesc în țara noastră), cât și în termeni simbolici prin intermediul social media: totul este spectacol și fiecare vrea să facă parte din acest spectacol, care, la rândul său, le permite să pună pe scenă nu atât propriile idei, cât propriile emoții: indignare, frică, ură, solidaritate[7].

În unele cercetări privind impactul pandemiei asupra tinerei generații din Italia (editate de Unicef[8] și Institutul Toniolo[9]), se presupune că ocazia creată de această traumă colectivă a deschis spații pentru ceea ce se numește *creștere post-traumatică:* o experiență de schimbări psihologice pozitive în urma evenimentului și inițierea unui proces de reconstrucție a sensului care poate duce la schimbări în jurul a cinci domenii diferite: Aprecierea pentru viață, relațiile cu ceilalți, noi posibilități și reprioritizarea, puterea personală și spiritualitatea[10].

Contextul în care fetele și băieții cresc devine foarte important pentru a permite acestei creșteri să apară, să găsească spațiu, să fie luată în seamă. Pe de altă parte, un context care lasă deoparte sau înlătură experiența, nu o primește sau chiar încearcă să revină la un echilibru presupus anterior traumei colective, riscă să alimenteze o stare de disconfort și singurătate, care va influența starea de bine personală și socială.

În fața tuturor acestor lucruri apare nevoia de a reconsidera practica grijei în educație, cu conștiința că va trebui să recunoaștem o capacitate de a locui colectiv într-o condiție de fragilitate care nu mai este ușor de delimitat[11].

O situație care este probabil să apară, chiar și în mod neașteptat, în timpul activităților pe care în trecut le-am considerat a fi într-o zonă de confort împărtășită de marea majoritate a copiilor, tinerilor sau adulților tineri[12]. De aceea, acest lucru necesită o atitudine de ascultare și grijă, o aplecare de la sine spre celălalt, care aduce educația înapoi la sensul său cel mai profund.
Grija presupune capacitatea de a vedea realitatea celuilalt ca pe un set de posibilități care așteaptă să fie realizate și considerarea acestei realizări ca pe o responsabilitate a noastră; atunci când ne aflăm într-o astfel de relație cu celălalt, adică atunci când realitatea lui devine o posibilitate reală și pentru mine, ne situăm într-o relație de grijă. [13]

O atitudine care trebuie antrenată în practică și iluminată prin reflecție care este în același timp antropologică, pedagogică și etică, cu acel efort transdisciplinar care face posibilă înțelegerea nașterii unor noi narațiuni, construirea viitorului în prezent.

---

[6] T. Léger-Goodes, C. Malboeuf-Hurtubise, T. Mastine, M. Généreux, P.o. Paradis, C. Camden, *Eco-anxietatea la copii: O analiză a impactului asupra sănătății mintale al conștientizării schimbărilor climatice*, în *Frontiers in Psychology*, 13, 2022. Traducere de Francesca Nicola. In *La Ricerca*, 05/23, n. 24, Loescher, Bologna 2022.
[7] C. Moroni, *Lo “spettacolo” della guerra: il conflitto pop nelle società emotive*, in *Rivista di Politica*, n. 2 April-June 2022, Rubattino, Perugia 2022, p. 70-74.
[8] F. Viola, M.R. Centrone, G. Rees, *Vite a Colori. Esperienze, percezioni e opinioni di bambinə e ragazzə sulla pandemia di Covid-19 in Italia*, Innocenti Research Report, UNICEF Office of Research - Innocenti, Firenze 2021.
[9] VV.AA., *Giovani ai tempi del coronavirus, Quaderni Rapporto Giovani n.8, Vita e Pensiero*, Milano 2020.
[10] R. G. Tedeschi, J. Shakespeare-Finch, K. Taku, L.G. Calhoun, *creșterea posttraumatică: Teorie, cercetare și aplicații*, Routledge, New York 2018.
[11] VV.AA., *Pandemia, neurosviluppo e salute mentale di bambini e ragazzi. Documento di studio e di proposta, Autorità garante per l’infanzia e l’adolescenza*, Roma 2022.
[12] VV.AA., *Bambini, adolescenti e Covid-19: l'impatto della pandemia dal punto di vista emotivo, psicologico e scolastico*, edited by S. Vicari and S. Di Vara, Erickson, Trento 2021.
[13] L. Mortari. *Educazione ecologica*, Laterza, Bari 2020, p. 147.

În acest context, practica artei, dansului, muzicii, artei vizuale, teatrului, locurile în care ne reconectăm cu timpul prezent și cu ceilalți prin acțiune, spațiile de joc, ritual și celebrare a *communitas*, devin dimensiuni importante în care relația de îngrijire se poate forma în termeni incluzivi.

Un alt element extrem de important este implicarea tinerilor ca subiecte ale activității. O implicare care le redă prim-planul care le este adesea negat.
O schemă de lucru care poate fi utilizată poate fi cea a creației participative, în care expertiza artistului profesionist se pune la dispoziția unui grup, îl însoțește pentru a identifica o temă expresivă pornind de la propria sa nevoie și îl ajută să-și însușească limbajul necesar pentru a comunica în exterior.
Este o cale de împuternicire în care animatorul/facilitatorul este un profesionist care lucrează pentru a-și depăși rolul, care creează condițiile pentru ca grupul să câștige treptat din ce în ce mai multă autonomie.

Secțiunea III

ACTIVITĂȚI SUPLIMENTARE

III.I Activități secundare

1 Activități de spargere a gheții, exerciții de team-building, energizere

Acesta este un inventar al activităților de spargere a gheții, activităților de team building și energizerelor, activități distractive folosite pentru încălzirea echipei la începutul fiecărei sesiuni, activități concepute pentru a implica participanții, pentru a revigora grupurile, pentru a crește nivelul de energie și pentru a îmbunătăți concentrarea.

De la „eu" la „noi"; de la „ei" la noi.

1. Cercul oglinzilor

Membrii grupului stau în cerc. Unul face un pas înainte, își spune numele, apoi face un pas înapoi. Când se întoarce la locul său, toți ceilalți fac un pas înainte și îi repetă numele, încercând să îi copieze tonul și atitudinea. Este distractiv să te vezi în oglindă, imaginează-ți că vezi un cerc de oglinzi. Lucrătorul de tineret este primul care încearcă, apoi ceilalți participanți.

2. Îmi place/ nu-mi place

Membrii grupului stau în cerc. Fiecare participant întoarce capul spunând ceva ce îi place sau nu îi place. Este permis să se repete ceva deja spus de altul. Dacă ea/el spune „Îmi place…", turul continuă în aceeași direcție, dar dacă ea/el spune „nu-mi place…", turul își schimbă direcția.

