

FIECARE
PERSOANĂ
CONTEAZĂ

EMOTII, RESURSE, RELAȚII POZITIVE

Program de
activități experiențiale
pentru adulții cu dizabilități



Cofinanțat de
Uniunea Europeană

PSIHO^{it}

FIECARE
PERSOANĂ
CONTEAZĂ

EMOȚII, RESURSE, RELAȚII POZITIVE

Program de
activități experiențiale
pentru adulții cu dizabilități



Cofinanțat de
Uniunea Europeană

PSIHO^{it}



CUPRINS

INTRODUCERE	2
ACTIVITATEA 1.....	4
ACTIVITATEA 2.....	12
ACTIVITATEA 3.....	21
ACTIVITATEA 4.....	30
ACTIVITATEA 5.....	39



INTRODUCERE

Programul de activități experiențiale prezentat în continuare este conceput pentru lucrul cu **adulți cu dizabilități**, având ca direcții principale dezvoltarea abilităților socio-emoționale, stimularea autocunoașterii, facilitarea relaționării cu ceilalți și susținerea stării de bine. Programul pornește de la ideea că fiecare persoană, indiferent de nivelul său de funcționare, are propriile resurse, modalități de exprimare, preferințe și nevoi de relaționare, care pot fi explorate și valorificate într-un cadru sigur și suportiv.

Activitățile propuse pun accent pe **învățarea prin experiență**, oferindu-le participanților posibilitatea de a explora diferite teme nu doar prin intermediul comunicării verbale, ci și prin mișcare, expresie corporală, imagine, culoare, sunet, modelaj și interacțiune directă cu ceilalți. Această abordare facilitează participarea persoanelor care pot întâmpina dificultăți în identificarea, verbalizarea sau comunicarea propriilor experiențe și permite adaptarea procesului la stiluri și niveluri diferite de funcționare.

Programul abordează teme precum **recunoașterea, exprimarea și înțelegerea emoțiilor, autocunoașterea, identificarea calităților și resurselor personale, comunicarea verbală și nonverbală, relaționarea pozitivă, empatia, cooperarea, apartenența la grup și starea de bine**. Prin intermediul activităților, participanții sunt încurajați să observe ceea ce simt, să recunoască modul în care emoțiile se manifestă la nivel corporal, să identifice lucrurile care le fac bine și persoanele la care pot apela pentru sprijin. În același timp, activitățile creează contexte în care participanții pot exersa ascultarea, exprimarea preferințelor și nevoilor, oferirea și primirea aprecierii și respectarea perspectivelor diferite.

Metodele utilizate sunt predominant experiențiale și includ **elemente de psihodramă, art-terapie și arte expresive, exerciții de mișcare și expresie corporală, muzică și ritm, modelaj, desen și colaj, lucrul cu fotografii și imagini proiective, jocuri de cooperare și exerciții de reflecție**. Tehnicile psihodramatice, precum dublul, solilocviul sau inversiunea de rol, sunt utilizate într-o manieră simplificată și adaptată, cu scopul de a facilita exprimarea personală și înțelegerea perspectivei celuilalt. Activitățile artistice și expresive oferă, la rândul lor, modalități alternative de comunicare pentru situațiile în care cuvintele sunt insuficiente sau dificil de utilizat.

Un principiu important al programului îl reprezintă **adaptarea activităților la posibilitățile individuale ale participanților**. Cerințele pot fi simplificate, fragmentate în pași mici și demonstrați, iar suporturile vizuale, exemplele concrete și variantele de răspuns pot fi utilizate ori de câte ori este necesar. Participanții pot răspunde verbal, prin gesturi, mișcare, desen, alegerea unei imagini sau a unui cartonaș, fără ca exprimarea verbală să reprezinte singura modalitate validă de participare. În cazul persoanelor cu dificultăți motorii, exercițiile pot fi realizate din poziția așezat sau adaptate astfel încât să valorifice mișcărilor disponibile.

În cadrul programului, facilitatorul are rolul de a crea un **spațiu predictibil, sigur și lipsit de judecată**, în care participanții să se simtă încurajați să exploreze și să se exprime în propriul ritm. Accentul nu este pus pe performanță, pe realizarea „corectă” a unui desen, a unei mișcări sau a unui răspuns, ci pe procesul personal și pe participare. Alegerile participanților sunt validate fără a fi interpretate în locul acestora, iar diferențele dintre răspunsuri, emoții și perspective sunt utilizate ca oportunități pentru dezvoltarea acceptării și înțelegerii reciproce.

O atenție deosebită este acordată și **dimensiunii de grup**. Numeroase exerciții presupun lucrul în perechi, în grupuri mici sau cu întregul grup, oferind participanților contexte concrete pentru a iniția interacțiuni, a coopera, a observa și a răspunde la comportamentele celorlalți. Prin experiențele comune, participanții pot descoperi asemănări și diferențe, pot primi feedback pozitiv și pot conștientiza faptul că fiecare persoană are ceva valoros de oferit grupului. Astfel, grupul devine o importantă resursă pentru învățare, sprijin și apartenență.

Fiecare activitate este structurată în jurul a trei momente principale: **introducere, activitate principală și încheiere/reflecție**. Introducerea urmărește conectarea participanților, crearea unei atmosfere de siguranță și pregătirea pentru tema abordată. Activitatea principală facilitează explorarea experiențială a temei, iar momentul final oferă participanților posibilitatea de a exprima ceea ce au simțit, observat sau descoperit și de a face legătura dintre experiența din cadrul grupului și situații din viața de zi cu zi.

În ansamblu, programul își propune să ofere participanților **experiențe accesibile, plăcute și relevante**, prin care aceștia să își descopere și să își valorifice resursele, să își înțeleagă mai bine emoțiile și nevoile, să își dezvolte modalități de exprimare și să construiască relații mai pozitive cu ceilalți. Dincolo de dezvoltarea unor abilități specifice, activitățile urmăresc crearea unor contexte în care fiecare participant să poată experimenta faptul că este văzut, ascultat, acceptat și că propria contribuție are valoare în cadrul grupului.



ACTIVITATEA 1

Tema: Intercunoaștere și exprimare emoțională

Durata activității: 40-50 de minute

Număr recomandat de participanți: 6–8 adulți cu dizabilități

I. Adaptare: adulți cu sindrom Down și persoane din spectrul autist. Se recomandă adaptarea ritmului activității și oferirea de sprijin individual, în funcție de nevoile participanților.

Obiectivele activității:

1. Dezvoltarea capacității de **recunoaștere, identificare și exprimare a emoțiilor** prin intermediul mimicii, gesturilor, posturii și mișcării.
2. Stimularea **comunicării nonverbale și a interacțiunii sociale** prin observarea și interpretarea expresiilor emoționale ale celorlalți.
3. Dezvoltarea **conștientizării corporale, atenției și coordonării**, prin utilizarea mișcării și a dansului în activități de grup.

Materiale necesare: cartonașe cu imagini/emoticoane reprezentând emoții de bază și emoții pozitive, boxă sau alt dispozitiv pentru redarea muzicii, selecție de melodii cu ritmuri diferite, bandă adezivă sau alte materiale pentru fixarea cartonașelor.

Desfășurarea activității:

Introducere

Facilitatorul solicită participanților să formeze un cerc și îi invită, pe rând, să își spună numele și să realizeze un gest care îi reprezintă sau pe care îl aleg spontan.

Participanții se prezintă pe rând. Fiecare participant repetă mai întâi gestul persoanei dinaintea sa, apoi își spune propriul nume și realizează un gest nou.

Facilitatorul selectează 3–4 dintre gesturile realizate de participanți și le combină într-o scurtă secvență de mișcare.

Participanții reproduc împreună secvența creată, sub forma unui dans sincronizat, experimentând diferite ritmuri și viteze, pe fundal muzical.



Activitatea principală – Jocul „Ghicește emoția”

Facilitatorul prezintă participanților cartonașe cu imagini reprezentând emoții de bază și solicită identificarea și denumirea acestora.

Participanții observă imaginile și discută despre modul în care fiecare emoție poate fi exprimată prin corp: expresia feței, postura, gesturile și mișcările. De asemenea, aceștia oferă exemple de situații în care pot trăi emoțiile respective.

Facilitatorul solicită fiecărui participant să extragă, pe rând, câte un cartonaș și să exprime nonverbal emoția reprezentată, folosind mimica, postura și mișcarea corpului, fără a o numi.

Participanții observă exprimarea nonverbală și încearcă să identifice emoția prezentată. Activitatea continuă până când fiecare participant are posibilitatea de a mima cel puțin o emoție.

Încheiere

Facilitatorul lipește pe spatele fiecărui participant câte un cartonaș reprezentând o emoție pozitivă, fără ca acesta să vadă emoția primită, apoi solicită participanților să se deplaseze prin spațiul de lucru și să interacționeze între ei fără a vorbi. Atunci când întâlnesc un alt participant, aceștia exprimă prin mimică, gesturi, postură sau mișcare emoția înscrisă pe cartonașul aflat pe spatele persoanei respective.

Participanții observă indiciile nonverbale primite din partea celorlalți și încearcă să identifice emoția atribuită. După mai multe interacțiuni, fiecare participant numește emoția pe care consideră că a primit-o, iar cartonașul este verificat.

Moment de reflecție

Facilitatorul invită participanții să reflecteze asupra experienței și adresează întrebări precum:

- Cum v-ați simțit în timpul activităților?
- Cum v-ați dat seama ce emoție exprimau ceilalți?
- Ce indicii ale corpului v-au ajutat cel mai mult?
- A fost mai ușor să exprimați sau să recunoașteți o emoție?
- Ce ați observat despre felul în care oamenii își exprimă emoțiile fără cuvinte?

Participanții împărtășesc, în măsura în care doresc, emoțiile, observațiile și experiențele trăite pe parcursul activității.



II. Adaptare: adulți cu dizabilități cognitive, motorii și tulburări afective, inclusiv persoane cu tulburări din spectrul autist.

Obiectivele activității:

1. Dezvoltarea capacității de **recunoaștere și exprimare a emoțiilor**, prin utilizarea mimicii, gesturilor, posturii și mișcării corporale.
2. Stimularea **atenției, comunicării nonverbale și cooperării**, prin participarea la jocuri de mișcare și dramatizare în grup.
3. Dezvoltarea **empatiei și a interacțiunilor pozitive**, prin observarea expresiilor emoționale ale celorlalți și oferirea de aprecieri și feedback pozitiv.

Materiale necesare: cartonașe cu emoții reprezentate prin imagini/emoticoane și cuvinte; cartonașe colorate; bandă adezivă sau alte materiale pentru fixarea cartonașelor; boxă/dispozitiv pentru redarea muzicii; selecție de muzică ambientală sau ritmată.

