CAMERA DE ECOU

- resurse pentru cadrele didactice

Asociația Culturală Metropolis - facilitatoare - Alina Tofan

Când prejudecata devine ecou, arta poate deveni voce

Discriminarea, stereotipurile, intoleranța și discursurile bazate pe ură nu apar din senin. Ele se construiesc și se transmit prin cuvinte, imagini, comportamente și mesaje pe care le întâlnim în familie, în grupul de prieteni, la școală, în spațiul public sau online.

Uneori, aceste mesaje sunt atât de prezente în jurul nostru încât ajungem să le auzim fără să le mai punem la îndoială. Se repetă, sunt preluate de alții și devin un fel de ecou care întărește prejudecățile și creează distanță între oameni.

Camera de Ecou, proiect al Asociației Culturale Metropolis, pornește de la această realitate și creează un spațiu în care adolescenții pot observa, analiza și pune sub semnul întrebării stereotipurile și formele de discriminare întâlnite în viața de zi cu zi și în mediul online. Proiectul urmărește prevenirea discriminării, intoleranței și influenței discursurilor extremiste prin educație non-formală, dialog intercultural și exprimare artistică.

Cine suntem și cum ne văd ceilalți?

Felul în care ne construim identitatea este influențat nu doar de ceea ce simțim despre noi, ci și de modul în care suntem priviți și descriși de ceilalți.

Ce înseamnă să aparții unui grup?

Ce se întâmplă atunci când ești diferit?

Cum se transformă o diferență într-o etichetă?

Și cum ajunge o etichetă să se transforme într-un stereotip, într-un comportament discriminatoriu sau într-o formă de excluziune?

Acestea sunt câteva dintre întrebările explorate în cadrul Camerei de Ecou. Prin exerciții de dezvoltare personală și exprimare artistică, adolescenții sunt invitați să exploreze propria identitate, relația cu propriul corp, nevoia de apartenență, presiunea grupului și modul în care se raportează la ceilalți.

Dinamica grupului: între apartenență și presiune

Grupul poate fi un spațiu de siguranță, prietenie și susținere. Dar poate deveni și un spațiu în care presiunea de a aparține îi determină pe oameni să accepte idei, comportamente sau mesaje pe care, în alte condiții, le-ar pune sub semnul întrebării.

Într-o situație de discriminare sau excluziune există rareori o singură persoană implicată. Există cel care formulează mesajul, cei care îl susțin sau îl distribuie, persoana sau comunitatea vizată și cei care asistă.

Uneori, simplul fapt că rămânem spectatori poate contribui la perpetuarea unui comportament.

Alteori, o întrebare, un gest de solidaritate sau refuzul de a participa poate întrerupe acest mecanism.

Camera de Ecou îi invită pe adolescenți să observe aceste roluri și să descopere că fiecare persoană poate influența dinamica unui grup.

De la prejudecată la discriminare

Un stereotip poate părea doar o idee sau o generalizare. Dar atunci când este transformat într-un criteriu după care judecăm, excludem sau tratăm diferit o persoană, el poate deveni prejudecată și discriminare.

În spațiul public și online, aceste mecanisme pot fi amplificate foarte rapid.

Un mesaj poate fi distribuit de sute de ori. O imagine poate întări o reprezentare negativă. O glumă poate normaliza un stereotip. Un comentariu bazat pe ură poate determina alte persoane să repete același comportament.

Astfel, ecoul se amplifică. Proiectul propune adolescenților să identifice aceste mecanisme și să construiască răspunsuri alternative: povești, personaje, imagini, obiecte și forme de expresie artistică prin care prejudecățile pot fi contestate.

Arta ca instrument de dialog

În Camera de Ecou, arta nu este doar un rezultat final, ci un instrument prin care adolescenții pot explora lucruri dificil de exprimat direct.

Corpul devine o hartă a identității prin tehnica de body mapping.

Păpușa și marioneta devin intermediari prin care pot fi explorate emoții, experiențe și relații.

Povestea și teatrul permit experimentarea unor perspective diferite.

Improvizația creează spațiu pentru spontaneitate și dialog.

Desenul și scrierea creativă oferă alte forme de a spune ceea ce uneori este greu de rostit.

Prin aceste metode, participanții pot transforma experiențe și observații personale în contra-narațiuni – povești și reprezentări alternative care pun sub semnul întrebării stereotipurile, discriminarea și discursurile bazate pe ură..