3. Schimbaţi locurile cu privirea

Grupul este organizat într-un cerc. Găsiți-vă o poziție deschisă, relaxată. Păstrați-vă privirea deschisă. A fi prezent înseamnă a fi prezent. Prezența este un cadou. O persoană merge în centru, se uită în ochii celorlalți. Alege pe cineva, merge către el/ea și se mută în locul lui/ei fără să-și ia ochii de la el/ea. Când au făcut schimb de locuri, persoana din centru face un mic gest de mulțumire și alege la rândul său, în același fel, pe altcineva.
Atenție: Privirea este un câmp sensibil de întâlnire între oameni din diferite culturi. Există culturi în care privirea în ochii unei alte persoane are conotații agresive sau simboluri directe ale seducției. Este important să negociem limitele privirii în ochii celuilalt. Este primul pas în construirea unui limbaj al corpului, un fel de dialect care permite comunicarea în grup.

4. Ritmul comun: Nume, culoare, animal, fenomen natural

O modalitate de a sparge gheața în ceea ce privește emisia de sunete în cadrul unui grup de actori este să înceapă prin a se prezenta. Într-un cerc, lucrătorul de tineret cere tuturor să-și spună numele. Prima rundă este timidă: Toată lumea vorbește cu jumătate de voce, ca și cum ar sta în spatele zidului sau măștii proprii. Apoi, lucrătorul de tineret cere participanților să stea într-o poziția neutră și să-și repete numele, în centrul grupului. Apoi, lucrătorul de tineret le cere să-și spună numele mergând în fața unuia dintre ceilalți participanți și privindu-l în ochi. Apoi, lucrătorul de tineret cere participanților să facă un pas înainte și să-și spună numele într-un mod care să surprindă grupul, însoțindu-l cu un gest, o atitudine, un sunet neașteptat. Apoi, lucrătorul de tineret cere tuturor să spună ce cred că s-a schimbat, cu care dintre cele patru moduri s-au simțit mai confortabil și care dintre aceste moduri de a se prezenta pot folosi într-un spectacol. Evident, nu există un singur răspuns unic: Fiecare participant și fiecare grup au o unicitate irepetabilă. Apoi stabilim un ritm prin bătăi din palme. La fiecare pauză, fiecare își cântă propriul nume. La sfârșitul primei runde, lucrătorul de tineret cere participanților să asocieze liber o culoare numelui lor. La sfârșitul rundei următoare, un animal. La sfârșitul ultimei runde, un element natural dintre aer, apă, pământ și foc.

5. Îmi plac vecinii

Grupul stă într-un cerc de scaune. Un participant stă în centru. Ea/el alege unul dintre cei care stau pe scaun și îl întreabă: - *Îți plac vecinii tăi?*
Persoana intrebata poate răspunde "da" sau "nu".
Dacă răspunsul este „da", cei doi vecini își schimbă locul, iar cel din centru trebuie să încerce să stea pe scaunul unuia dintre ei. Dacă răspunsul este „nu", persoana care se află în centru pune o a doua întrebare: - *Deci, cine vă place?*
Persoana întrebată poate răspunde: *Toți cei cu păr blond, sau - toți băieții, sau - toți nigerienii.*
Oamenii care răspund la descriere își schimbă locul, iar cel din mijloc încearcă să ajungă pe scaunul unuia dintre ei.

6. Unul câte unul

Participanții sunt aranjați într-un cerc, destul de aproape unul de celălalt. Fără un acord prealabil, unul dintre participanți spune „numărul unu" în timp ce se așează pe jos. Un altul va spune numărul „doi", și așa mai departe, la rândul său, până când întregul cerc este completat. Dacă doi participanți pornesc în același timp, grupul trebuie să repornească de la numărul „unu". Când grupul a atins o stare de concentrare și ascultare suficientă, este posibil să treacă prin faze mai complexe ale aceleiași sarcini:

- în loc de număr, îți spui numele
- rosteste o propozitie dintr-un text bine cunoscut
- improvizați o propoziție care se conectează la cea anterioară, creând o poveste, dezvoltând o temă (în acest caz, un arbitru poate reporni de la început dacă trec mai mult de trei secunde între un participant și următorul)
- participanții încep exercițiul cu fața spre centrul cercului, dar în loc să stea jos se întorc spre exterior. Când toată lumea este întoarsă spre exterior, seria continuă și apoi se întorc din nou spre centru.

Poate părea foarte dificil, dar, de fapt, reușește de multe ori, chiar și cu copiii și tinerii, atunci când obțineți un nivel bun de ascultare și sentiment comun într-un grup.

7. Numele meu înseamnă

Cereți tuturor să răspundă:

- Cum te cheamă?
- Îi cunoști semnificația?
- Cine ți-a dat-o? Mama, tata, alții? Și de ce?
- Îți place? Dacă nu, care ți-ar plăcea mai degrabă?
- Aveți o poreclă? Care este?
- Îți amintești un episod legat de numele tău?
- Unde ați dori să vedeți numele scris sau gravat?

8. Dă mișcarea mai departe

Grupul stă într-un cerc.

1. O persoană efectuează o mișcare repetitivă, persoana din dreapta sa o imită. Atunci când persoana care a generat mișcarea crede că este imitată în mod corespunzător, se oprește. Următoarea persoană din cerc începe să o imite pe cea care se mișcă și continuăm la fel.
2. Ghidul jocului începe o mișcare repetitivă, toată lumea o copiază. Când ghidul decide, mișcarea se schimbă și toată lumea se adaptează.
3. Ghidul jocului începe o mișcare repetitivă, și toată lumea o copiază. Cei care doresc pot propune o nouă mișcare, iar alții sunt liberi să o imite.
4. Introduceți muzica într-una din variantele anterioare.
5. Rupem cercul și experimentăm alte forme sau ne mișcăm liber în spațiu.

9. Alergarea frânghiilor

Grupul se împarte în grupuri mai mici, de aproximativ 10 de persoane. Fiecare grup are o frâghie și toată lumea trebuie să o țină ferm cu o mână (aceeași mână pentru toată lumea din grup). Toți ochii sunt închiși. Grupurile trebuie să concureze mișcându-se în jurul uneia sau mai multor persoane care își spun poziția folosind doar vocea. Câștigătorul este cel care ajunge primul la linia de sosire.

10. Noaptea pe întuneric

Se formează perechi. Fiecare partener comunică un semn non-verbal celuilalt pentru a se găsi pe timp de noapte. Apoi, membrii grupului se amestecă, închid ochii și toată lumea își caută partenerul.

11. Prezentare reciprocă

În perechi, 3 minute fiecare pentru a se prezenta unul altuia. Apoi, fiecare își prezintă partenerul întregului grup stând în spatele lui/ei.