Desfășurarea activității:

Introducere

Joc de energizare „Hip–Hap–Hop”

Facilitatorul solicită participanților să formeze un cerc și explică faptul că vor realiza împreună un joc de mișcare și atenție. Pentru început, facilitatorul demonstrează fiecare comandă și mișcarea corespunzătoare, oferind participanților posibilitatea de a exersa.

La comanda „**Hip**”, participantul își unește mâinile și își orientează brațele către o altă persoană din cerc.

La comanda „**Hap**”, participantul ridică brațele împreunate deasupra capului.

La comanda „**Hop**”, persoanele aflate în stânga și în dreapta participantului care a spus „Hap” își îndreaptă brațele una către cealaltă.

Facilitatorul conduce inițial jocul într-un ritm lent, oferind timp suficient pentru înțelegerea și executarea fiecărei mișcări. Pe măsură ce participanții se familiarizează cu regulile, ritmul poate fi crescut treptat, în funcție de posibilitățile grupului.

Participanții sunt încurajați să fie atenți unii la ceilalți și să se sprijine reciproc, accentul fiind pus pe participare și cooperare, nu pe executarea perfectă a mișcărilor.

La final, facilitatorul invită participanții să exprime pe scurt cum s-au simțit în timpul jocului:



- Cum a fost pentru tine?
- Ți-a plăcut jocul?
- Cum se simte corpul tău acum?”.

Exercițiu – Starea mea printr-un gest

Facilitatorul solicită participanților să rămână în cerc și îi invită să se gândească pentru câteva momente la felul în care se simt în acel moment. Pe rând, fiecare participant exprimă printr-un gest, o mișcare sau o postură corporală starea pe care o are. Nu este necesar ca emoția să fie numită.

După fiecare participant, ceilalți membri ai grupului reproduc împreună gestul sau mișcarea acestuia. Facilitatorul încurajează exprimarea liberă și subliniază faptul că nu există gesturi corecte sau greșite, fiecare persoană putând să își exprime starea în propriul mod.

Exercițiu – Ghicește emoția

Facilitatorul explică participanților că urmează un joc prin care vor încerca să descopere o emoție cu ajutorul indicilor oferite de ceilalți. Fiecărui participant îi este atribuit un cartonaș cu o emoție, reprezentată atât printr-o imagine/emoticon, cât și, dacă este posibil, prin denumirea acesteia. Cartonașul este fixat pe spatele participantului fără ca acesta să îl vadă.

Facilitatorul solicită participanților să se deplaseze prin spațiu și să interacționeze cu ceilalți fără a numi emoția de pe cartonașul acestora. Atunci când întâlnesc un coleg, participanții încearcă să îi ofere indicii despre emoția pe care acesta o are pe spate, folosind expresia feței, postura, gesturile sau mișcarea corpului.

Pe baza indicilor primite de la mai mulți colegi, fiecare participant încearcă să identifice și să numească emoția atribuită. Dacă identificarea este dificilă, facilitatorul poate oferi indicii suplimentare sau variante de răspuns.

La final, facilitatorul invită participanții să reflecteze:

- Cum te-ai simțit când ceilalți îți arătau emoția?
- Ce te-a ajutat să o recunoști?
- Ce a fost mai ușor: să arăți o emoție sau să o ghicești?

Activitatea principală – Dramatizarea emoțiilor

Facilitatorul împarte participanții în două grupuri și oferă fiecărui grup câte un cartonaș sau un emoticon reprezentând o emoție. Facilitatorul explică faptul că fiecare grup va pregăti o scurtă reprezentare a emoției primite, fără a-i spune denumirea celuilalt grup.

Participanții discută și aleg împreună cum pot exprima emoția prin mimică, gesturi, posturi corporale și mișcare. Facilitatorul oferă sprijin pentru organizarea reprezentării și, dacă este necesar, poate propune o situație concretă în care emoția respectivă ar putea apărea.

Pe rând, fiecare grup prezintă emoția în fața celorlalți. Participanții din grupul care observă sunt invitați să identifice emoția reprezentată și să spună ce indicii i-au ajutat să o recunoască.

După fiecare dramatizare, facilitatorul poate adresa întrebări simple:

- Ce emoție ați văzut?
- Cum v-ați dat seama?
- Ce făcea corpul?
- Cum arăta fața?
- În ce situații ne putem simți așa?

Facilitatorul evidențiază faptul că emoțiile pot fi exprimate în moduri diferite și că observarea expresiei feței, a gesturilor, a posturii și a contextului ne poate ajuta să înțelegem mai bine stările celorlalți.

Încheiere

Facilitatorul solicită participanților să formeze un cerc și explică faptul că activitatea se va încheia prin identificarea unor lucruri pozitive observate la ceilalți pe parcursul exercițiilor. Pe rând, fiecare participant primește din partea grupului o apreciere simplă și concretă, legată de participarea sa.

Facilitatorul poate oferi exemple precum: „Mi-a plăcut cum ai participat”, „Ai fost atent la ceilalți”, „Mi-a plăcut gestul tău”, „Ai ajutat grupul” sau „M-ai făcut să zâmbesc”.

Participanții sunt încurajați să ofere aprecieri colegilor, iar facilitatorul oferă sprijin atunci când formularea spontană este dificilă.

După primirea aprecierii, facilitatorul invită participantul să spună sau să arate cum se simte atunci când aude un lucru pozitiv despre el.

Activitatea se încheie printr-un gest comun ales de grup, precum aplauze, un salut colectiv sau reproducerea unei mișcări preferate realizate pe parcursul sesiunii.



III. Adaptare: adulți cu dizabilități cognitive, motorii și tulburări afective.

Obiectivele activității:

1. Facilitarea **autocunoașterii și exprimării personale**, prin explorarea preferințelor, amintirilor și experiențelor cu ajutorul fotografiilor și al întrebărilor ghidate.
2. Dezvoltarea capacității de **identificare și exprimare a emoțiilor**, prin asocierea sunetelor și a experiențelor muzicale cu diferite stări emoționale.
3. Stimularea **interacțiunii, cooperării și sentimentului de apartenență la grup**, prin crearea unor experiențe muzicale individuale și comune.

Materiale necesare: bomboane cu diferite arome de fructe sau cartonașe cu imagini ale fructelor; fotografii variate pentru alegere și reflecție; instrumente muzicale ușor de utilizat (tamburină, maracas, clopoței, tobă, triangu, claves etc.); cartonașe cu emoții/emoticoane; opțional, boxă pentru fundal muzical.

Desfășurarea activității:

Introducere

Facilitatorul prezintă participanților un bol cu bomboane cu diferite arome de fructe și îi invită să aleagă câte o bomboană, în funcție de preferință. Apoi, explică faptul că fiecărei arome îi corespunde o întrebare. Pe rând, participanții răspund la întrebarea asociată bomboanei alese:

- **Căpșuni:** „Care este povestea ta preferată din copilărie? Există un personaj care seamănă cu tine sau cu care ai ceva în comun?”
- **Portocale:** „Dacă ai putea să faci orice ți-ai dori, ce ai alege să faci?”
- **Lămâi:** „Care este o întâmplare amuzantă prin care ai trecut?”
- **Mere:** „Care este prăjitura ta preferată? Ce ingredient îți place cel mai mult?”
- **Mure:** „Ce fel de muzică îți place? Ce îți place la această muzică?”

Facilitatorul adaptează întrebările în funcție de nivelul de înțelegere și comunicare al participanților și poate oferi exemple sau variante de răspuns atunci când este necesar.



Activitatea principală – Imagini, sunete și emoții

Fotografia care spune ceva despre mine

Facilitatorul așază pe podea sau pe o masă mai multe fotografii cu imagini variate și solicită participanților să le observe și să aleagă o fotografie care le atrage atenția sau le place. După realizarea alegerii, fiecare participant este invitat să prezinte fotografia grupului.

Facilitatorul sprijină exprimarea prin întrebări simple:

- Ce îți place la această fotografie?
- De ce îți amintește?
- Ce simți când o privești?
- Există ceva în această fotografie care seamănă cu tine sau cu viața ta?
- Ce spune această imagine despre tine?

Participanții pot răspunde verbal, prin gesturi sau prin indicarea unor elemente din fotografie. Facilitatorul evită interpretarea imaginilor în locul participanților și validează semnificația oferită de fiecare persoană.

După prezentări, facilitatorul invită participanții să observe dacă există asemănări între alegerile lor și ale colegilor și poate întreba:

- A ales cineva o fotografie care îți place și ție?
- Ai descoperit ceva nou despre un coleg?

Instrumentul care îmi place

Facilitatorul așază pe o masă mai multe instrumente muzicale ușor de utilizat și le prezintă participanților, demonstrând pe scurt sunetul fiecăruia.

Participanții sunt invitați să asculte și să aleagă instrumentul al cărui sunet le place cel mai mult. Pe rând, fiecare participant poate experimenta instrumentul ales și este încurajat să spună de ce l-a ales.

Facilitatorul poate utiliza întrebări precum:

- Cum ți se pare sunetul?
- Este puternic sau încet?
- Este vesel sau liniștit?
- Cum te face să te simți?

Sunetul și emoția

Facilitatorul așază la vedere cartonașe cu emoticoane reprezentând diferite emoții, precum bucurie, tristețe, furie, frică, surpriză sau liniște.

Câte un participant produce, pe rând, sunete cu diferite instrumente muzicale. După fiecare sunet, participanții sunt invitați să aleagă emoticonul care reprezintă cel mai bine emoția sau starea pe care sunetul respectiv o produce în acel moment.

Participanții pot indica sau ridica emoticonul ales și, dacă doresc, pot explica alegerea. Facilitatorul evidențiază faptul că același sunet poate produce stări diferite persoanelor diferite și că toate răspunsurile sunt acceptate.

Eu cânt, grupul mă acompaniază

Facilitatorul invită fiecare participant să aleagă un instrument muzical pe care dorește să îl folosească. Acesta poate fi același instrument ales anterior sau unul diferit.

Pe rând, fiecare participant este invitat să producă singur un ritm sau o succesiune simplă de sunete. Nu este necesar să reproducă o melodie sau un ritm prestabilit.

După câteva momente, facilitatorul invită treptat ceilalți participanți să se alăture cu propriile instrumente și să acompanieze persoana care a început. Grupul este încurajat să fie atent la ritmul inițiat de aceasta și să își adapteze sunetele astfel încât să creeze împreună un scurt moment muzical.

Activitatea continuă astfel încât fiecare participant care dorește să aibă posibilitatea de a iniția un moment muzical și de a fi acompaniat de grup.

Încheiere

Facilitatorul solicită participanților să formeze un cerc și îi invită să reflecteze asupra experienței de a cânta singuri și apoi împreună cu ceilalți.