Camera de Ecou – un spațiu în care ecoul se poate schimba

Proiectul creează un spațiu sigur în care adolescenții pot vorbi despre identitate, apartenență, diferență, presiune socială și relațiile cu ceilalți.

Scopul nu este de a oferi răspunsuri gata făcute, ci de a crea contexte în care tinerii să poată pune întrebări, să își exprime emoțiile, să asculte alte perspective și să își construiască propriile răspunsuri.

Prin educație și artă, Camera de Ecou transformă spațiul în care prejudecățile sunt repetate într-un spațiu în care acestea pot fi analizate, contestate și reinterpretate.

De la stereotip la întrebare. De la etichetă la poveste.
De la excluziune la apartenență.
De la spectator la participant.
De la ecou la voce.

Camera de Ecou este o călătorie de explorare a identității, relațiilor și modului în care ne construim imaginea despre noi și despre ceilalți.

Pornind de la experiențele adolescenților și folosind instrumente artistice și educaționale, participanții sunt invitați să observe mecanismele prin care stereotipurile, prejudecățile și discursurile discriminatorii se formează și se răspândesc în societate și în mediul online.

Călătoria pornește de la sine, trece prin relația cu ceilalți și dinamica grupului, continuă cu recunoașterea prejudecăților și a mecanismelor de excluziune și ajunge la construirea unor perspective alternative și contra-narațiuni.

În cadrul atelierelor, aceste experiențe sunt transformate în povești, imagini, personaje, marionete, texte și alte forme de expresie artistică, care vor deveni parte dintr-o expoziție interactivă.

Astfel, ceea ce începe ca o experiență personală poate deveni o voce colectivă.

Iar ceea ce se auzea cândva doar ca un ecou al prejudecăților poate fi transformat într-un mesaj de incluziune, diversitate, respect și solidaritate.

Camera de Ecou nu își propune doar să vorbească despre discriminare. Își propune să creeze un spațiu în care tinerii să poată schimba ceea ce aud, ceea ce spun și ceea ce aleg să transmită mai departe.

CE ESTE BULLYING-UL?

Bullying-ul reprezintă o formă de intimidare și dominare în care cineva își folosește puterea sau forța pentru a speria sau a răni persoane considerate mai vulnerabile. Conceptul este descris de Prof. Dr. Dan Olweus, un pionier al cercetărilor în domeniu, care definește bullying-ul astfel:

> „Un elev este agresat atunci când, în mod repetat, este supus unor acțiuni negative din partea unuia sau mai multor colegi... Aceste acțiuni sunt intenționate și au scopul de a provoca disconfort sau durere, fie prin contact fizic, fie prin cuvinte ori alte comportamente." (Olweus, 1993)

Bullying-ul se deosebește de alte forme de violență prin faptul că implică un dezechilibru de putere între agresor și victimă și nu este un incident izolat, ci un tipar repetitiv. Conform Organizației Mondiale a Sănătății, bullying-ul apare când un elev este tachinat sau agresat repetat, într-un mod neplăcut. Cu toate acestea, tachinarea amicală între elevi sau conflictele între persoane de forță similară nu sunt considerate bullying.

Caracteristica principală a bullying-ului este asimetria de putere: agresorul urmărește în mod repetat și intenționat să provoace frică, să rănească sau să controleze persoana mai vulnerabilă, creând astfel un mediu nesigur și ostil pentru victimă. Olweus a făcut diferența între trei tipuri de bază de comportament tip bullying:

- fizic: lovire, împingere, pocnire, ciupire, constrângerea celuilalt elev prin contact fizic;
- verbal: amenințări, tachinare, insulte, bătaie de joc, șantaj, poreclire, împrăștierea de zvonuri și minciuni;
- emoțional/psihologic: excluderea intenționată a cuiva dintr-un grup sau activitate, manipulare, ridiculizare.

Ken Rigby este un alt cercetător renumit în domeniul bullying-ului, un fost profesor, psiholog și academician, care a lucrat pe tema aceasta timp de peste 25 de ani. În studiile și publicațiile sale ample, el luminează natura dinamică a fenomenului de bullying.