12. Ceva despre

Fiecare participant scrie ceva despre el/ea pe un post-it, dar nu și numele său. Lucrătorul de tineret amestecă post-it-urile și citește fiecare post-it iar membrii grupului încearcă să ghicească al cui este post-it-ul.

13. Drumul scaunului

Împărțiți grupul în grupuri mai mici de 4 persoane fiecare. Fiecare membru al grupului ține un picior de scaun. Grupurile trebuie să parcurgă un traseu în cel mai scurt timp posibil.

14. Cine câștigă și cine pierde

Participanții formează două rânduri față în față. Fiecare atinge mâinile partenerului cu palma. Ambele persoane aplică o presiune ușoară și apoi încep să împingă. Scopul jocului este de a crea un dialog fără cuvinte, care să permită perechilor să se deplaseze înainte și înapoi. La semnalul lucrătorului de tineret, toată lumea își schimbă partenerul.

15. Hipnoza columbiană

În perechi, unul dintre cei doi închide ochii. Celălalt își pune mâna deschisă la câțiva centimetri de fața partenerului și, ținând-o la acea distanță, încearcă să-și conducă partenerul în jurul spațiului de lucru.

16. Desenați o barză pe o foaie de hârtie cu ochii închiși

Lucrătorul de tineret spune ceva despre o barză: Poate fi o poveste, o descriere, o amintire a ei. Important este să nu folosească nicio imagine. Lucrătorul de tineret oferă fiecărui participant o foaie de hârtie și un instrument de desen colorat (markere cu vârf mare, creioane de ceară) și pornește muzica. Participanții, cu ochii închiși, trebuie mai întâi să-și imagineze o barză, apoi să o deseneze pe foaie. La final, lucrările sunt comparate, încercând să vadă ce spun dincolo de formă. Exercițiul forțează renunțarea la controlul cognitiv în favoarea ascultării propriei imaginații și a jocului corporal. În mod clar, reproducerea formei berzei nu este importantă, dar fiecare desen spune ceva despre starea de spirit a persoanei care a desenat-o. Lucrătorul de tineret îi ajută pe participanți să citească desenele în conformitate cu această viziune, scoțând în evidență emoții și gânduri ascunse.

17. Desenați cu două mâini

Câte doi, participanții stau unul în fața celuilalt. Ambii țin același marker cu mâna dreaptă. Au o foaie în fața lor. Nu își pot lua mâinile de pe marker până la sfârșitul jocului și primesc sarcina de a desena două lucruri diferite (de exemplu, o casă și un copac).

18. Balanțe

Doi oameni păstrează un băț în echilibru între ei, fără a se ajuta cu mâinile și se mută în spațiu. Cu palma, cu fruntea, cu plexul solar, cu umerii, cu șoldurile.

19. Desene și cuvinte

Aceasta este o activitate verbală pentru a începe stimularea imaginației legate de o temă. Se identifică o serie de întrebări corespunzătoare numărului de participanți (o întrebare la fiecare 5 sau 6 persoane). O persoană este aleasă pentru fiecare întrebare. Această persoană va prelua rolul de povestitor. El/ea va primi o foaie mare de hârtie și va alege o locație pentru a se plasa. Fiecare povestitor scrie întrebarea în mijlocul foii. Atâtea markere câți participanți există sunt distribuite în mod egal între povestitori. La semnalul lucrătorului de tineret, participanții vor trebui să aleagă o întrebare și să ia un marker de la povestitor. Numai persoanele care au primit markerul pot participa la fiecare grup/întrebare. Când toate markerele au fost distribuite, fiecare persoană scrie un cuvânt pe hârtie sau desenează o imagine a întrebării. Când toată lumea a scris, povestitorul conduce un turneu în care toată lumea explică ce au scris și de ce. În timpul povestirilor, oamenii pot scrie alte cuvinte sau pot face alte desene, iar povestitorul facilitează conversația încercând să-i facă pe toți să vorbească. La semnalul lucrătorului de tineret (aproximativ 10 de minute mai târziu) fiecare returnează markerele povestitorului său și schimbă întrebarea. Jocul continuă în etape până când toată lumea a participat la toate întrebările. La final, fiecare povestitor spune întregului grup ceea ce a auzit, oferind o privire generală asupra modului în care oamenii din diferitele runde au participat la conversație, ilustrând cartea cu desene și cuvinte.

20. Masca care se demască

Grupul este aranjat într-un semicerc. În centru se află un scaun. Pe podea există o mască neutră și un băț. Masca și bățul se află în fața scaunului. Pe rând, fiecare participant ia masca și se întoarce la grup purtând masca. Din acest moment, el/ea trebuie să stea mereu ochii la grup și nu se poate întoarce până la sfârșit. În timp ce își ține mereu ochii pe toți membrii grupului (pentru a face acest lucru, va trebui să-și miște capul, deoarece găurile ochilor măștii nu sunt foarte mari), va trebui:

1. ia bățul
2. se ducă la scaun și să se așeze
3. când vrea, să se ridice de pe scaun și să meargă cu spatele până atinge peretele
4. să se întoarcă spre perete și să-și scoată masca

Când revine la locul său, fiecare dintre membrii grupului poate spune un cuvânt care definește ceea ce și-au imaginat în timp ce urmăreau ce s-a întâmplat (de exemplu, trist, furios, singur, o mamă, un copil, un soldat, un om care nu știe unde să meargă.) Dacă scrii câte un cuvânt pentru fiecare participant care și-a pus masca, în cele din urmă cuvintele pe care le-ai scris vor spune ceva despre tine (dar facilitatorul trebuie să dezvăluie acest secret doar la sfârșit).
Masca are o funcție specială: Evidențiază limbajul non-verbal al corpului, îngheață imaginea feței și o depersonalizează. Corpul tinde să exprime fără prea multe bariere dorințele noastre, impulsurile noastre, fricile noastre, dintre care de unele poate nu suntem conștienți. Și, mai presus de toate, un astfel de joc permite oamenilor care îl urmăresc să reflecte lumea lor interioară în ceea ce văd. Prin urmare, poate fi o modalitate de a te recunoaște, de a simți emoții, de a te întreba, de a reflecta asupra ta. Potrivit grecilor antici, funcția acestui tip de teatru este de a purifica sufletul și pentru această funcție au folosit un cuvânt special: *Catharsis.*

21. Marea emoțiilor

Această activitate este despre reflectarea și descoperirea emoțiilor. Lucrătorul de tineret adună o varietate de emoții scrise pe bucăți de hârtie. Bucățile de hârtie sunt lipite pe o suprafață plană (de exemplu, un perete), care este vizibilă pentru toată lumea și formează "marea emoțiilor". Fiecare participant trebuie să facă în stil origami de barcă de hârtie (**cum să faci o barcă de hârtie**) și să-și scrie numele pe ea. Aceasta va fi barca lor personală care îi va însoți în „călătoria" lor.
Această activitate este compusă din două părți: prima parte înaintea activităților principale, cealaltă, la final, ca proces de reflecție. La început, fiecare participant trebuie să plaseze și să lipească barca de hârtie aproape de emoția pe care o simte cel mai aproape, de îndată ce intră în spațiu și fără să știe ce urmează. La sfârșitul principalelor activități, echipa se întoarce la „marea emoțiilor". Participanții își pot schimba acum poziția bărcii în funcție de experiența lor pe parcursul activităților. Este important să-i încurajăm să reflecteze asupra sentimentelor lor pentru a-i face conștienți dacă au experimentat mișcări emoționale. Această activitate poate contribui la evaluarea generală și la evaluarea oricărui program (a se vedea **Secțiunea III Activități SUPLIMENTARE > 3. Activități de evaluare, p. 148**).