Facilitatorul poate adresa întrebări simple și concrete:

Cum a fost să cânti singur?

Cum a fost când ceilalți au început să cânte împreună cu tine?

Ce ți-a plăcut mai mult: să cânti singur sau împreună cu grupul?

Când îți place să fii singur?

Când îți place să fii împreună cu alte persoane?

Cum îți dai seama că ai nevoie de timp pentru tine sau de compania celorlalți?

Facilitatorul subliniază faptul că este firesc să existe momente în care preferăm să fim singuri și momente în care ne dorim să fim alături de alte persoane, iar aceste nevoi pot fi diferite de la o persoană la alta. Pentru reflecția finală, fiecare participant este invitat să aleagă un emoticon care reprezintă starea sa la finalul activității și, dacă dorește, să spună: **„La finalul activității mă simt... pentru că...”**.



ACTIVITATEA 2

Tema: Recunoașterea, exprimarea și înțelegerea emoțiilor

Durata activității: 40-50 de minute

Număr recomandat de participanți: 6–8 adulți cu dizabilități

- I. Adaptare:** adulți cu sindrom Down și persoane din spectrul autist. Se recomandă adaptarea ritmului activității și oferirea de sprijin individual, în funcție de nevoile participanților.

Obiectivele activității:

1. Dezvoltarea capacității de **recunoaștere și identificare a emoțiilor** proprii și ale celorlalți, pornind de la expresii faciale, posturi corporale și situații sociale concrete.
2. Dezvoltarea capacității de **exprimare a propriilor emoții**, atât verbal, cât și nonverbal, prin mișcare, gesturi și postură corporală.
3. Stimularea **empatiei și a înțelegerii perspectivelor diferite**, prin conștientizarea faptului că persoane diferite pot trăi emoții diferite în aceeași situație.

Materiale necesare: aproximativ 10 imagini clare reprezentând diferite situații sociale; cartonașe cu emoții (bucurie, tristețe, furie, frică, surpriză, rușine și, opțional, dezgust); imagini/emoticoane asociate emoțiilor pentru facilitarea înțelegerii; bandă adezivă sau alte materiale pentru fixarea cartonașelor în diferite zone ale încăperii.

Desfășurarea activității:

Introducere

Facilitatorul solicită participanților să se deplaseze prin spațiul de lucru și să se așeze în linie, respectând diferite criterii. Mai întâi, participanții se ordonează în funcție de vârstă, apoi în funcție de înălțime și, în final, în ordine alfabetică, după prenume. Facilitatorul oferă sprijin participanților care au nevoie de ajutor pentru identificarea și ocuparea locului potrivit.

După ordonarea în funcție de vârstă și înălțime, facilitatorul invită participanții să observe locul pe care îl ocupă în cadrul grupului și adresează întrebări precum:

- Cum este pentru tine să fii în acest loc?
- Cum te simți aici?



- Îți place locul în care te afli?
- Ai dori să îți schimbi locul?

Participanții care doresc sunt invitați să aleagă un alt loc în cadrul grupului. Facilitatorul îi încurajează să observe noua poziție și să exprime cum se simt în acest loc și ce este diferit față de poziția anterioară.

Activitatea principală – ABC emoțional

Etapa 1 – Recunoașterea emoțiilor

Facilitatorul prezintă, pe rând, aproximativ 10 imagini reprezentând diferite situații sociale și solicită participanților să observe persoanele din imagini.

Participanții identifică emoțiile pe care consideră că le trăiesc personajele, folosind ca indicii expresiile faciale, postura corpului, gesturile și contextul prezentat.

Facilitatorul sprijină recunoașterea și denumirea emoțiilor și subliniază faptul că aceeași situație poate fi interpretată diferit, iar oamenii pot trăi emoții diferite în situații asemănătoare.

Etapa 2 – Unde este emoția mea?

Facilitatorul poziționează în diferite zone ale încăperii cartonașe cu imagini și denumiri ale unor emoții: **bucurie, tristețe, furie, frică, surpriză și rușine**. În funcție de nivelul de înțelegere al grupului, pot fi introduse și alte emoții, precum dezgustul, frustrarea sau anxietatea.

Apoi, explică participanților că va prezenta diferite situații și că nu există un singur răspuns corect. Fiecare persoană poate simți ceva diferit în aceeași situație. Citește, pe rând, câte o situație și solicită participanților să răspundă la întrebarea: **„Cum m-aș simți eu dacă mi s-ar întâmpla acest lucru?”**

Participanții aleg emoția care se potrivește cel mai bine cu ceea ce ar simți și se deplasează către cartonașul corespunzător. După fiecare alegere, facilitatorul invită câțiva participanți să spună, dacă doresc, de ce au ales emoția respectivă.

Situații propuse:

1. Termină un puzzle greu, iar instructorul îți spune: „Bravo!”.
2. Altcineva s-a așezat pe scaunul tău preferat și nu vrea să se mute.
3. Auzi dintr-o dată un zgomot foarte puternic, cum ar fi o alarmă.
4. Afli că astăzi este ultima zi la centru a unui instructor sau coleg de care ești apropiat.
5. Găsești în rucsac prăjitura ta preferată, fără să fi știut că este acolo.



6. Verși din greșeală sucul pe masă și observi că ceilalți se uită la tine.
7. Primești o mâncare nouă, cu un miros puternic, care nu îți place.
8. Excursia pe care o așteptai se anulează pentru că plouă foarte tare.
9. Nu reușești să închizi fermoarul gecii, iar ceilalți sunt deja pregătiți să plece.
10. Microbuzul care te ia dimineața întârzie foarte mult și nu știi motivul.

Facilitatorul încurajează participanții să observe alegerile celorlalți și evidențiază faptul că, pentru aceeași situație, participanții pot alege emoții diferite. Atunci când apar alegeri diferite, facilitatorul poate întreba: „Observăm că nu toți am ales aceeași emoție. Cum este posibil ca două persoane să se simtă diferit în aceeași situație?”.

Reflecție

Facilitatorul invită participanții să reflecteze asupra experienței și adresează întrebări simple și concrete:

- Cum v-ați simțit în timpul activității?
- A fost ușor sau greu să recunoașteți emoțiile?
- Ce v-a ajutat să vă dați seama ce simțeau persoanele din imagini?
- Ați observat situații în care ați ales emoții diferite?
- Ce putem face atunci când nu știm ce simte o altă persoană?

Participanții împărtășesc, în funcție de nivelul de confort și de abilitățile de comunicare, observațiile și emoțiile trăite în timpul exercițiului.

Încheiere

Facilitatorul solicită participanților să formeze un cerc și îi invită să se gândească pentru câteva momente la starea pe care o au la finalul activității. Pe rând, fiecare participant exprimă starea sa printr-o mișcare, un gest sau o postură corporală, fără a fi necesar să o numească.

Ceilalți participanți observă și reproduc împreună mișcarea sau postura prezentată, oferind astfel fiecărui participant posibilitatea ca exprimarea sa să fie văzută și reflectată de întregul grup. Activitatea se încheie după ce fiecare participant care dorește a avut posibilitatea de a-și exprima starea prin intermediul corpului.



II. Adaptare: adulți cu dizabilități cognitive, motorii și tulburări afective, inclusiv persoane cu tulburări din spectrul autist.

Obiectivele activității:

1. Dezvoltarea capacității de **recunoaștere, identificare și diferențiere a emoțiilor** proprii și ale celorlalți în diferite situații sociale.
2. Creșterea **conștientizării legăturii dintre emoții și senzațiile corporale**, prin identificarea modului și a zonelor corpului în care sunt resimțite diferite emoții.
3. Dezvoltarea **exprimării emoționale și a empatiei**, prin împărtășirea experiențelor personale, observarea diferențelor individuale și oferirea de aprecieri pozitive celorlalți.

Materiale necesare: cartonașe cu emoții (bucurie, tristețe, furie, frică, surpriză, rușine), însoțite de imagini/emoticoane; aproximativ 5–10 imagini cu diferite situații sociale; fișe cu conturul corpului uman; creioane colorate, carioci sau markere; bandă adezivă sau alte materiale pentru fixarea cartonașelor în diferite zone ale încăperii.

Desfășurarea activității:

Introducere

Etapa 1 – Ce aș simți eu?

Facilitatorul poziționează în diferite zone ale încăperii cartonașe cu imagini și denumiri ale unor emoții: **bucurie, tristețe, furie, frică, surpriză și rușine**. Pentru facilitarea înțelegerii, fiecare emoție poate fi reprezentată și printr-un emoticon sau o expresie facială sugestivă.

Facilitatorul explică participanților că va prezenta diferite situații și că fiecare dintre ei va alege emoția pe care consideră că ar simți-o dacă s-ar afla în situația respectivă. Se subliniază faptul că **nu există un singur răspuns corect**, deoarece persoane diferite pot avea emoții diferite în aceeași situație.

Facilitatorul citește pe rând situațiile, folosind un limbaj simplu și oferind explicații suplimentare atunci când este necesar. După fiecare situație, participanții se deplasează către cartonașul care reprezintă cel mai bine emoția pe care ar simți-o. Participanții care nu doresc sau nu pot să se deplaseze pot indica emoția sau pot alege un cartonaș corespunzător.

Pot fi utilizate următoarele situații:

1. Un membru al familiei sau un prieten apropiat vine să te viziteze după o perioadă lungă.
2. Pierzi sau strici un obiect care îți place și pe care îl folosești des.



3. Vezi un grup de persoane pe care le cunoști vorbind și râzând împreună, dar nimeni nu te invită să te alături.
4. O persoană pe care nu o cunoști îți pune mai multe întrebări pe un ton serios.
5. Încerci să spui sau să arăți ce îți dorești, dar persoana cu care vorbești nu este atentă la tine.
6. Colegii îți pregătesc o mică surpriză pentru ziua ta de naștere.
7. Faci o greșeală în timpul unui joc, iar cineva te corectează cu voce tare în fața grupului.
8. Cineva îți face un compliment sau îți spune ceva frumos atunci când nu te aștepti.
9. După o neînțelegere, un prieten apropiat nu mai dorește să vorbească cu tine și îți spune: „Lasă-mă în pace”.
10. Intri într-un loc foarte aglomerat, în care sunt multe persoane, zgomote și conversații în același timp.

În funcție de nivelul de atenție și de ritmul grupului, facilitatorul poate selecta 5–7 situații, fără a fi necesară utilizarea tuturor exemplurilor într-o singură sesiune.

După câteva dintre situații, facilitatorul poate invita participanții să explice alegerea făcută:

- Ce te-ar face să te simți așa?
- Observăm că ai ales emoții diferite. De ce credeți că se întâmplă acest lucru?

Etapă 2 – Ce simte celălalt?