Bullying-ul implică: „O dorință de a răni + acțiune dureroasă + dezechilibru de putere + (tipic) repetiție + utilizarea nedreaptă a puterii + plăcere evidentă din partea agresorului + sentiment de opresiune din partea victimei” (Rigby, 2002). Sursa - Cristina Ghenea Petrescu - RECONECTAT “Olweus Bullying Prevention Program” este un model de program care s-a dovedit a fi unul benefic în diminuarea bullying-ului și care ar trebui, după părerea mea, introdus și în România. Programul constă în:

1. Manifestarea sentimentelor calde și pozitive față de elevi/studenți de către cadrele didactice;

2. Stabilirea unor limite față de comportamentele inacceptabile;

3. Folosirea unor consecințe pozitive pentru a consolida un comportament pozitiv, respectiv a unor consecințe non-ostile atunci când regulile stabilite sunt încălcate;

4. Cadrele didactice care trebuie să fie un model pozitiv pentru elevi în stabilirea unui comportament adecvat. De asemenea, în ceea ce constă colectivul clasei, trebuie să existe diferite întâlniri pentru a aborda tema hărțuirii și a problemelor prin discuții, respectiv jocul prin rol. Totodată, este important să existe periodic niște întâlniri cu părinții pentru a se discuta diferite probleme observate. În egală măsură, profesorii ar trebui să fie încurajați să integreze teme de predare care au ca subiect prevenirea acestui fenomen și să supravegheze atenți elevii, iar atunci când are loc bullying-ul, să intervină. Astfel, toți profesorii ar trebui să învețe cum să gestioneze asemenea situații și să promoveze empatia prin încurajarea victimelor să se deschidă și să își descrie sentimentele pe care le-au simțit, ajutând în același timp agresorii să conștientizeze cum poate afecta un asemenea comportament victimele.

BULLYING-UL ȘI CÂT NE AFECTEAZĂ

1 din 2 copii este victimă a bullyingului în România, potrivit unui raport OMS. Același raport semnalează îngrijorarea privind atitudinea cadrelor didactice, care nu știu să intervină. Raportul The State of World’s Children - publicat de UNICEF, în 2021, arată că la nivel mondial, 1 din 7 persoane, cu vârsta între 10 și 19 ani trăiește cu o tulburare mintală diagnosticată. Se impune, așadar, nevoia generării unor mecanisme și forme de reziliență. Într-un context postumanist, unde tehnologia ajunge să ghideze și să dicteze evoluția umană, transferul în digital acapareaz[tot mai mult segmentul tânăr, corpul ajunge să fie neglijat, în timp ce cyberbullying-ul crește.

România se situează pe locul 3 în clasamentul celor 42 de țări în care a fost investigat bullying-ul, potrivit aceluiași raport european al OMS, din 2020: 1 din 4 copii este umilit repetat în grupul de egali; 3 din 4 copii sunt excluși în mod repetat din cercul de colegi; 4 din 10 copii au fost răniți de colegi. În cazul copiilor mai mici, dinamica rolurilor (victimă/agresor) este mai accentuată. Același studiu relevă faptul că bullying-ul există în toate mediile socio-economice și grupurile rasiale.

Există o corelație strânsă între comportamentele de bullying și o funcționare psiho-socială negativă caracterizată prin: nivel scăzut al respectului de sine, nivel ridicat de depresie, anxietate, sentimente de singurătate. Studiul arată și că nu există o singură cauză a bullying-ului, ci, mai degreabă, factorii legați de persoană, familie, școală și comunitate sunt cei care pot crea riscul ca un copil sau tânăr să-i agreseze pe semenii săi. Perspectivele, abordările și metodele din proiect fundamentează demersul interdisciplinar, ca modalitate esențială de atingere a unor obiective sustenabile în plan comunitar.

Astfel, prin componenta artistică, proiectul propune o radiografie a fenomenului de bullying, pornind din anii ‘90 până în prezent, un tip de reciclare simbolică, afectivă, prin artă, a reziduurilor capitalismului globalizant și a felului în care copiii și adolescenții sunt afectați de schimbările rapide, alarmante (social, politice) și ceea ce mai poate reprezenta mediul natural. Schimbările socio-economice, mai ales din ultimii 4 ani, au dus la o creștere accelerată a fenomenului de alienare individuală, cât și la nivel socio-cultural.

Perioada pandemică, cu restricțiile impuse la nivel relațional, cât și turbulențele politice, cu tensiuni și conflicte armate, au impactat semnificativ societatea tot mai fragmentată. De asemenea, schimbările climatice rapide din ultimii ani au provocat creșterea nivelului de anxietate și depresie în rândul copiilor și adolescenților. Potrivit unui studiu realizat de Universitatea din Bath (Marea Britanie) și cercetătorii din cadrul Institutului Stanford pentru Inovație în domeniul Sănătății Globale, aproape jumătate dintre tinerii cu vârste între 16 și 25 de ani spun că suferă de anxietate provocată de problema schimbărilor climatice.