22. Oglinda

Participanții formează perechi și stau unul față în față. Unul este „oglinda", iar celălalt este cel oglindit. Cel oglindit trebuie să înceapă să facă mișcări și expresii faciale, iar „oglinda" trebuie să încerce să reproducă aceste mișcări în cel mai bun mod posibil. Perechile ar trebui să aibă în vedere menținerea contactului vizual, să încerce să comunice non-verbal și să continue exercițiul în tăcere. După un timp, perechile își schimbă poziția și rolul. La finalul activității se discută despre experiența specifică.

23. Dansul automat

Lucrătorul de tineret pune pe muzica. Participanții încep să danseze în funcție de muzică. Ei pot închide ochii sau nu. În acest dans, participanții nu ar trebui să facă mișcări cunoscute care fac parte dintr-un tip de dans. În schimb, ei ar trebui să-și lase corpul să danseze oricum doresc, fără a se preocupa de rezultatul estetic sau de dansul altcuiva. La fiecare 2-3 minute, lucrătorul de tineret oprește muzica și strigă „STOP!". Toată lumea trebuie să rămână nemișcată timp de un minut, menținându-și poziția și observându-și corpul și respirația.

24. Leul

In sală sunt scaune, mai multe la număr decât sunt participanții la exercițiu. Unul dintre participanți este Leul și scopul său este să găsească un loc unde să se așeze: Dacă reușește să facă acest lucru, câștigă jocul. Scopul celorlalți participanți este de a organiza și proteja toate locurile goale prin schimbarea locului lor de mai multe ori într-o manieră rapidă și agilă, astfel încât Leul să nu preia locurile goale.

25. Desen în orb

Participanții stau într-un cerc și primește fiecare o foaie de hârtie goală. Fiecare participant își scrie doar numele pe foaia albă de hârtie, apoi foaia se deplasează cu cinci poziții pe cerc iar participantul la care a ajuns foaia va desena forma feței persoanei indicate pe foaia pe care a primit-o. După acest prim desen, foaia se deplasează din nou cu cinci poziții înainte și sunt desenate mai multe caracteristici ale persoanei respective și așa mai departe. Scopul final este ca toți participanții să aibă un portret, așa cum este văzut de ceilalți membri ai grupului.

26. Șeful

Participanții stau într-un cerc, iar unul este ales pentru a fi primul care începe jocul. El/ea este șeful și propune un mod de mers: Sărituri, târâtoare, șchiopătare etc Toți cei din cerc îl imită, reproducând mișcarea propusă, și, la un semnal prestabilit de lucrătorul de tineret (de exemplu, un fluier), următorul

participant din cerc devine șeful și propune un nou mod de mers. Jocul se termină doar atunci când toți participanții au trecut prin rolul de șef.

27. 3 adevăruri și 1 minciuni

Participanții sunt așezați într-un cerc. Fiecare dintre ei trebuie să spună 3 adevăruri și 1 minciună despre ei înșiși. Minciuna trebuie să fie cât mai realistă. Restul participanților trebuie să ghicească care este minciuna și să cunoască astfel puțin mai multe despre ceilalți.

28. Ai încredere în dans

Această activitate dezvoltă încrederea în rândul membrilor grupului, îi ajută pe participanți să-și extindă limitele personale și să se relaxeze în grup. Este bine dacă poți avea muzică, dar se poate face și fără muzică.
Explicați grupului că în acest exercițiu li se pot testa limitele, dar într-un mediu sigur și încurajați pe toată lumea să aibă grijă unul de celălalt în timpul acestei activități. Ei au roluri – cu ochii închiși sau deschiși – și atunci când au ochii deschiși, trebuie să acționeze responsabil față de grup. Împărțiți grupul în perechi - diferite de cele din activitatea anterioară. În fiecare pereche, o persoană deschide palma mâinii și ține deschis doar degetul arătător. Această persoană închide apoi ochii - aceasta este persoana A. Cealaltă persoană (persoana B) își pune degetul arătător pe cealaltă persoană (acesta este singurul contact dintre ei). Ei nu au voie să vorbească în timpul exercițiului. Dacă aveți muzică, porniți-o (ar trebui să fie o muzică mai calmă). Persoana B trebuie să conducă cealaltă persoană în jurul spațiului – el/ ea poate dansa cu persoana respectivă sau pur și simplu să se plimbe. La un moment dat, facilitatorul oprește muzica și le cere lui A să țină ochii închiși, iar lui B să meargă la un alt A. B trebuie să tacă, astfel încât A să nu știe cine este noul partener. Activitatea continuă și noilor perechi li se alocă timp pentru dans/mers. O altă schimbare este făcută astfel încât în final fiecare persoană A va avea 3 persoane B ca parteneri (dacă doriți puteți face acest lucru de 4 ori). După ultima rundă, puteți permite persoanelor A să deschidă ochii și să vadă cine a fost partenerul lor. Apoi rolurile se schimbă și acum persoanele B devin A și cele A devin B, iar activitatea continuă în același mod. Puteți schimba melodia pentru a doua rundă. După această activitate specifică este important să avem o debriefing/procesare (pentru că este foarte personală, iar unii oameni ar fi putut să-și conteste limitele). Întrebări sugerate:

- Cum te-ai simțit în timpul exercițiului ca persoană A?
- Care a fost cel mai provocator aspect?
- Ce te-a făcut să te simți în siguranță?
- Cum a influențat schimbarea partenerilor modul în care v-ați simțit în cadrul exercițiului?
- Cum te-ai simțit ca persoană B?
- Cu ce din viața reală poți asocia experiența pe care ai avut-o în această activitate?
- Cum poate acest exercițiu să vă ajute să lucrați ca grup?