Facilitatorul prezintă, pe rând, imagini reprezentând diferite situații sociale și solicită participanților să observe cu atenție persoanele din imagini. Participanții încearcă să identifice emoția trăită de personajele prezentate, fiind încurajați să observe expresia feței, postura, gesturile și situația în care se află acestea.

Facilitatorul poate sprijini identificarea prin întrebări precum:

- Cum arată fața persoanei?
- Ce face cu corpul?
- Ce crezi că s-a întâmplat?
- Cum crezi că se simte?

La final, facilitatorul adresează câteva întrebări de reflecție:

- A fost ușor sau greu să alegi o emoție?
- Ce te-a ajutat să recunoști emoțiile celorlalți?
- Putem simți lucruri diferite în aceeași situație?



Activitatea principală – Unde simt emoția?

Facilitatorul inițiază o scurtă discuție despre legătura dintre emoții și corp, explicând, prin exemple simple, că emoțiile pot fi însoțite de diferite senzații corporale: inima poate bate mai repede, mâinile pot transpira, corpul poate deveni tensionat, putem simți „fluturi” în stomac sau putem simți nevoia să zâmbim.

Fiecare participant primește o fișă pe care este reprezentat conturul corpului uman și materiale pentru desenat și colorat.

Facilitatorul numește, pe rând, câte o emoție de bază, de exemplu **bucurie, tristețe, furie și frică**, și invită participanții să se gândească la felul în care corpul lor reacționează atunci când trăiesc emoția respectivă.

Pentru fiecare emoție, facilitatorul poate adresa întrebări simple și concrete:

- Ce te poate face să te simți așa?
- Cum îți dai seama că simți această emoție?
- Ce se întâmplă în corpul tău?
- Unde în corp o simți cel mai mult?”.

Participanții aleg câte o culoare pentru fiecare emoție și colorează sau marchează pe contur zona sau zonele corpului în care consideră că simt emoția respectivă. Pot folosi culori, linii, puncte sau alte simboluri, fără a exista un mod corect sau greșit de reprezentare.

Facilitatorul oferă sprijin individual participanților care întâmpină dificultăți în identificarea senzațiilor corporale. În acest caz, poate utiliza exemple și variante concrete: „O simți în cap, în piept, în burtă sau în mâini?” sau poate invita participantul să indice zona corpului.

După realizarea fișelor, participanții care doresc sunt invitați să prezinte una dintre emoțiile reprezentate și să arate unde o simt în corp.

Facilitatorul evidențiază faptul că oamenii pot simți aceeași emoție în moduri diferite și în zone diferite ale corpului.

Pentru reflecție, facilitatorul poate întreba:

- Ce ai observat despre corpul tău?
- Care emoție a fost mai ușor de găsit în corp?
- Ai observat că un coleg simte aceeași emoție într-un loc diferit?
- Cum ne poate ajuta corpul să ne dăm seama ce emoție avem?



Încheiere

Facilitatorul solicită participanților să formeze un cerc și explică faptul că activitatea se va încheia printr-un moment de apreciere reciprocă.

Pe rând, fiecare participant este invitat să se gândească la persoana aflată în dreapta sa și să îi spună un lucru pozitiv, simplu și concret, pe care l-a observat în timpul activității.

Facilitatorul poate oferi exemple: „Mi-a plăcut cum ai participat”, „Mi-a plăcut desenul tău”, „Ai fost atent la ceilalți”, „Mi-a plăcut cum ai exprimat emoția” sau „M-ai făcut să zâmbesc”. Participantul care primește aprecierea este încurajat să o asculte și să răspundă simplu: „Mulțumesc!”.

Dacă unui participant îi este dificil să formuleze spontan o apreciere, facilitatorul îi poate oferi două sau trei variante dintre care să aleagă. Activitatea continuă până când fiecare participant a oferit și a primit o apreciere, încheind sesiunea într-o atmosferă pozitivă și de valorizare reciprocă.



III. Adaptare: adulți cu dizabilități cognitive, motorii și tulburări afective.

Obiectivele activității:

1. Dezvoltarea capacității de **identificare și exprimare a propriilor emoții**, prin utilizarea culorilor, desenului și exprimării verbale.
2. Facilitarea **înțelegerii perspectivelor și trăirilor diferite**, prin conștientizarea faptului că aceeași situație sau imagine poate genera interpretări și emoții diferite.
3. Dezvoltarea **empatiei și a respectului față de emoțiile și perspectivele celorlalți**, prin ascultarea și valorizarea experiențelor exprimate în cadrul grupului.

Materiale necesare: coală de hârtie A3; coli de hârtie A4 pentru fiecare participant; acuarele în culori variate; pensule; recipiente cu apă; șervețele; creioane colorate și/sau carioci; cartonașe cu emoții/emoticoane pentru facilitarea identificării și exprimării emoțiilor.

Desfășurarea activității:

Introducere

Facilitatorul solicită participanților să formeze un cerc și așază în mijlocul acestuia mai multe culori. Participanții sunt invitați să observe culorile și să aleagă una care le place sau care îi atrage în acel moment. Pe rând, fiecare participant arată culoarea aleasă și este invitat să răspundă la întrebarea: „Cum te simți acum?”. Facilitatorul poate sprijini exprimarea prin cartonașe cu emoții sau prin întrebări cu variante simple de răspuns: „Te simți vesel, liniștit, trist, obosit, curios?”. Facilitatorul evită să atribuie o semnificație emoțională culorii în locul participantului. Culoarea reprezintă doar un mijloc de facilitare a alegerii și exprimării.

Activitatea principală – Imaginea noastră comună

Facilitatorul așază în centrul grupului o coală A3 și pune la dispoziția participanților acuarele de diferite culori. Apoi, explică faptul că grupul va realiza împreună o imagine, iar fiecare persoană va contribui la aceasta. Pe rând, fiecare participant alege o culoare, aplică o cantitate mică de acuarelă pe una dintre jumătățile foi și completează propoziția:

Eu vreau să ofer grupului...

În funcție de nivelul de exprimare, participanții pot oferi răspunsuri precum: bucurie, prietenie, ajutor, liniște, grijă, un zâmbet, curaj sau voie bună. Atunci când exprimarea verbală



este dificilă, facilitatorul poate prezenta cartonașe cu imagini sau cuvinte dintre care participantul să aleagă.

După ce fiecare participant și-a adăugat culoarea, facilitatorul îndoiește coala, presează ușor cele două jumătăți și apoi o deschide. Participanții sunt invitați să observe imaginea nouă formată prin amestecarea și imprimarea culorilor. Facilitatorul acordă câteva momente pentru observarea liberă a imaginii și întreabă: „Ce vedeți în această imagine?”

Participanții sunt încurajați să privească imaginea din diferite poziții și să spună ce forme, obiecte, animale, personaje sau alte elemente identifică. Dacă este necesar, foaia poate fi rotită pentru a facilita apariția unor perspective noi.

Facilitatorul primește fiecare răspuns fără a-l corecta și evidențiază diversitatea interpretărilor: „Avem aceeași imagine în fața noastră, dar fiecare dintre noi poate vedea ceva diferit.”

Facilitatorul continuă cu întrebări precum:

- Cum vă face să vă simțiți această imagine?
- Toți simțim același lucru când o privim?
- Putem avea emoții diferite în aceeași situație?

Participanții sunt invitați să aleagă un cartonaș cu emoția pe care o asociază imaginii sau să o numească verbal.

Facilitatorul concluzionează într-un limbaj accesibil: „Putem privi același lucru și să vedem lucruri diferite. Putem trece prin aceeași situație și să simțim emoții diferite. Asta nu înseamnă că unul dintre noi greșește. Fiecare persoană are propria experiență, iar noi putem să ascultăm și să respectăm ceea ce vede și simte celălalt.”

Încheiere

Facilitatorul oferă fiecărui participant o coală de hârtie și materiale pentru desen și solicită să reprezinte, în modul în care dorește, cum s-a simțit pe parcursul activității. Participanții pot desena o formă, un obiect, un simbol, o expresie facială sau pot utiliza pur și simplu culori și linii. Nu este necesar ca desenul să reprezinte ceva concret.

După realizarea desenelor, participanții sunt invitați, pe rând, să le prezinte grupului și să completeze propoziția: „În timpul activității m-am simțit...”.

Facilitatorul poate sprijini participanții care întâmpină dificultăți de verbalizare prin întrebări simple: „Ce ai desenat?”, „Ce emoție este aici?”, „Ce moment te-a făcut să te simți așa?” sau prin oferirea unor cartonașe cu emoții dintre care să aleagă.



ACTIVITATEA 3

Tema: Relaționarea pozitivă și identificarea resurselor personale

Durata activității: 40-50 de minute

Număr recomandat de participanți: 6–8 adulți cu dizabilități

I. Adaptare: adulți cu sindrom Down și persoane din spectrul autist. Se recomandă adaptarea ritmului activității și oferirea de sprijin individual, în funcție de nevoile participanților.

Obiectivele activității:

1. Dezvoltarea **abilităților de interacțiune și comunicare socială**, prin exersarea unor modalități verbale și nonverbale de relaționare cu ceilalți.
2. Facilitarea **identificării și conștientizării calităților și resurselor personale** care contribuie la construirea unor relații pozitive.
3. Dezvoltarea **atenției față de ceilalți, a empatiei și a aprecierii reciproce**, prin observarea și recunoașterea calităților celorlalți membri ai grupului.

Materiale necesare: bilețele sau cartonașe cu diferite calități și resurse personale (răbdare, bunătate, empatie, umor, curaj, capacitatea de a asculta, disponibilitatea de a ajuta etc.); coli de hârtie și markere pentru completarea unor calități noi; bandă adezivă reutilizabilă sau alte materiale pentru fixarea cartonașelor.

Desfășurarea activității:

Încălzire

Facilitatorul solicită participanților să se deplaseze liber prin spațiul de lucru, într-un ritm confortabil, fiind atenți la persoanele pe care le întâlnesc. La semnalul facilitatorului, participanții sunt invitați să îi salute pe cei pe care îi întâlnesc în diferite moduri, indicate pe rând de facilitator:

- salut doar prin contact vizual;
- salut printr-un zâmbet;
- salut printr-un gest al mâinii;
- salut folosind un cuvânt sau o expresie scurtă.

Facilitatorul oferă suficient timp pentru fiecare modalitate de salut și încurajează participanții să interacționeze cu persoane diferite. Contactul vizual nu este impus, participanții putând adapta salutul în funcție de nivelul lor de confort.

Facilitatorul solicită participanților să formeze perechi și explică rolurile: unul dintre participanți va fi „persoana”, iar celălalt va fi „oglină”. Participantul aflat în rolul „persoanei” realizează mișcări simple și lente, precum ridicarea brațelor, mișcarea capului, schimbarea poziției corpului, zâmbetul sau diferite expresii faciale. Participantul aflat în rolul „oglinzii” observă cu atenție și încearcă să reproducă mișcările partenerului cât mai asemănător, păstrând ritmul acestuia.