ARTA ȘI ADOLESCENȚA

În ceea ce privește efectele artei în viața adolescenților, un studiu din 1997, realizat în cadrul The National Educational Longitudinal Survey, arată că există o corelație între implicarea în activități artistice și succesul academic. Îmbunătățirile academice au fost observate în special în rândul elevilor care proveneau din familii cu statut socio-economic scăzut, aceștia reprezentând un grup important în cadrul cercetării. Studiul evidențiază o legătură puternică între artă și dezvoltarea personală: adolescenții implicați în activități artistice și teatrale, precum jocul de rol, își pot dezvolta empatia și aptitudinile de relaționare.

Un alt studiu, desfășurat pe o perioadă de 10 ani de Health and Roach, a examinat 124 de organizații care se adresează copiilor și adolescenților din comunități dezavantajate din punct de vedere economic, atât din mediul rural, cât și urban. Cercetătorii au arătat că elevii care au participat la programele de artă ale organizațiilor au dezvoltat nu doar abilități artistice, ci și experiențe și competențe valoroase, precum creșterea stimei de sine, îmbogățirea vocabularului, stabilitate emoțională, extraversie, deschidere, agreabilitate și conștiinciozitate.

În perioada adolescenței, dezvoltarea identității, nevoia de apartenență și relațiile cu grupul de egali capătă o importanță deosebită. În acest context, activitățile artistice pot oferi adolescenților un spațiu de exprimare, explorare și relaționare.

Arta ca instrument educațional

Art-terapia poate fi o metodă de lucru eficientă în lucrul cu persoanele care întâmpină dificultăți de exprimare sau de învățare, deoarece schimbă canalul de comunicare, folosind conținutul afectiv și reprezentarea simbolică.

În cazul adolescenților, arta poate deveni un instrument prin care aceștia își pot explora identitatea, emoțiile și relația cu ceilalți. Procesul artistic poate oferi siguranță și echilibru, contribuind la un proces de descoperire și înțelegere a sinelui. Este important ca adolescenții care participă la astfel de activități să înțeleagă că nu talentul artistic este cel care determină rezultatul. Nu este vorba despre abilitatea artistică, ci despre exprimarea sănătoasă a conținutului emoțional. Arta poate avea astfel un rol formativ și socializant și poate fi utilizată în educație și în contexte de educație non-formală. În acest sens, adultul care ghidează activitatea are rolul de a crea cadrul securizant în care adolescentul se poate exprima liber și creativ.

Arta și dezvoltarea rezilienței

Arta poate fi utilizată ca instrument educațional, iar persoana care ghidează procesul artistic poate deveni un îndrumător pentru adolescent și poate contribui la dezvoltarea unor comportamente de reziliență.

Adolescenții nu au întotdeauna suficiente instrumente care să îi ajute să facă față situațiilor dificile sau evenimentelor cu un puternic impact emoțional. Activitățile artistice pot veni în sprijinul lor și pot aborda probleme precum bullying-ul, lipsa unei stime de sine puternice, anxietatea, nemulțumirea sau dificultățile de relaționare.

În același timp, astfel de activități pot contribui la identificarea unor probleme mai grave, care pot necesita sprijin specializat.

În rândul adolescenților se poate instala și competiția la nivel de grup, influențată de mediul familial, școlar sau social. Aceasta poate genera comparații, presiune și sentimente negative între membrii grupului.

Teatrul, prin implicațiile sale educative, poate veni în sprijinul adolescenților prin jocurile de teatru, în care este importantă cooperarea, nu competiția.

Teatrul este o artă de grup. Exercițiile de teatru încurajează dezvoltarea spiritului de echipă și susținerea reciprocă între parteneri.

Teatrul, spontaneitatea și creativitatea

Un alt beneficiu al teatrului în educația și dezvoltarea adolescenților este faptul că, în această formă de artă, comparația nu se face cu ceilalți, ci cu sine.

Adolescentul poate învăța astfel că dezvoltarea sa nu trebuie măsurată permanent în raport cu performanțele celorlalți, ci și prin propriul progres, propriile resurse și capacitatea de a depăși situații dificile. Teatrul încurajează spontaneitatea și creativitatea și oferă un cadru pentru manifestarea acestora. Singura condiționare este respectarea regulilor jocului, iar libertatea de exprimare devine astfel un element esențial.