29. Înapoi la dans

Această activitate dezvoltă coeziunea grupului, sincronizarea și ritmul; facilitează contactul fizic strâns între participanți; sfidează limitele personale ale participanților.
Grupul stă în cerc. Participanții sunt rugați să se uite în mijlocul cercului și lucrătorul de tineret numără până la 3. După aceea, trebuie să se uite la cineva din grup (o singură persoană). Dacă persoana respectivă întoarce privirea, atunci ambii participanți devin o pereche (și ies din cerc). Jocul continuă până când toată lumea este într-o pereche. “Inapoi la dans” se poate face și în 3 (deci, dacă aveți un număr inegal de persoane, un grup poate fi de 3). Ei vor trebui să stea spate în spate și să danseze. Vor fi anunțate diferite stiluri de către facilitator. Nu va exista muzică - fiecare pereche va trebui să-și găsească propriul ritm în dans. Din când în când, le puteți cere să găsească o altă pereche cu care să danseze. În funcție de cât de mult se distrează și cât de relaxat este grupul, puteți ajusta timpul pentru

fiecare dans. Stiluri sugerate pentru dans: Salsa, vals, hip-hop, freestyle, contemporan, dans etnic (dacă este relevant pentru grupul dvs.), dans Bollywood, hard rock, etc

30. Pătrat orb

Această activitate stimulează grupul să reflecteze și să recunoască care sunt modurile lor instinctuale/ naturale de comunicare în grup și care sunt aspectele necesare pentru a le îmbunătăți. Grupul stă în cerc. Lucrătorul de tineret înmânează grupului o frânghie care va fi ținută de fiecare membru al grupului (frânghia are forma unui cerc în interiorul cercului de oameni iar lucrătorul de tineret va lega capetele frânghiei). Lucrătorul de tineret nu participă la exercițiu. Se explică grupului că trebuie să îndeplinească o sarcină cu ochii închiși, dar li se permite să vorbească unul cu celălalt. În timpul sarcinii, toată lumea trebuie să fie în contact cu frânghia. Li se cere să închidă ochii. Apoi, sarcina este dată: "Plasați frânghia în forma unui pătrat perfect". Lucrătorul de tineret trebuie să se asigure că toată lumea are ochii închiși tot timpul. Nu există o limită de timp, dar dacă durează mult timp, puteți introduce o limită de timp la un moment dat. Amintiți-le participanților că trebuie mai întâi să se asigure că au un pătrat perfect înainte de a-și deschide ochii - astfel încât să puteți la un moment dat să-i întrebați dacă sunt siguri că îl au sau nu. Nu este necesară nicio altă implicare sau contribuție din partea facilitatorului. Odată ce sunt pregătiți, pot deschide ochii și pot vedea rezultatul. În acest stadiu este important să se debriefeze/să se proceseze această parte a activității. Sugestii pentru întrebări:

- Cum te-ai simțit în activitate?
- Ce s-a întâmplat? Cum ați ajuns la acest rezultat?
- Care au fost aspectele cheie care v-au ajutat în acest proces?
- Care au fost principalele dificultăți pe care le-ați întâmpinat în această sarcină?
- Cum v-ați decis asupra unei strategii specifice?
- Cum v-ați asigurat că toată lumea a fost inclusă în decizie?
- Ce ar fi putut fi făcut diferit?

31. Strâgerile de mână

Această activitate stimulează participanții să intre în contact direct unul cu celălalt. Fiecare participant are sarcina de a da mâna cu toată lumea din grup. Când fac asta, trebuie să-și spună numele (și încă un lucru printre următoarele: De unde vin, dacă este un grup internațional sau național/ profesia lor/ ce studiază/ de ce sunt aici/ etc.). Provocarea este că, odată ce s-au întâlnit cu o persoană și i-au dat mâna, nu pot să-și scoată mâna până când nu se conectează cu cealaltă mână cu o altă persoană - numai atunci pot elibera prima persoană din strângerea de mână. Jocul continuă până când se întâlnesc cu fiecare persoană din grup.

32. Prințesa și ursul

Această activitate pregătește grupul pentru a intra în roluri diferite (cu emoții diferite), încălzește corpul și vocea, relaxează membrii grupului în ceea ce privește acțiunile și greșelile pe care le pot face, dezvoltă concentrarea. În funcție de țara în care faceți acest exercițiu, puteți schimba rolurile în funcție de basmele și cultura oamenilor cu care veți lucra.
Acest exercițiu trebuie explicat foarte atent la început – astfel încât să poată avea un start adecvat (este dificil de clarificat după ce începeți). Grupul este împărțit în perechi care se țin de braț. Dacă există cineva din grup care cunoaște exercițiul, se poate oferi voluntar pentru a ajuta lucrătorul de tineret să explice; dacă nu, lucrătorul de tineret poate cere un voluntar din grup. Dacă grupul este par și lucrătorul de tineret dorește să joace, o pereche poate fi un trio, iar persoana de mijloc este ținută de fiecare braț.

Explicație: Perechile se află într-o pădure magică. Următoarea parte trebuie să fie demonstrată de lucrătorul de tineret și de voluntar, astfel încât grupul să poată obține o înțelegere adecvată. Ar fi bine să demonstrăm cu mișcări lente și să ne oprim uneori pentru a explica de ce este așa. O persoană este ursul (care trebuie să facă sunete și gesturi ca un urs de temut). Cealaltă persoană este o prințesă

nevinovată (care, de asemenea, trebuie să facă sunete și gesturi în funcție de rolul ei). Ursul fuge după prințesă în pădure, iar prințesa încearcă să scape de urs.

Există 2 opțiuni pentru ceea ce se poate întâmpla în continuare:

- Ursul o prinde pe prințesă (el/ea o atinge). Dacă se întâmplă acest lucru, pentru că suntem într-o pădure magică, prințesa devine brusc un urs și ursul devine o prințesă (și încearcă să scape de urs): Ei schimbă rolurile, iar jocul continuă în acest fel.
- Printesa evadează atașându-se de una dintre perechile care stau in cerc (trebuie să apuce brațul unei singure persoane din acea pereche). Ea/el este în siguranță acum, dar cealaltă persoană din pereche devine un urs furios și ursul anterior devine brusc o prințesă care trebuie să scape de acest urs nou (și fuga continuă).

Întotdeauna va exista un urs care aleargă după o prințesă (urmând „regulile" explicate anterior). De obicei, participanții devin confuzi, astfel încât lucrătorul de tineret trebuie să atragă atenția asupra acestor aspecte: schimbarea rolurilor atunci când ursul atinge prințesa și atunci când prințesa se atașează de o pereche. Este important ca perechile să stea în pădure nu într-un cerc, ci cât mai aleatoriu posibil și să nu aibă alte obiecte sau obstacole în cale – după cum puteți vedea este o activitate care presupune alergare. Dacă grupul se bucură foarte mult de activitate, lucrătorul de tineret poate acorda mai mult timp pentru aceasta. Pentru un grup avansat (sau în etapele ulterioare ale procesului) – lucrătorul de tineret poate da diferite emoții/ stări pentru urs sau prințesă (și le poate schimba în timpul exercițiului): beat, trist, disperat, nebun, diplomatic, politicos, etc.