După aproximativ două minute, facilitatorul solicită schimbarea rolurilor, astfel încât fiecare participant să experimenteze atât rolul de inițiator al mișcării, cât și pe cel de „oglină”. La final, facilitatorul poate adresa câteva întrebări scurte:

- Cum a fost să fii oglindă?
- Cum a fost când celălalt te-a imitat?
- Care rol ți-a plăcut mai mult?

Activitatea principală – Resurse în relaționare

Facilitatorul explică participanților că fiecare persoană are calități și resurse personale care o ajută în relațiile cu ceilalți. Pentru facilitarea înțelegerii, oferă câteva exemple concrete: răbdare, bunătate, umor, empatie, capacitatea de a asculta, disponibilitatea de a ajuta, sinceritate, curaj, prietenie sau grijă față de ceilalți.

Facilitatorul numește, pe rând, câte un participant și solicită grupului să se gândească la o calitate pe care persoana respectivă o manifestă în relațiile cu ceilalți.

Participanții propun calități sau comportamente pozitive pe care le-au observat la persoana respectivă. Atunci când identificarea unei calități este dificilă, facilitatorul poate oferi variante concrete sau poate utiliza cartonașe pregătite anterior, din care participanții să aleagă. Facilitatorul notează calitatea identificată pe un bilețel sau selectează cartonașul corespunzător și, cu acordul participantului, îl fixează pe tricoul acestuia. Dacă participantul nu dorește ca bilețelul să fie lipit pe îmbrăcăminte, acesta poate fi ținut în mână sau așezat în fața sa. Activitatea continuă până când fiecare participant primește cel puțin o calitate sau o resursă identificată de grup.

După ce toți participanții au primit câte o calitate, facilitatorul îi invită să observe resursele primite și poate întreba:

- Știai că ceilalți văd această calitate la tine?



- Cum te simți când auzi acest lucru despre tine?
- Cum te ajută această calitate atunci când ești împreună cu alte persoane?

Reflecție și încheiere

Facilitatorul invită participanții să formeze un cerc și să reflecteze asupra experienței trăite. Întrebările sunt adresate pe rând, într-un limbaj simplu și concret, iar participanții au libertatea de a răspunde verbal, printr-un gest sau prin alegerea unei emoții.

Facilitatorul poate utiliza următoarele întrebări:

- Cum a fost activitatea de astăzi?
- Ce ți-a plăcut cel mai mult?
- Cum te-ai simțit în timpul exercițiilor?
- Cum te-ai simțit când ceilalți au spus ceva frumos despre tine?
- Ce calitate ai descoperit sau ți-ai amintit că ai?
- Ce ai descoperit despre ceilalți?
- Ce calitate te ajută să fii un coleg sau un prieten bun?

Participanții împărtășesc, în funcție de nivelul lor de confort și de posibilitățile de comunicare, experiențele și stările trăite pe parcursul activității.



II. Adaptare: adulți cu dizabilități cognitive, motorii și tulburări afective, inclusiv persoane cu tulburări din spectrul autist.

Obiectivele activității:

1. Dezvoltarea **abilităților de comunicare verbală și nonverbală**, prin transmiterea, recepționarea și interpretarea unor mesaje simple.
2. Stimularea **cooperării, atenției și interacțiunii sociale**, prin realizarea unor sarcini în perechi și în grupuri mici.
3. Facilitarea **exprimării preferințelor și a stării personale**, prin alegerea culorilor și utilizarea unor modalități verbale, gestuale sau vizuale de comunicare.

Materiale necesare: coli de hârtie A4; imagini cu desene și forme simple; creioane, carioci și markere; cartonașe de diferite culori; cartonașe cu emoții/emoticoane; opțional, cartonașe cu imagini reprezentând diferite modalități de salut.

Desfășurarea activității:

Încălzire

Facilitatorul solicită participanților să formeze un cerc și explică faptul că activitatea va începe prin explorarea mai multor modalități de a-i saluta pe ceilalți.

Facilitatorul demonstrează, pe rând, trei modalități simple de salut:

- ridicarea mâinii;
- salutul prin zâmbet;
- atingerea palmelor sau „high five”, numai dacă ambele persoane doresc și se simt confortabil cu această formă de contact.

Participanții observă și reproduc împreună fiecare modalitate de salut.

În continuare, facilitatorul solicită fiecărui participant să aleagă o modalitate prin care dorește să salute persoana aflată lângă el: „Alege cum vrei să saluți persoana de lângă tine”.

Pe rând, participanții se salută printr-un gest, un zâmbet, un cuvânt sau o altă modalitate accesibilă lor. Participanții care întâmpină dificultăți în realizarea sau alegerea gestului pot indica un cartonaș cu imaginea salutului dorit.

Activitatea principală – Desenul care călătorește

Facilitatorul solicită participanților să se așeze unul în spatele celuilalt, formând un șir. Fiecare participant primește o coală de hârtie și un instrument de scris.

Facilitatorul explică și demonstrează exercițiul înainte de începerea acestuia. Participantul aflat la capătul șirului primește un desen simplu sau realizează un simbol ușor, de exemplu un cerc, o casă, o floare sau o inimă.

Participantul reproduce desenul pe o foaie sprijinită pe spatele persoanei din fața sa. Aceasta încearcă să perceapă mișcările și să reproducă ceea ce a simțit pe foaia aflată pe spatele următorului participant. Desenul este transmis în acest mod până ajunge la prima persoană din șir.

La final, facilitatorul solicită participanților să compare primul desen cu desenul obținut la capătul șirului. Participanții observă asemănările și diferențele, într-o atmosferă relaxată, fără a evalua desenele ca fiind corecte sau greșite.

Facilitatorul invită apoi participanții să se întoarcă în direcția opusă, astfel încât ordinea transmiterii să fie inversată, iar exercițiul se repetă cu un alt desen simplu.

În cea de-a doua parte a exercițiului, facilitatorul formează grupuri de câte trei participanți. Fiecare persoană primește un rol: cel care oferă instrucțiunile, cel care desenează și cel care primește desenul pe spate.

Primul participant primește imaginea unui obiect simplu, fără ca ceilalți să o vadă, și oferă instrucțiuni verbale pentru realizarea acestuia, fără să numească obiectul. De exemplu: „Desenează un pătrat. Deasupra lui desenează un triunghi. Lângă pătrat desenează un dreptunghi”.

Al doilea participant ascultă instrucțiunile și realizează desenul pe o foaie sprijinită pe spatele celui de-al treilea participant. Cel de-al treilea participant încearcă să reproducă pe propria foaie ceea ce simte prin mișcările realizate pe spatele său.

Pentru a pune accentul pe transmiterea informației prin mai multe modalități, participantul care primește desenul poate auzi instrucțiunile verbale. La final sunt comparate imaginea inițială, desenul realizat de al doilea participant și desenul realizat de cel de-al treilea. Facilitatorul poate schimba rolurile, astfel încât participanții să experimenteze, pe cât posibil, roluri diferite.

După exercițiu, facilitatorul adresează câteva întrebări scurte:

- A fost ușor sau greu să înțelegi desenul?
- Ce te-a ajutat mai mult: să auzi sau să simți?
- Cum ai reușit să îi transmiți colegului ce avea de făcut?



- Ce putem face atunci când cineva nu înțelege mesajul nostru?

Ce culoare aleg astăzi?

Facilitatorul prezintă participanților cartonașe de diferite culori sau așază la vedere creioane și carioci colorate și le solicită acestora: „Alegeți culoarea care vă place astăzi.”

Participanții aleg liber o culoare. Nu este necesar să explice sau să atribuie o semnificație alegerii făcute. După alegere, facilitatorul poate adresa câte o întrebare simplă, adaptată posibilităților de comunicare ale participantului:

- Îți place mult sau puțin această culoare?
- Ți se pare o culoare veselă sau liniștită?
- Cum te simți acum?

Participanții pot răspunde verbal, printr-un gest sau prin alegerea unui cartonaș cu o emoție. Facilitatorul primește și validează răspunsurile fără a atribui semnificații psihologice culorilor alese. Poate utiliza formulări precum: „Ai ales albastru”, „Spui că te simți liniștit” sau „Mulțumesc că ne-ai arătat alegerea ta”.

În continuare, facilitatorul solicită participanților să privească în jur și să identifice două obiecte sau elemente din încăperea care au culoarea aleasă.

Participanții caută, indică sau numesc obiectele identificate, iar facilitatorul oferă sprijin atunci când este necesar.

Reflecție și încheiere

Facilitatorul solicită participanților să formeze din nou un cerc și îi invită să reflecteze asupra experienței. Pentru a facilita exprimarea, adresează întrebări simple și concrete:

Ce ți-a plăcut cel mai mult astăzi?

Care exercițiu a fost cel mai distractiv?

Ce a fost ușor pentru tine?

Ce a fost mai greu?

Ce te-a ajutat să înțelegi mesajul colegului?

Cum te-ai simțit când ai lucrat împreună cu ceilalți?

Participanții pot răspunde verbal, printr-un gest sau prin indicarea unei imagini ori a unui cartonaș cu o emoție.

Facilitatorul încheie prin valorizarea participării și cooperării membrilor grupului.



III. Adaptare: adulți cu dizabilități cognitive, motorii și tulburări afective.

Obiectivele activității:

1. Facilitarea **identificării și exprimării emoțiilor, trăirilor și caracteristicilor personale**, prin tehnici psihodramatice, mișcare și suport vizual.
2. Dezvoltarea **autocunoașterii și a cunoașterii reciproce**, prin identificarea și împărtășirea unor trăsături, calități și aspecte personale.
3. Stimularea **empatiei, comunicării și capacității de a înțelege perspectiva celuilalt**, prin tehnicile dublului, solilocviului și inversiunii de rol.

Materiale necesare: cartonașe Dixit sau alte cartonașe cu imagini sugestive; cartonașe cu emoții/emoticoane pentru facilitarea exprimării; opțional, boxă și muzică pentru activitățile de mișcare.

Desfășurarea activității:

Introducere

Salutul în mișcare

Facilitatorul solicită participanților să se deplaseze liber prin spațiul de lucru, într-un ritm confortabil. Pe parcursul deplasării, facilitatorul propune, pe rând, diferite modalități de a saluta persoanele întâlnite: mai întâi prin privire, apoi printr-un zâmbet, printr-un gest și, în final, folosind un cuvânt sau o expresie scurtă.

Participanții experimentează fiecare modalitate de salut și sunt încurajați să interacționeze cu persoane diferite. Contactul vizual nu este impus, iar fiecare participant poate adapta salutul în funcție de nivelul propriu de confort.