De aceea, exercițiile de teatru pot sprijini activitățile educaționale bazate pe artă și pot crea un context în care adolescenții să își exploreze propriile resurse.

În ceea ce privește experiențele dificile și situațiile cu puternic impact emoțional, activitățile artistice pot permite exprimarea simbolică a unor trăiri, fără ca adolescentul să fie obligat să verbalizeze direct o experiență personală. Astfel, resursele interioare pot fi explorate într-un mod creativ și non-invaziv.

Jocul și dezvoltarea adolescentului

Jocul are un rol important și în dezvoltarea adolescenților, chiar dacă formele sale se modifică odată cu vârsta.

Prin joc și exerciții interactive pot fi dezvoltate observația, concentrarea atenției, imaginația, conștientizarea și folosirea simțurilor, spontaneitatea, creativitatea, memoria, înțelegerea sentimentelor, lucrul în echipă, libertatea de exprimare în public, intuiția și gestionarea conflictului.

Aceste abilități nu funcționează separat. Chiar și atunci când un joc urmărește dezvoltarea unei singure aptitudini, în mod cert sunt implicate și alte capacități.

Prin joc, adolescentul poate explora situații, poate anticipa conduite, poate experimenta roluri și poate descoperi modalități diferite de a relaționa cu ceilalți.

Jocul devine astfel un instrument important pentru dezvoltarea creativității, imaginației și competențelor cognitive și emoționale.

Arta, emoțiile și bullying-ul

Arta poate fi un instrument foarte util în abordarea tematicii bullying-ului, deoarece pune accent pe recunoașterea și gestionarea emoțiilor. Adolescenții se confruntă cu o perioadă de dezvoltare caracterizată prin schimbări importante, iar emoțiile pot fi uneori intense și dificil de gestionat. Furia, tristețea, teama, bucuria, surpriza și dezgustul fac parte din experiența umană și au un rol important în adaptarea la situațiile de viață.

În loc să fie inhibate sau considerate „negative” și nepotrivite, emoțiile pot fi recunoscute și exprimate într-un mod sănătos.

Abordarea unui subiect delicat precum bullying-ul prin intermediul artei poate încuraja exprimarea tensiunilor și a emoțiilor și poate contribui la dezvoltarea unor modalități mai adecvate de gestionare a situațiilor dificile.

În cadrul Camerei de Ecou, arta, teatrul, jocul și activitățile creative pot crea un spațiu în care adolescenții să poată explora aceste experiențe fără presiunea de a oferi răspunsuri corecte sau de a se raporta permanent la ceilalți.

Scopul este dezvoltarea unui climat de siguranță, exprimare, cooperare și respect, în care adolescenții să își poată descoperi propriile resurse și să înțeleagă mai bine relația dintre emoții, comportamente și dinamica grupului.

Camera de Ecou propune utilizarea artei ca instrument de întâlnire și dialog între adolescenți.

Prin joc, teatru, storytelling, desen, mișcare și alte forme de expresie artistică, adolescenții sunt invitați să exploreze teme precum identitatea, apartenența, diferențele dintre oameni, stereotipurile, discriminarea, presiunea grupului, bullying-ul și modul în care propriile reacții pot influența comunitatea din care fac parte.

Arta devine astfel un spațiu în care adolescenții pot să se exprime, să experimenteze, să asculte și să privească situațiile din mai multe perspective.

Pentru că uneori schimbarea începe atunci când avem curajul să privim ceea ce se întâmplă în jurul nostru dintr-un alt unghi.

Iar o voce care este ascultată poate deveni, la rândul ei, o voce care schimbă ceva.

Sănătatea emoțională

Sănătatea emoțională reprezintă capacitatea individului de a simți, de a conștientiza, de a identifica și de a exprima sentimentele, senzațiile corporale care le însoțesc pe acestea, de a-și controla impulsurile și pornirile de agresivitate care implică emoții negative, de a fi empatic, de a conștientiza ce ține de propria persoană și ce ține de factori exteriori, de a integra propriile nevoi în comportamente coerente, consecvente, de a se adapta realității sociale. Tot de sănătatea emoțională, componentă a educației sexuale, ține și conștientizarea din partea individului și a societății a faptului că emoția este responsabilă de o viață fericită sau, din contra, de o calitate slabă a vieții.