33. Pozițiile

Coordonatorul jocului exemplifică câteva poziții de pereche pe care participanții trebuie să le execute, cum ar fi „pui în casa găinii", „pod", „câine în colibă" etc. Apoi, după demonstrarea pozițiilor, participanții trebuie să meargă împrăștiați în jurul camerei, iar atunci când coordonatorul spune numele uneia dintre poziții, participanții trebuie să o execute cu persoana care este cea mai apropiată de ei.

34. O să merg cu trenul, o să merg și eu cu autobuzul!

Participanții sunt așezați pe scaune într-un cerc, aproape unul de celălalt. Un voluntar va veni în mijlocul cercului și va sta în picioare. Acum avem un scaun gol în cerc. Scopul persoanei care se află în mijloc este să se așeze pe unul dintre scaune. Jocul începe astfel - o persoană care stă lângă scaunul gol se va muta pe acel scaun și va spune "voi merge cu trenul". Apoi vine vecinul care va spune „voi merge cu autobuzul" și va ocupa locul care a rămas gol (după ce prima persoană a schimbat locurile). Vine cel de-al doilea vecin, ocupă locul gol și spune: „Și eu!". A patra persoană trebuie să fie atent și, de îndată ce al doilea vecin a părăsit locul inițial, participantul trebuie să-și pună imediat mâna pe locul gol și să cheme un alt participant pe nume, care trebuie să vină și să se așeze acolo unde a fost chemat. Dacă, de exemplu, Maria a fost chemată și și-a părăsit locul, acum acel loc este gol. Pentru ca persoana din mijloc să nu ocupe acel loc, toți participanții trebuie să acorde o atenție deosebită și să înceapă jocul din nou, rapid, de unde este locul gol. Așa că, din nou, trei persoane merg una după alta, ocupând locurile goale de lângă ei și spunând „voi merge cu trenul", „voi merge cu autobuzul", „și eu!". Și apoi a patra persoană cheamă un alt participant și așa mai departe. Dacă la un moment dat participanții nu sunt suficient de rapizi sau dacă fac o greșeală, persoana din mijloc poate, desigur, să vină și să ocupe locul gol. Apoi, participantul care a greșit (de exemplu a uitat numele unui coleg) și nu a fost suficient de rapid trebuie să vină în mijlocul cercului. Apoi, jocul începe cu noua persoană în mijloc, și merge așa până când facilitatorul închide activitatea. Trebuie să menționăm că mișcarea trebuie să fie întotdeauna spre stânga ta (scaunul gol trebuie să fie în stânga participantului care inițiază mișcarea). Această activitate este menită să fie un energizant, nu ar trebui să dureze mai mult de 10 de minute și este, de asemenea, un joc bun pentru amintirea numelui celorlalți participanțx.

2 Debriefing, timp de reactivare și exerciții de relaxare

Acesta este un inventar al exercițiilor de debriefing, de reactivare și de relaxare. Acestea sunt mici activități folosite la sfârșitul sesiunii de lucru cu tinerii sau în timpul sesiunii de lucru, între o activitate majoră și cealaltă. Ele își propun să sedimenteze ceea ce a fost experimentat în timpul sesiunii sau a activității majore, să consolideze empatia și să recâștige o stare calmă, relaxată a corpului și a minții.

1. Zidul invizibil

Aleargă cu ochii închiși spre o pânză ținută de ceilalți membrii ai grupului.

2. Călătorie și rămas bun

Participanții se grupează în perechi. Exercițiul începe cu o îmbrățișare, apoi ei se separă și se îndepărtează. Încet se întâlnesc din nou, dar apoi se îndepărtează din nou. Se uită unul la altul, aleargă, se îmbrățișează din nou și pleacă. La sfârșitul exercițiului, se uită unul la celălalt de la distanță și nu se mai apropie.

3. Rând orb

Împărțiți grupul în două rânduri, așezate față în față. Unul dintre rânduri este format din membri ai grupului cu ochii închiși. Acest rând încearcă să simtă, cu mâinile, fața și mâinile oamenilor din celălalt rând (care rămân cu ochii deschiși). La final, cele două linii se separă, iar „orbii” ar trebui să încerce să afle cine era în fața lor, încurajând astfel recunoașterea grupului.

4. O singură bătaie din palme

Într-un cerc, fiecare participant își ține mâinile în fața sa la aproximativ 40 centimetri. Obiectivul este de a bate din palme toți, la unison. Pentru primele încercări, lucrătorul de tineret începe să bată. Când mecanismul este clar și toată lumea ascultă, el/ea încetează să mai dea semnalul. Cei care doresc, pot încerca să înceapă aplauzele fără să vorbească sau să ofere alte semne.

5. Concentrează-te pe respirația ta

Participanții se întind pe spate, cu spatele palmelor pe sol, aproape de corp și picioarele relaxate. Se concentrează asupra respirației:

- inspirați și expirați
- ia o pauză de câteva secunde cu corpul în așteptare
- repetă

Când inspirați, aerul intră prin nas și coboară în piept și abdomen. La expirație, aerul iese din gură.

6. Ascultă-ți inima

Într-o poziție relaxată, participanții se concentrează asupra bătăilor inimii. Ei își pun mâna dreaptă în locul inimii și încearcă să o „audă” atingând-o.

7. Masaj în cuplu

Grupul este împărțit în perechi. Unul (A) stă cu picioarele îndoite relaxate în poziția șezând, iar celălalt (B) îngenunchează în spatele lui/ei și începând de la gât masează spatele, talia și brațele. Apoi își schimbă pozițiile.

8. Mesajul

Grupul stă într-un cerc ținându-se de mâini. Facilitatorul instruiește grupul să închidă ochii apoi anunță că va trimite un mesaj care ar trebui să treacă prin întregul grup și să se întoarcă acolo unde a început. Mesajul este o ușoară strângere a palmei persoanei de lângă ei. Această strângere de mână trebuie să fie trecută de la unul la altul până când ajunge la cel care a pornint-o. Este transferul energiei grupului.

9. Tăcerea

Facilitatorul plasează o lumânare aprinsă în centrul cercului și stinge luminile. Pune o muzică liniștită la un volum redus și invită grupul să se așeze și să rămână tăcut pentru câteva minute privind flacăra lumânării.