Cum mă simt acum?

Facilitatorul solicită participanților să formeze un cerc și îi invită să se gândească la starea pe care o au în acel moment. Pe rând, fiecare participant încearcă să exprime cum se simte. Apoi, alege un alt participant care preia poziția sa și exprimă verbal ce simte în poziția respectivă.

Participantul este invitat să confirme, să respingă sau să modifice afirmația. Facilitatorul subliniază că doar participantul poate spune dacă formularea propusă se potrivește cu ceea ce simte. Se continuă cu următorul participant.



Facilitatorul invită participanții să își îndrepte atenția către propria stare și să exprime, pe rând, un gând sau o trăire pe care o au în acel moment.

Pentru facilitarea exprimării, facilitatorul poate propune începuturi de propoziții precum: „Acum mă simt...”, „Acum mă gândesc la...”, „Mi-aș dori...” sau „Pentru mine este important...”.

Participanții exprimă ceea ce doresc să împărtășească, iar ceilalți ascultă fără a corecta sau interpreta răspunsurile.

Activitatea principală – Exprimarea prin corp și imagine

Facilitatorul așază la vedere mai multe cartonașe Dixit și solicită participanților să le observe și să aleagă o imagine care consideră că spune ceva despre ei.

Participanții se grupează în perechi și își prezintă reciproc cartonașele. Fiecare este încurajat să spună ce a observat în imagine și ce trăsătură, calitate, preferință sau aspect personal asociază acesteia.

Facilitatorul poate sprijini exprimarea prin întrebări precum:

- Ce îți place la această imagine?
- Ce spune imaginea despre tine?
- Ce din această imagine seamănă cu tine?
- Ce calitate a ta regăsești aici?

Facilitatorul explică participanților că fiecare persoană își va prezenta partenerul în fața grupului, pornind de la ceea ce acesta i-a povestit despre cartonașul ales.

Participanții realizează o inversiune de rol cu partenerul. Fiecare se prezintă ca și cum ar fi celălalt, folosind persoana I. De exemplu: „Eu sunt Andrei. Am ales această imagine pentru că... Pentru mine spune că sunt...”.

Partenerul ascultă prezentarea și, la final, este invitat să spună dacă se regăsește în ceea ce a fost prezentat și să completeze sau să corecteze informațiile, dacă dorește.

Facilitatorul oferă sprijin participanților care întâmpină dificultăți în reținerea sau formularea informațiilor și menține prezentările scurte și concrete.



Încheiere

Facilitatorul solicită participanților să formeze din nou un cerc și îi invită să se gândească la experiența trăită pe parcursul activității. Pe rând, fiecare participant este încurajat să exprime un gând, o emoție sau o descoperire personală, completând una dintre propozițiile:

- La final mă simt...
- Astăzi am descoperit despre mine că...
- Am descoperit despre un coleg că...
- Mi-a plăcut...

Participanții care întâmpină dificultăți în exprimarea verbală pot utiliza un gest, un cuvânt sau un cartonaș cu o emoție.

Facilitatorul încheie activitatea evidențiind faptul că fiecare persoană are propriile emoții, calități și modalități de exprimare, iar ascultarea și observarea celorlalți ne pot ajuta să ne cunoaștem și să ne înțelegem mai bine unii pe ceilalți.



ACTIVITATEA 4

Tema: Exprimarea personală și interacțiunea pozitivă cu ceilalți

Durata activității: 40-50 de minute

Număr recomandat de participanți: 6–8 adulți cu dizabilități

- I. Adaptare:** adulți cu sindrom Down și persoane din spectrul autist. Se recomandă adaptarea ritmului activității și oferirea de sprijin individual, în funcție de nevoile participanților.

Obiectivele activității:

1. Dezvoltarea **abilităților de comunicare și interacțiune socială**, prin inițierea și participarea la schimburi pozitive cu ceilalți membri ai grupului.
2. Stimularea **exprimării preferințelor, emoțiilor și alegerilor personale**, prin asocierea acestora cu diferite culori și împărtășirea semnificațiilor personale.
3. Dezvoltarea **atenției față de ceilalți și a comportamentelor prosoziale**, prin oferirea de complimente, cooperare și exprimarea unor gesturi de apreciere și grijă.

Materiale necesare: eșarfe și/sau cartonașe de diferite culori; bilețele sau cartonașe cu cerințe de interacțiune; bandă adezivă sau alte materiale pentru fixarea cartonașelor; opțional, cartonașe cu emoții pentru participanții care au nevoie de suport vizual în exprimarea stării.

Desfășurarea activității:

Introducere

Facilitatorul solicită participanților să se deplaseze liber prin spațiul de lucru, adaptând viteza de deplasare la indicațiile oferite: foarte încet, încet, într-un ritm obișnuit sau puțin mai repede, în funcție de posibilitățile fiecăruia.

Facilitatorul explică participanților că, atunci când întâlnesc un coleg, se opresc pentru câteva momente și îi oferă un compliment sau îi spun un lucru pozitiv. Complimentele pot avea legătură cu acele calități și resurse personale identificate în activitatea anterioară, de exemplu: „Ești amabil”, „Îmi place că îi ajuți pe ceilalți”, „Ești vesel” sau „Îmi place să vorbesc cu tine”.

Participanții continuă deplasarea și sunt încurajați să interacționeze cu mai multe persoane din grup.

La finalul exercițiului, facilitatorul solicită participanților să formeze un cerc și îi invită, pe rând, să exprime starea cu care încep activitatea. Participanții pot numi o emoție, pot realiza un gest sau pot indica un cartonaș cu o emoție, în funcție de posibilitățile lor de comunicare.

Activitatea principală – Alege culoarea

Facilitatorul așază în fața participanților eșarfe sau cartonașe în mai multe culori și îi invită să le observe. Apoi, solicită fiecărui participant să aleagă culoarea care îi place sau despre care simte că îl reprezintă cel mai bine în acel moment. Alegerea este liberă și nu există un răspuns corect sau greșit.

Participanții aleg câte o culoare și se grupează împreună cu persoanele care au făcut aceeași alegere sau o alegere asemănătoare.

În cadrul grupurilor formate, facilitatorul îi invită să discute despre culoarea aleasă, folosind întrebări simple precum: „De ce ai ales această culoare?”, „Ce îți amintește?”, „Cum te face să te simți?” sau „Unde întâlnești această culoare?”.

Participanții împărtășesc propriile asocieri și ascultă alegerile celorlalți. Facilitatorul subliniază faptul că aceeași culoare poate avea semnificații diferite pentru persoane diferite.

În continuare, facilitatorul oferă fiecărui grup provocarea de a identifica în încăperea cât mai multe obiecte sau elemente care au culoarea aleasă. Participanții explorează spațiul împreună și indică obiectele identificate. La final, fiecare grup prezintă câteva dintre elementele descoperite.

Încheiere

Facilitatorul explică participanților că urmează un joc bazat pe interacțiune și cooperare. Fiecare participant primește pe spate un bilețel sau un cartonaș care conține o solicitare de interacțiune. Participantul nu trebuie să cunoască mesajul primit.

Pentru participanții care au dificultăți de citire sau de înțelegere a mesajului scris, facilitatorii citesc discret mesajele celorlalți și oferă explicații sau modele concrete, atunci când este necesar.

Facilitatorul solicită participanților să se deplaseze liber prin spațiu și să interacționeze cu colegii în funcție de mesajele pe care aceștia le poartă. Mesajul nu este spus direct persoanei, ci este exprimat prin acțiunea solicitată.

Pot fi utilizate mesaje precum:

- Aplaudă-mă.
- Oferă-mi o îmbrățișare.*



- Dă-mi un «high five».
- Fă-mi un compliment.
- Fă un selfie imaginar cu mine.
- Plimbă-te cu mine prin sală.
- Cântă-mi un vers.
- Imită un animal pentru mine.
- Fă-mă să râd fără să vorbești.
- Oferă-mi un cadou imaginar.
- Zâmbește-mi.
- Creează un salut secret cu mine.
- Fă un gest mic care să transmită grijă.
- Spune-mi un lucru pentru care ești recunoscător astăzi.
- Întreabă-mă cum mă simt.
- Dansează cu mine.

Participantii interacționează cu mai mulți colegi și observă comportamentele acestora pentru a descoperi ce solicitare se află pe propriul cartonaș.

La final, facilitatorul solicită participanților să formeze din nou un cerc. Fiecare participant încearcă să ghicească mesajul pe care l-a avut, pornind de la modul în care ceilalți au interacționat cu el. Dacă mesajul nu este identificat, facilitatorul oferă indicii și, ulterior, îl dezvăluie.

- Facilitatorul încheie activitatea printr-un scurt moment de reflecție:
- Cum te-ai simțit când ceilalți au interacționat cu tine?
- Ce interacțiuni ți-a plăcut cel mai mult?
- A fost ușor să ghicești mesajul?
- Ce putem face pentru ca o altă persoană să se simtă bine în preajma noastră?

*În cazul activităților care presupun contact fizic, precum îmbrățișarea, facilitatorul precizează că acesta are loc numai dacă ambele persoane se simt confortabil și își exprimă acordul. Mesajul poate fi înlocuit cu un salut sau un alt gest fără contact fizic.



II. Adaptare: adulți cu dizabilități cognitive, motorii și tulburări afective, inclusiv persoane cu tulburări din spectrul autist.

Obiectivele activității:

1. Facilitarea **identificării și conștientizării calităților și resurselor personale** pe care fiecare participant le aduce în relațiile cu ceilalți.
2. Dezvoltarea **exprimării personale și a imaginii de sine pozitive**, prin asocierea resurselor proprii cu imagini, simboluri și elemente grafice.
3. Stimularea **sentimentului de apartenență și a cooperării în grup**, prin realizarea unei creații comune în care este valorizată contribuția fiecărui participant.

Materiale necesare: cartonașe Dixit sau alte cartonașe cu imagini sugestive; cartonașe cu imagini/cuvinte reprezentând diferite calități și resurse personale; coli mari de flipchart; creioane colorate, carioci, markere și/sau creioane cerate; opțional, autocolante sau alte materiale decorative.

Desfășurarea activității:

Introducere

Facilitatorul așază pe masă o selecție de cartonașe Dixit și invită participanții să le observe. Dacă prezentarea simultană a mai multor imagini este dificilă pentru unii participanți, facilitatorul prezintă cartonașele pe rând sau oferă câte două variante dintre care aceștia să aleagă. Apoi, explică faptul că imaginile pot avea semnificații diferite pentru fiecare persoană și oferă câteva exemple simple: „Această imagine mă poate face să mă gândesc la ajutor”, „Aceasta poate însemna prietenie”, „Aceasta mă poate face să mă gândesc la bucurie”. Se subliniază faptul că acestea sunt doar exemple, iar participanții pot vedea altceva în imaginile respective.