RESURSE PENTRU LUCRUL CU GRUPURILE DE ADOLESCENȚI

În cadrul atelierelor a fost încurajată dezvoltarea și antrenarea empatiei în relaţiile interpersonale, dezvoltarea unor strategii intrapersonale şi interpersonale de rezolvare a problemelor şi a conflictelor, spargerea blocajelor emoţionale, optimizarea capacităţilor de autocunoaștere şi dezvoltare a capacităților cognitive (memorie, atenţie, limbaj, gândire etc), eliberarea de tensiuni, anxietate, înlăturarea frustrărilor acumulate şi a sentimentelor negative, perfecţionarea unor abilităţi artistice deja formate (colaj, desen etc).

Ce am experimentat în atelierele din proiect?

Tehnica body mapping (cartografierea corporală) reprezintă tehnica de lucru principală, ce a stat la baza construirii atelierelor. Aceasta reprezintă un proces care implică conturarea corpului la dimensiunea sa reală. Astfel, individul are o reprezentare a identității sale și a contextului său social. Interiorul poate fi colorat/desenat în funcție de resimțirea unor trăiri și a unor emoții, folosind imagini, culori, simboluri, cuvinte prin care să redea anumite experiențe. Body Mapping este un instrument terapeutic ce pune accentul pe creativitate și care reunește experiența corporală cu cea afectivă și cu expresia artistică vizuală.

Cartografierea corporală a evoluat din programul Memory Box Project (2002) și îi aparține psihologului clinician Jonathan Morgan de la Universitatea din Cape Town. Acesta folosea acest instrument pentru a veni în sprijinul femeilor africane diagnosticate cu HIV/SIDA. Artista de origine sud-africană Jane Solomon a transformat această practică în una artistică în cadrul ședințelor de art-terapie cu femeile diagnosticate cu HIV/SIDA, prin utilizarea imaginilor și a poveștilor prin intermediul cărora femeile împărtășeau evenimente din viața lor.

Această tehnică, este considerată în prezent ca a fi utilă în accesarea percepțiilor corporale ale clienților, explorarea evenimentelor, conștientizarea și formarea unei imagini corporale proprii. Cartografierea corporală este o practică holistică, ce are ca scop comunicarea nonverbală și exprimarea creativă a conținutului afectiv, asigură legătura dintre minte, trup și suflet, accesează contextul social, clientul conștientizând memoria afectivă a corpului, acesta devenind o resursă.

Ateliere de art-terapie (facilitatoare - Alina Tofan)

În cadrul acestora, accentul a fost pus pe fricile și emoțiile pe care adolescenții le experimentează în contextul socio-economic actual, marcat de instabilitate. O atenție sporită a fost acordată și situațiilor în care aceștia nu găsesc sens și identificării pasiunilor, implicării comunitare, conectării cu natura în identificarea resurselor emoționale de reziliență.

Exercițiu-resursă

În cadrul atelierelor, accentul este pus pe fricile și emoțiile pe care adolescenții le experimentează în contextul socio-economic actual, marcat de instabilitate și schimbare.

Un punct important îl reprezintă situațiile în care adolescenții întâmpină dificultăți în a găsi sens, în a-și identifica direcția sau în a-și recunoaște propriile resurse.

Prin intermediul body mapping-ului, participanții sunt invitați să exploreze:

- Ce mă face să mă simt în siguranță?
- Unde simt frica în corp?
- Ce emoții îmi sunt cel mai greu de exprimat?
- Ce oameni reprezintă resurse pentru mine?
- Ce pasiuni mă ajută să mă simt eu însumi?
- Ce îmi dă energie?
- Ce mă ajută atunci când trec printr-o perioadă dificilă?
- Ce locuri îmi oferă liniște?
- Cum mă raportez la comunitatea din care fac parte?
- Ce relație am cu natura și ce îmi oferă aceasta?
- Ce aș vrea să păstrez din ceea ce sunt?
- Ce aș vrea să schimb?
- Locul care mă liniștește
- Scutul de protecție emoțională
- Traseul de la mine către visele mele

Planșă mare

Contur corp - trasat, fie o hartă a emoțiilor imaginară - poate avea ce formă doresc ei

Unde mă aflu acum? Cum mă simt? Unde vreau să ajung? - sunt invitați să urmărească legăturile între aceste întrebări. Adolescentul își construiește propria hartă, folosind culori, forme, cuvinte, imagini și simboluri. Nu există un model corect și nu este necesară o abilitate artistică. Important este procesul, nu rezultatul estetic. La final, harta devine o reprezentare personală a ceea ce îl definește pe fiecare participant: emoții, experiențe, relații, temeri, pasiuni și resurse.