3 Activități de evaluare

Acesta este un inventar al activităților care pot fi utilizate la sfârșitul sesiunii de lucru cu tinerii sau - în cazul programelor compuse din mai multe sesiuni - la sfârșitul programului. Ele sunt menite să asigure, într-un mod experiențial, reflecția asupra activității desfășurate, să faciliteze împărtășirea de emoții în grup, să aducă concluzii semnificative, considerații finale, sau o distilare valoroasă a ceea ce s-a învățat.

1. Ce iau cu mine?

„Să stăm cu toții într-un cerc ținându-ne de mână. Închideți ușor ochii și respirați adânc. Gândiți-vă la tot ceea ce am experimentat în grup. Alege ceva care a fost important pentru tine, ceva ce ai învățat despre tine, ceva ce ai vrea să iei cu tine atunci când pleci. Când ești pregătit/ă, poți deschide ochii."
La final, participanții pot împărtăși ceea ce au ales.

2. Drumul meu în echipă

Vă sugerez să desenați un drum care simbolizează călătoria voastră în grup de la început până în prezent. Adăugați desene, simboluri sau cuvinte despre momentele importante pe care le-ați experimentat în ea. De asemenea, imaginați-vă unde va duce acest drum acum că activitatea se termină și desenați-l.

3. Filmul

„Să stăm cu toții într-un cerc ținându-ne de mână. Închideți ochii și amintiți-vă cum erați și care erau sentimentele voastre când ați ajuns aici. Retrăiește călătoria echipei noastre ca pe un film, de la început până la sfârșit. Când ești pregătit/ă, deschide ochii. Acum este momentul să vă împărtășiți gândurile și sentimentele despre experiențele voastre.

4. Darurile

Furnizați echipei coli de desen, materiale de lucru și bucăți de hârtie.
„Vă sugerez să desenăm cu toții un cadou pentru fiecare și să scriem o dedicație. Putem folosi orice materiale dorim. Avem o oră la dispoziție. Când vom termina, vom oferi darurile împreună cu gândurile și sentimentele noastre despre grup și apoi vom spune la revedere. Aceste daruri sunt simbolice și reflectă aprecierea pe care o simțim pentru membrii echipei noastre.

5. Primul cuvânt

Facilitatorul cere participanților să stea în cerc. Odată ce dă semnalul, de exemplu, cuvântul "DU-TE" sau o bătaie din palme, fiecare persoană, când îi vine rândul, trebuie să spună un cuvânt care descrie experiența pe care a avut-o în grup. Este important să mențineți un ritm rapid și să nu lăsați mult loc pentru gândire și analiză.

6. Metoda celor 7 de cuvinte

7 cuvinte cheie pentru a dezvolta calitatea muncii artistice și creative ca zonă de reconstrucție a spațiilor incluzive după pandemie

togetherness safety awareness diversity
imagination enrichment breaking-free

Aceasta este o activitate potrivită pentru a găsi o problemă în termeni participativi, ajungând la o sinteză finală prin contribuția fiecăruia.

- Pregătirea - începe cu o temă comună, aleasă anterior în comun sau propusă de facilitator. De mare importanță este formularea unei întrebări precise pe care toată lumea o poate înțelege. Poate fi util să petreceți un timp introductiv pentru a prezenta această întrebare, motivele care au provocat-o și ce se intenționează să se facă cu răspunsul pe care grupul îl va da.

  Exemplu: Am început cu întrebarea: "Care sunt trăsăturile cele mai importante, într-o activitate artistică destinată tinerilor, pentru creșterea incluziunii după pandemie?" Întrebarea a apărut ca urmare a unei reflecții comune la sfârșitul programului de formare a formatorilor din cadrul proiectului RECAP (a se vedea **Secțiunea III Activități SUPLIMENTARE > 4. Formarea formatorilor, p. 151**). Scopul a fost realizarea unei sinteze a competențelor relevante pentru conducerea și facilitarea activităților cu tinerii vulnerabili.

- Activitate:
  - Pasul 1: Fiecare participant scrie pe o foaie de hârtie o listă de 7 de cuvinte, pentru a răspunde la întrebarea comună. Se acceptă folosirea unor cuvinte unice, nu a unor propoziții. Verbele, adjectivele, substantivele pot fi folosite în mod liber. Cuvintele compuse sunt acceptate.
  - Pasul 2: Fiecare participant întâlnește o altă persoană din grup. Fiecare pereche are un timp definit (5 minute) pentru a împărtăși cele două liste, pentru a le discuta și pentru a conveni asupra a 7 cuvinte comune care vor genera o listă nouă. Prin urmare, va exista o nouă listă de 7 de cuvinte pentru fiecare pereche. În această etapă și în etapele ulterioare, pe lângă cuvintele din listele originale, pot fi alese și cuvinte noi.

- Pasul 3: Fiecare pereche se întâlnește cu o altă pereche. Ca și în etapa anterioară, într-un timp definit (5 minute) listele sunt comparate și discutate, pentru a conveni asupra unui rezultat comun: O listă de 7 de cuvinte pentru fiecare patru persoane.
- Pasul 4: Fiecare cvartet întâlnește un alt cvartet și repetă procesul. Timpul este acum mărit la 10 minute.
- Pasul 5: Grupurile de 8 persoane își compară listele și discută pentru a ajunge la un rezultat comun.
- Pasul 6 și mai departe: Continuăm prin agregări succesive, până când ajungem la 2 liste pentru a le compara. Din experiența noastră, acest lucru a fost posibil cu un grup de peste 30 de persoane.
- Etapa finală: Grupul reunit în plen scrie cele 2 liste pe un poster. Doi purtători de cuvânt sunt aleși pentru a prezenta semnificațiile cuvintelor alese. Apoi, plasăm în centrul cercului un obiect moale (un animal de pluș, o eșarfă, o minge etc.). Persoana care dorește să vorbească ia acel obiect și îl ține pe durata discursului său, apoi îl transmite persoanei următoare. Obiectivul final este să rămână o singură listă.