Facilitatorul solicită fiecărui participant să aleagă un cartonaș pornind de la întrebarea: **„Ce aduci tu bun în grup?”** Pentru participanții care întâmpină dificultăți în înțelegerea întrebării, facilitatorul utilizează exemple concrete: „Îți place să îi ajuți pe ceilalți?”, „Îți place să îi faci să râdă?”, „Îți place să petreci timp cu colegii?”, „Știi să asculți când cineva vorbește?” sau „Îți place să îi încurajezi pe ceilalți?”.

Participanții aleg câte un cartonaș care îi reprezintă sau care le amintește de o calitate, o emoție ori o resursă personală.



Pe rând, fiecare participant este invitat să prezinte cartonașul ales și să spună ce legătură există între imagine și propria persoană. Facilitatorul poate sprijini exprimarea prin întrebări precum:

- Ce vezi în imagine?
- Ce îți place aici?
- Ce calitate a ta îți amintește această imagine?
- Ce oferi tu celorlalți?

Participanții pot identifica resurse precum bucurie, prietenie, ajutor, grijă, răbdare, umor, curaj, liniște sau capacitatea de a asculta. Atunci când exprimarea verbală este dificilă, facilitatorul poate oferi două sau trei variante de răspuns sau poate utiliza cartonașe cu imagini și cuvinte reprezentând diferite calități.

Activitatea principală – Desenul comun „Simbolul meu”

Facilitatorul așază în centrul mesei o coală mare de flipchart și pune la dispoziția participanților diferite materiale pentru desen. Apoi, explică faptul că grupul va realiza o singură lucrare comună, la care fiecare persoană va contribui cu un desen, un simbol, o formă sau o culoare care să reprezinte resursa identificată în prima parte a activității.

Participanții aleg un spațiu pe foaia comună și realizează propriul simbol. Aceștia se pot inspira din cartonașul Dixit ales anterior sau pot desena orice alt element pe care îl asociază cu propria calitate sau resursă.

Facilitatorul oferă sprijin participanților atunci când este necesar, fără a decide în locul acestora ce trebuie să deseneze. Pe parcursul activității, poate relua verbal semnificațiile oferite de participanți: „Ai spus că pentru tine această imagine înseamnă ajutor”, „Tu ai ales bucuria” sau „Floarea aceasta reprezintă prietenia pentru tine”.

După ce fiecare participant și-a realizat contribuția, facilitatorul invită grupul să privească desenul în ansamblu și să observe modul în care simbolurile individuale au format împreună o singură lucrare.

Facilitatorul poate întreba:

- Ce observăm când privim toate desenele împreună?
- Ce a adăugat fiecare dintre noi?
- Ce vă place la desenul nostru?

Încheiere

Facilitatorul invită participanții să privească desenul comun și să se gândească la resursa identificată la începutul activității. Pe rând, fiecare participant este invitat să completeze propoziția: **„Eu aduc în grup...”**

Participanții pot răspunde verbal, pot indica propriul desen sau pot arăta cartonașul ales. Atunci când este necesar, facilitatorul oferă variante simple: „Eu aduc bucurie”, „Eu aduc ajutor”, „Eu aduc prietenie”, „Eu aduc grijă”, „Eu aduc liniște”, „Eu aduc curaj” sau „Eu aduc umor”. Facilitatorul validează fiecare răspuns și evidențiază contribuția fiecărui participant la activitatea grupului.

Pentru reflecția finală, facilitatorul poate întreba:

- Cum te-ai simțit când ai adăugat desenul tău?
- Ce îți place la desenul realizat împreună?
- Ce lucru bun ai descoperit despre tine?
- Ce lucru bun ai observat la un coleg?

Facilitatorul încheie activitatea printr-un mesaj adresat grupului: „Desenul nostru este format din contribuția fiecăruia. Fiecare persoană a adăugat ceva diferit și important. La fel se întâmplă și într-un grup: fiecare dintre noi are ceva valoros de oferit celorlalți.”



III. Adaptare: adulți cu dizabilități cognitive, motorii și tulburări afective.

Obiectivele activității:

1. Facilitarea **conștientizării propriei contribuții și a impactului personal în cadrul grupului**, prin explorarea simbolică a urmelor lăsate în lut.
2. Dezvoltarea **exprimării emoționale și a autocunoașterii**, prin utilizarea modelajului, mișcării și reflecției asupra propriilor trăiri și experiențe.
3. Identificarea unor **modalități concrete de îmbunătățire a relațiilor cu ceilalți**, prin conștientizarea propriilor nevoi, comportamente și posibilități de schimbare.

Materiale necesare: lut sau argilă pentru modelaj, în cantitate suficientă pentru realizarea unei bile comune și pentru lucrul individual; suporturi/protecții pentru masa de lucru; șervețele umede; boxă sau alt dispozitiv pentru redarea muzicii; melodie instrumentală; opțional, cartonașe cu emoții/emoticoane pentru facilitarea exprimării în momentul de reflecție.

Desfășurarea activității:

Introducere

Descoperă coregraful

Facilitatorul solicită participanților să formeze un cerc și explică regulile jocului „Descoperă coregraful”. Un participant este invitat să părăsească pentru scurt timp spațiul sau să își închidă ochii, iar ceilalți membri ai grupului aleg un „coregraf”.

Coregraful inițiază mișcări simple și ușor de urmărit, precum mișcarea brațelor, bătăi din palme, mișcări ale capului sau ale corpului. Ceilalți participanți observă și reproduc mișcărilor acestuia. Coregraful schimbă periodic mișcarea, iar grupul încearcă să îl urmeze fără a indica în mod evident cine conduce.

Participantul care nu cunoaște identitatea coregrafului revine în cerc, observă cu atenție mișcărilor grupului și încearcă să identifice persoana care le inițiază. Jocul se repetă astfel încât mai mulți participanți să aibă posibilitatea de a experimenta rolul de coregraf și/sau de observator.

La final, facilitatorul poate întreba:

- Cum a fost să conduci grupul?
- Cum a fost să îi urmezi pe ceilalți?
- Ce te-a ajutat să descoperi cine era coregraful?



Activitatea principală – Urma mea și modelajul personal

Facilitatorul oferă participanților o bilă mare de lut și explică faptul că aceasta va trece, pe rând, pe la fiecare membru al grupului. Apoi, solicită fiecărui participant să lase o urmă personală pe bila de lut. Aceasta poate fi realizată prin apăsarea unui deget sau a palmei, prin trasarea unei linii, realizarea unui semn, a unei forme sau prin orice altă modificare simplă a suprafeței lutului.

După realizarea urmei, participantul transmite bila persoanei următoare, fără a șterge sau modifica intenționat semnele lăsate anterior. Activitatea continuă până când fiecare participant și-a lăsat propria urmă.

După ce bila a trecut pe la întregul grup, facilitatorul o așază în mijloc și invită participanții să o observe cu atenție. Fiecare persoană încearcă să își identifice propria urmă și să observe urmele aflate în jurul acesteia.

Facilitatorul poate adresa întrebări precum:

- Îți găsești urma?
- Cum ai recunoscut-o?
- Ce s-a întâmplat cu ea după ce bila a trecut pe la ceilalți?
- Ce alte urme au apărut în jurul ei?
- Cum te simți când îți vezi din nou semnul?

Dacă un participant nu își mai identifică urma, facilitatorul normalizează experiența și orientează reflecția spre transformarea obiectului comun: „Urma ta a devenit parte din ceea ce a creat întregul grup. Cum este pentru tine să vezi toate urmele împreună?”.

Facilitatorul poate evidenția legătura cu relațiile dintre oameni: fiecare persoană lasă ceva din sine în experiențele comune, iar ceea ce fac ceilalți poate modifica sau completa ceea ce există deja.

Ce vreau să modelez în relațiile mele

Facilitatorul invită fiecare participant să ia o bucată din bila comună de lut și să o țină pentru câteva momente în mâini.

Este redată o melodie instrumentală, într-un ritm liniștit. Facilitatorul invită participanții, dacă se simt confortabil, să închidă ochii sau să își îndrepte privirea către lut și să asculte muzica.

Participanții sunt încurajați să modeleze liber bucata de lut, fără a decide de la început ce trebuie să creeze. Facilitatorul poate formula indicația: „Ascultă muzica și lasă mâinile să modeleze lutul așa cum simți.”

După câteva minute, participanții deschid ochii, dacă i-au avut închiși, și observă forma obținută. Dacă doresc, o pot continua sau modifica până când consideră că este finalizată.

Facilitatorul invită fiecare participant să își prezinte creația și să spună ce vede în ea sau ce semnificație îi oferă.

Facilitatorul poate adresa întrebări precum:

- Ce spune această formă despre tine?
- Ce din această formă seamănă cu felul în care ești tu cu ceilalți?
- Există ceva ce ai vrea să fie diferit în relațiile tale?
- Ce ai putea face tu pentru ca relațiile cu ceilalți să fie mai bune?

Participanții sunt încurajați să identifice schimbări concrete și accesibile, precum: să asculte mai mult, să ceară ajutor, să spună ce simt, să vorbească mai calm, să ofere ajutor, să petreacă mai mult timp cu ceilalți sau să spună atunci când au nevoie de spațiu.

Facilitatorul evită interpretarea creațiilor și lasă fiecărui participant libertatea de a atribui propriul sens obiectului realizat.

Încheiere

Facilitatorul solicită participanților să formeze un cerc, fiecare având în față sau în mâini obiectul realizat din lut. Participanții sunt invitați, pe rând, să privească propria creație și să exprime un gând sau o trăire legată de experiența activității.

Facilitatorul poate propune începuturi simple de propoziții:

- Acum mă simt...
- Astăzi am descoperit...
- În relațiile cu ceilalți îmi doresc...
- Un lucru pe care vreau să încerc să îl fac este...

Participanții care întâmpină dificultăți în exprimarea verbală pot utiliza un cuvânt, un gest, un cartonaș cu o emoție sau pot indica un element din propria creație.

Facilitatorul încheie activitatea evidențiind mesajul central: așa cum lutul poate fi modelat și transformat, și modul în care relaționăm cu ceilalți se poate schimba prin gesturi și alegeri mici. Fiecare persoană lasă o urmă în grup și, în același timp, este influențată de experiențele trăite împreună cu ceilalți.



ACTIVITATEA 5

Tema: Starea de bine și identificarea resurselor personale

Durata activității: 40-50 de minute

Număr recomandat de participanți: 6–8 adulți cu dizabilități

I. Adaptare: adulți cu sindrom Down și persoane din spectrul autist. Se recomandă adaptarea ritmului activității și oferirea de sprijin individual, în funcție de nevoile participanților.