EXERCIȚIU-RESURSĂ: „HARTA MEA”

Durată: 45–60 de minute Participanți: adolescenți Materiale: coli mari de hârtie, markere, creioane colorate, acuarele, reviste, foarfece, lipici, post-it-uri, materiale pentru colaj.

1. Conturul

Participantul își conturează corpul pe o coală mare de hârtie.

2. Emoțiile

În interiorul conturului, marchează prin culori, forme sau simboluri locurile în care simte diferite emoții. Nu este necesar să explice verbal ceea ce a desenat.

3. Fricile

Unde locuiesc fricile mele? Cum arată ele? Ce culoare au? Ce formă au?

4. Resursele

Participantul adaugă în hartă oamenii, locurile, activitățile și lucrurile care îl ajută să treacă prin momente dificile.

Pot fi reprezentate prin simboluri:

- o persoană;
- un animal;
- un loc;
- o melodie;
- un obiect;
- o pasiune;
- un vis;
- natura;

- un cuvânt;
- o amintire.

5. Pasiunile

„Ce mă face să uit de timp?”

Participantul marchează pe hartă activitățile prin care se simte conectat cu sine: muzică, dans, teatru, sport, desen, fotografie, lectură, jocuri, natură sau orice altă activitate importantă pentru el.

6. Comunitatea

În jurul corpului pot fi reprezentate persoanele și grupurile din care adolescentul face parte.

Apoi apare întrebarea: „Unde mă simt că aparțin?”

7. Resursa secretă

La final, fiecare participant identifică o resursă pe care poate nu o observă suficient în viața de zi cu zi.

Poate fi o calitate personală, o persoană, o pasiune, o amintire sau o capacitate pe care o are.

Aceasta este reprezentată printr-un simbol și este denumită:

„Resursa mea”.

REFLECȚIE FINALĂ

După finalizarea hărții, participanții pot alege dacă vor să vorbească despre ceea ce au creat.

Nu este obligatoriu ca aceștia să explice elementele personale ale hărții.

Pot răspunde doar la una dintre întrebările:

Ce am descoperit despre mine?

Ce resursă vreau să folosesc mai des?

Ce aș vrea să duc cu mine mai departe?

În acest fel, body mapping-ul devine nu doar o reprezentare a experienței prezente, ci și o hartă a resurselor personale.

În contextul Camerei de Ecou, corpul devine astfel un spațiu în care se întâlnesc identitatea, emoțiile, experiențele și relațiile cu ceilalți.

Iar harta creată de fiecare adolescent poate deveni, la rândul ei, o voce.

Metodă: Teatrul Oprimaților – teatru-forum și joc de rol participativ Grup țintă: Adolescenți Durată: 45–60 de minute Obiective: Recunoașterea dinamicilor de putere și a comportamentelor de bullying; explorarea emoțiilor și a perspectivelor diferite; identificarea unor modalități de intervenție și solidarizare; dezvoltarea empatiei, a responsabilității colective și a sentimentului de apartenență la grup.

Descrierea exercițiului

Teatrul Oprimaților este o metodă participativă prin care participanții explorează situații de inegalitate, excludere și abuz de putere, căutând împreună posibilități de schimbare. În cadrul proiectului Camera de Ecou, metoda poate fi utilizată pentru a analiza felul în care stereotipurile, etichetele, presiunea grupului și tăcerea celor din jur pot contribui la perpetuarea bullyingului.

Exercițiul nu urmărește să identifice vinovați în grupul real și nici să ofere o singură soluție corectă, ci să creeze un spațiu sigur în care adolescenții pot experimenta roluri diferite și pot testa alternative de acțiune.

Teatru oprimaților - Teatru-forum – „Putem schimba scena?” (15–20 minute)

După prima reprezentare, scena este reluată. De această dată, participanții din public pot spune „Stop!” atunci când observă un moment în care situația ar putea evolua diferit.

Un participant poate înlocui unul dintre personajele care nu inițiază bullyingul și poate încerca o altă reacție: să susțină adolescentul vizat, să conteste o etichetă, să întrerupă distribuirea unui mesaj sau să ceară sprijinul unui adult de încredere.