- Timpul necesar. Pentru succesul activității este important ca facilitatorul să limiteze timpul la fiecare etapă a procesului, oprind activitatea la expirarea timpului stabilit. Constrângerea reprezentată de timp este un stimul creativ pentru căutarea cooperativă a unei soluții la o sarcină comună. În funcție de nevoile grupului, constrângerea poate fi mai mult sau mai puțin rigidă. În orice caz, după ce a ajuns la sfârșitul timpului stabilit, facilitatorul oprește activitatea. Dacă un grup are nevoie de timp suplimentar, acesta trebuie să solicite și să indice câte minute are nevoie. În stadiile incipiente, de obicei, la cele 5 minute, pot exista prelungiri de 2 sau 3 minute. În etapa finală, atunci când grupul este împreună, facilitatorul negociază cu grupul timpul necesar. În cazul nostru, grupul a solicitat 20 minute. Mai târziu, a cerut o prelungire cu încă 10 de minute și, în final, încă 10 de minute.
- Feed-back. La sfârșitul activității, este important să aveți un timp pentru feed-back, care să permită reconstituirea a ceea ce sa întâmplat, modul în care s-au simțit participanții și, pe baza acestor elemente, să identificați în ce direcții de dezvoltare poate continua grupul. În funcție de context, cineva poate fi mai interesat să reflecteze asupra rezultatului (cele 7 de cuvinte alese de grup) sau asupra procesului (modul în care s-a desfășurat discuția, indiferent dacă a avut succes sau nu în funcționarea în termeni cooperativi). În cazul în care interesul este axat pe rezultat, este important să se raporteze la ce cuvinte au fost indicate în diferite etape ale procesului de sinteză. În unele contexte, de exemplu, facilitatorii desenează un nor de cuvinte (un nor de cuvinte, în care dimensiunea fontului fiecărui cuvânt este proporțională cu numărul de apariții: Cuvintele alese de mai multe persoane apar mai mari decât altele) pentru fiecare pas al procesului. Prin compararea cuvintelor nori, se poate reconstrui calea de procesare colectivă a temei. Pe de altă parte, atunci când interesul se concentrează asupra procesului, poate fi util să existe o rundă de discuții cu privire la percepția fiecărui participant asupra dimensiunii cooperatiste: în special, dacă participanții s-au simțit întotdeauna auziți și liberi să-și exprime opinia, pe măsură ce grupul de factori de decizie a crescut în număr. Ar putea fi interesant să încercăm să reconstituim criteriile pe care s-a decis să alegem sau să ștergem anumite cuvinte, dacă discuția a fost interesantă sau obositoare, dacă au apărut probleme în relaționare.

4 Formarea formatorilor

Acest Toolbox este menit nu numai să sprijine activitatea lucrătorilor de tineret din organizațiile partenere ale proiectului RECAP, dar și să fie distribuit **în întreaga Europă și în afara** acesteia, pentru a sprijini activitatea tuturor lucrătorilor de tineret care doresc să învețe instrumente inovatoare pentru a promova incluziunea socială a tinerilor vulnerabili.

În acest scop, **propunem ca model, care să fie folosit și adaptat la nevoile specifice ale contextului propriu, activitatea de formare a formatorilor desfășurată în cadrul proiectului RECAP**. Această activitate a fost special concepută pentru a instrui lucrătorii de tineret din organizațiile partenere cu privire la utilizarea setului de instrumente prezentate în acest Toolbox. A fost o parte esențială a proiectului, deoarece a permis lucrătorilor de tineret implicați să testeze instrumentele ca grup și să le perfecționeze, înainte de a fi incluse în Toolbox. Instrumentele descrise în paginile precedente sunt, prin urmare, rezultatul acestui demers practic de experimentare.

Formarea formatorilor

Trainingul pentru formatori s-a desfășurat **în perioada 25 iunie - 2 iulie 2023, în Vicenza (Italia)**, sub coordonarea la **Piccionaia S.c.S.: 8 zile de muncă pe parcursul cărora 20 de tineri din** cele 10 organizații partenere RECAP din Franța, Spania, Portugalia, Grecia, Italia, Bulgaria și România s-au reunit pentru a testa instrumentele prezentate în Toolbox. Abordarea de învățare utilizată a fost una **peer-to-peer**: Lucrătorii de tineret și-au prezentat instrumentele celorlalți participanți, implementându-le ca grup, testându-le eficacitatea și îmbunătățindu-le.
Pentru lucrătorii de tineret aceasta a fost și ocazia de a începe planificarea activităților în propriile comunități locale, care urmează să fie implementate în ultima fază a proiectului. Prin urmare, în cadrul programului de formare a formatorilor, lucrătorii de tineret participanți au avut ocazia să revizuiască și să adapteze instrumentele din Toolbox, abordând nevoile specifice ale comunităților lor și co-proiectând un demers care implică tinerii cu mai puține oportunități la nivel local (**PR3 > foaie de parcurs pentru incluziunea socială**).

Program

Orar zilnic: 9,30 - 12,30 am și 1,30 - 5 pm
Pauza de prânz: 12,30 am - 1,30 pm
Pauze de cafea: 15 min. dimineața, 15 min. după-amiaza

Ziua 1 a fost dedicată cunoașterii reciproce prin diverse activități de spargere a gheții și de team building (a se vedea **Secțiunea III Activități SUPLIMENTARE > 1. Activități de spargere a gheții, exerciții de team-building, p. 138**), intercalate cu momente de dialog pentru a sublinia unele elemente cheie ale muncii lucrătorilor de tineret. Ziua a fost condusă de Carlo Presotto (La Piccionaia s.c.S.), regizor, dramaturg și actor de teatru, precum și formator și lector universitar în domeniul pedagogiei prin teatru.

Ziua 2 : Prezentări (și testări) de la egal la egal ale diferitelor instrumente de către lucrătorii de tineret, care au continuat în **zilele 3, 4, 5 și 6.**
Timpul rezervat lucrătorilor de tineret ai fiecărui partener pentru a-și prezenta instrumentele și a le implementa împreună cu grupul, pentru a le testa funcționarea și eficacitatea, a fost de 2-3 ore.
După prezentarea fiecărui instrument, a fost oferit un spațiu de aproximativ 30 minute de discuții, pentru a permite participanților să-și exprime comentariile cu privire la activitatea pe care tocmai au finalizat-o

sau să propună îmbunătățiri ale instrumentului în sine. Fiecare prezentare și implementare a unui instrument a fost precedată de unul sau două energizere, activități de spargere a gheții sau de team building și a fost urmată de cel puțin un exercițiu de debriefing și relaxare.

Ziua 7 a fost dedicată evaluării activității de formare a formatorilor de către grup. Ziua a fost condusă din nou de Carlo Presotto, care a folosit metoda de 7 de cuvinte (a se vedea **Secțiunea III – ACTIVITĂȚI SUPLIMENTARE > 3. Activități de evaluare, p. 148**). Întrebarea comună care a ghidat această activitate a fost: "Care sunt caracteristicile importante, într-o activitate artistică axată pe tineri, pentru reconstruirea incluziunii după pandemie?" Cele 7 cuvinte care au reieșit din activitatea de evaluare (adică cuvintele cheie pentru dezvoltarea calității muncii artistice și creative ca mijloc pentru reconstruirea spațiilor de incluziune după pandemie) au fost: împreună, siguranță, conștientizare, diversitate, imaginație, îmbunătățire, libertate.

Z**iua 8** a fost dedicată începerii proiectării activităților locale, fiecare cuplu de lucrători de tineret proiectând un program care urmează să fie implementat în următoarele luni la nivel local (grup țintă, instrumente selectate, durată, etc) și apoi împărtășindu-l cu colegii.