După fiecare intervenție, scena continuă suficient cât grupul să observe posibilele consecințe. Se testează mai multe variante, fără a presupune că o singură intervenție rezolvă automat situația.

Întrebări pentru explorare:

- Ce se schimbă atunci când un martor intervine?
- Ce îl împiedică pe cineva să ia atitudine: teama de a fi exclus, presiunea grupului sau dorința de a fi acceptat?
- Cum poate fi sprijinită persoana vizată fără a o expune și mai mult?
- Când este necesar ajutorul unui adult?
- Ce diferență există între a rămâne neutru și a permite continuarea comportamentului?
- Cum pot fi contestate stereotipurile și etichetele care justifică excluderea?

Bibliografie

Volume:

1. LECOQ Jacques – Corpul Poetic, trad. Raluca Videa, Ed. ARTSPECT, AOCIAȚIA ART – HOC, Oradea, 2009

2. SPOLIN Viola - Improvizație pentru teatru, trad. Mihaela Bețiu, UNATC PRESS, București, 2008

3. DARIE Bogana – Curs de Arta Actorului, UNATC PRESS, București, 2015

4. BOAL Augusto – Teatrul oprimaților – Ed. NEMIRA, București, 2017

5. WHITSON Signe, Fenomenul bullying – 8 strategii pentru a-i pune capăt, trad. Sorin Moisescu, Ed. Herald, București, 2017

6. BURNS George W., 101 Povești vindecătoare pentru adulți – folosirea metaforelor în art-terapie,trad. Daniela Ștefănescu, Ed. TREI, 2012

7. MONTESSORI Maria, Mintea absorbantă, trad. Marcel Căpraru, Ed. APA Drobeta-Turnu-Severin, 2006

8. PEARSON Mark., WILSON Helen - Using Expressive Arts to Work With the Mind, Body and Emotions - Theory and Practice, Jessica Kingsley Publishers, 2009

Cărți în formate PDF pe calculator sau online:

1. GĂIȘTEANU Mihaela. Psihologia copilului, Wordpress:

<https://copilariefericita.files.wordpress.com/2013/01/dezvoltarea-copilului-de-mihaela-gaistean u.pdf>

2. RUBIN Judith Aron, Art-terapia – Teorie și tehnică, trad. Ilinca Halichias, Ed. TREI, București, 2009 <https://onedrive.live.com/?authkey=%21ADcSd%5Fl1EmNCYUY&cid=52715EB8312 E85E0&id=52715EB8312E85E0%21193018&parId=52715EB8312E85E0%21193011& o=OneUp>

3. PREDA Vasile, Terapii prin mediere artistică, Ed. Presa Universitară Clujeană, Cluj-Napoca, 2003

<https://onedrive.live.com/?authkey=%21ADcSd%5Fl1EmNCYUY&cid=52715EB8312 E85E0&id=52715EB8312E85E0%21193013&parId=52715EB8312E85E0%21193011& o=OneUp>

4. GASTALDO D., MAGALHAES L., CARRASCO C., & DAVY C. - Body mapping as research:Methodological considerations for telling the stories of undocumented workers through body, CAIS – CENTRE FOR SUPPORT AND SOCIAL INTEGRATION BRAZIL-CANADA, TORONTO, 2012 mapping <http:/ www.migrationhealth.ca/undocumented-workers-ontario/ body-mapping>

Articole:

1. Case-Smith, J., Systematic review of interventions to promote social-emotional development in young children with or at risk for disability, American Occupational Therapy Association, 67, 2013, p. 395-404

2. Chiang, M., & Reid-Varley, W. B., Creative art therapy for mental illness, UMass Memorial Health Care, 275, 2019, p. 129-136

Articole și studii online:

1. https://www.bzga-whocc.de/fileadmin/user_upload/Dokumente/BZgA_Standards_Roman ian.pdf https://www.salvaticopiii.ro/sci-ro/files/10/10551dfa-f0b2-4cb0-a103-08d811dc31a9.pdf https://iite.unesco.org/files/news/639352/Prevenirea-violen%C8%9Bei-%C3%AEn-instit u%C8%9Bia-de-%C3%AEnv%C4%83%C8%9B%C4%83m%C3%A2nt-Ghid-metodolo gic-2017.pdf

2. https://www.unicef.org/end-violence/how-talk-decision-makers-about-about-bullying-sch ools