Obiectivele activității:

1. Dezvoltarea **conștientizării corporale și emoționale**, prin observarea senzațiilor corporale și a stării personale în timpul exercițiilor somatice.
2. Identificarea **activităților, persoanelor, locurilor și lucrurilor care contribuie la starea de bine** și care pot reprezenta resurse personale.
3. Stimularea **exprimării personale și a autocunoașterii**, prin realizarea și prezentarea unui colaj bazat pe preferințe, interese și experiențe pozitive.

Materiale necesare: reviste și cataloage cu imagini variate; imagini pregătite în prealabil (familie, animale, natură, activități, alimente, hobby-uri etc.); coli de carton A3 sau A4; foarfece; lipici; creioane colorate, carioci și markere; opțional, cartonașe cu emoții pentru facilitarea exprimării stării.

Desfășurarea activității:

Introducere

Facilitatorul solicită participanților să formeze un cerc, în picioare sau așezați pe scaune, în funcție de nivelul de confort și de posibilitățile fiecăruia. Apoi, explică și demonstrează, pe rând, două exerciții corporale simple, invitând participanții să reproducă mișcările într-un ritm confortabil.

Fluturele: Facilitatorul solicită participanților să își încrucișeze brațele în zona pieptului, cu mâinile sprijinite ușor în partea superioară a pieptului. Apoi îi invită să realizeze atingeri ușoare și alternative, cu mâna dreaptă și mâna stângă, menținând un ritm lent și



confortabil. Participanții realizează exercițiul pentru câteva momente, fiind încurajați să observe ce simt în corp.

Apasă palmele: Facilitatorul solicită participanților să își unească palmele în fața pieptului și să le preseze una în cealaltă timp de câteva secunde. Apoi îi invită să reducă treptat presiunea și să relaxeze mâinile și brațele. Participanții repetă exercițiul de câteva ori și observă diferența dintre momentul de tensiune și cel de relaxare.

La final, facilitatorul invită participanții la un scurt moment de reflecție, adresând întrebări simple:

- Ce ai simțit în mâini?
- Cum se simt acum brațele și umerii?
- Cum se simte corpul tău acum?
- Care dintre cele două exerciții ți-a plăcut mai mult?

Facilitatorul explică faptul că astfel de exerciții pot fi folosite pentru a ne orienta atenția către corp și pentru a observa mai ușor starea pe care o avem.

Activitatea principală – Colajul lucrurilor care îmi plac

Facilitatorul inițiază o scurtă discuție despre lucrurile, persoanele, locurile sau activitățile care îi fac pe oameni să se simtă bine. Pentru facilitarea înțelegerii, prezintă câteva imagini sugestive, precum o familie, un animal, flori, natură, o mâncare preferată, muzică, sport sau diferite activități recreative.

Facilitatorul solicită participanților să se gândească la lucrurile care le plac și care le aduc bucurie sau îi ajută să se simtă bine.

Participanții primesc reviste și sunt invitați să le răsfoiască și să aleagă imagini care îi atrag sau care reprezintă ceva important pentru ei. Pot fi alese imagini care reprezintă:

- persoane sau lucruri care îi fac fericiți;
- hobby-uri și activități preferate;
- animale preferate;
- locuri în care le place să meargă;
- alimente sau mâncăruri preferate;
- lucruri pe care le consideră frumoase;
- alte lucruri care îi ajută să se simtă bine.

Facilitatorul oferă sprijin participanților care au nevoie de ajutor pentru răsfoirea revistelor, identificarea imaginilor, utilizarea foarfecii sau lipirea acestora. Atunci când



decuparea nu este accesibilă unui participant, imaginile pot fi decupate de facilitator, participantul păstrând alegerea asupra imaginilor pe care dorește să le includă.

Participanții așază și lipesc imaginile selectate pe o coală de carton, realizând un colaj personal al lucrurilor care le plac și care contribuie la starea lor de bine. Colajul poate fi completat, dacă doresc, cu desene, culori, simboluri sau cuvinte.

Încheiere

Facilitatorul solicită participanților să formeze un cerc, având colajele realizate alături de ei. Pe rând, fiecare participant este invitat să prezinte grupului două sau trei imagini din propriul colaj. Facilitatorul îl sprijină prin întrebări simple și concrete, precum:

- Ce imagine din colaj îți place cel mai mult?
- Ce lucru din colaj te face să te simți bine?
- Ce îți place să faci atunci când vrei să te simți bine?
- Cine este o persoană alături de care te simți bine?
- Unde îți place să mergi atunci când vrei să te simți bine sau să te liniștești?
- Ce lucru din colaj te poate ajuta atunci când ești trist, supărat sau îngrijorat?
- Ce poți face pentru tine atunci când ai o zi mai grea?
- Ai descoperit astăzi ceva nou care îți face bine?
- Ai observat ceva în colajul unui coleg care îți place și ție?
- Cum te simți acum, după ce ai realizat colajul?

Participanții care întâmpină dificultăți în exprimarea verbală pot prezenta colajul indicând imaginile preferate, iar facilitatorul poate formula întrebări cu variante de răspuns sau poate oferi suport pentru exprimarea alegerilor.

Facilitatorul oferă feedback pozitiv după fiecare prezentare și încurajează participanții să asculte și să manifeste apreciere față de lucrările colegilor.

La final, facilitatorul invită fiecare participant să aleagă din propriul colaj un lucru pe care îl poate face atunci când dorește să aibă o stare mai bună, facilitând astfel asocierea activității cu identificarea unor resurse personale pentru starea de bine.



II. Adaptare: adulți cu dizabilități cognitive, motorii și tulburări afective, inclusiv persoane cu tulburări din spectrul autist.

Obiectivele activității:

1. Facilitarea **autocunoașterii și identificării calităților personale**, prin recunoașterea și exprimarea unor caracteristici pozitive proprii.
2. Stimularea **exprimării preferințelor, intereselor și lucrurilor semnificative pentru fiecare participant**, prin intermediul imaginilor și al creației artistice.
3. Dezvoltarea **comunicării și a cunoașterii reciproce**, prin prezentarea colajelor și identificarea unor interese sau preferințe comune cu ceilalți membri ai grupului.

Materiale necesare: reviste și cataloage cu imagini variate; imagini pregătite în prealabil (persoane, animale, natură, hobby-uri, alimente, activități etc.); coli de carton A3 sau A4; foarfece; lipici; creioane colorate, carioci și markere; opțional, cartonașe cu diferite calități personale pentru facilitarea alegerii.

Desfășurarea activității:

Introducere

Facilitatorul solicită participanților să formeze un cerc și explică faptul că fiecare persoană va avea posibilitatea să se prezinte prin intermediul unei calități personale. Pe rând, fiecare participant își spune numele și încearcă să identifice o calitate care începe cu aceeași literă ca prenumele său. De exemplu: „Maria – muncitoare”, „Radu – răbdător”.

În cazul în care unui participant îi este dificil să identifice sau să verbalizeze o calitate, facilitatorul și ceilalți membri ai grupului îl pot sprijini prin sugestii. Participantul este cel care alege, dintre variantele propuse, calitatea pe care consideră că îl reprezintă.

Pentru participanții pentru care asocierea dintre inițiala numelui și o calitate este prea dificilă, cerința poate fi simplificată. Aceștia pot alege orice calitate care consideră că îi reprezintă, fără ca aceasta să înceapă cu aceeași literă ca numele.

După fiecare prezentare, facilitatorul repetă numele și calitatea aleasă, contribuind la valorizarea participantului și la consolidarea cunoașterii între membrii grupului.



Activitatea principală – Colajul „Lucrurile care mă reprezintă”

Facilitatorul inițiază o scurtă discuție despre lucrurile care ne plac, ne interesează și ne fac să ne simțim bine. Pentru facilitarea înțelegerii, prezintă câteva imagini sugestive, precum persoane apropiate, animale, flori, natură, mâncare, muzică, sport sau diferite activități recreative.

Facilitatorul solicită participanților să se gândească la întrebări simple:

- Ce îți place?
- Ce îți place să faci?
- Ce te face să te simți bine?
- Ce persoane sau animale sunt importante pentru tine?
- Ce locuri îți plac?

Participanții primesc reviste și sunt invitați să le răsfoiască și să aleagă imagini care îi atrag și care spun ceva despre ei. Pot selecta imagini care reprezintă:

- lucruri care le aduc bucurie;
- hobby-uri și activități preferate;
- persoane importante;
- animale preferate;
- locuri în care le place să meargă;
- mâncăruri preferate;
- interese, preferințe sau alte lucruri importante pentru ei.

Participanții decupează imaginile selectate și le așază pe o coală de carton în modul în care doresc. Facilitatorul oferă sprijin individual atunci când este necesar, atât pentru identificarea și alegerea imaginilor, cât și pentru decuparea și lipirea acestora. Dacă utilizarea foarfecii este dificilă, facilitatorul poate realiza decuparea, păstrând alegerea imaginilor la participant.

Participanții lipesc imaginile selectate și realizează un colaj personal. Lucrarea poate fi completată cu desene, culori, simboluri sau cuvinte care îi reprezintă.

Pe parcursul activității, facilitatorul poate încuraja exprimarea prin întrebări, fără a interpreta alegerile în locul participantului:

Ce ai ales aici?

Ce îți place la această imagine?

Ce spune această imagine despre tine?



Încheiere

Facilitatorul solicită participanților să formeze un cerc și îi invită, pe rând, să prezinte propriul colaj. Fiecare participant este încurajat să aleagă două sau trei imagini pe care dorește să le prezinte și să spună ce reprezintă acestea pentru el și de ce le-a ales.

Facilitatorul poate sprijini prezentarea prin întrebări simple și concrete:

- Ce este în această imagine?
- De ce ai ales-o?
- Ce îți place la ea?
- Ce spune despre tine?
- Cum te simți când faci sau când vezi acest lucru?

Participanții care întâmpină dificultăți în exprimarea verbală pot indica imaginile preferate, pot răspunde la întrebări cu variante de răspuns sau pot utiliza gesturi și alte forme de comunicare. Ceilalți participanți sunt încurajați să asculte prezentările și să observe eventualele lucruri pe care le au în comun cu colegii lor.

La finalul fiecărei prezentări, facilitatorul oferă feedback pozitiv și valorizează alegerile personale, evitând interpretarea simbolică a imaginilor.

Activitatea se încheie cu o scurtă reflecție:

- Ce ai descoperit sau ți-ai amintit despre tine?
- Ai descoperit ceva ce ai în comun cu un coleg?
- Care parte a colajului te reprezintă cel mai bine?
- Cum te-ai simțit când ai prezentat celorlalți lucrurile importante pentru tine?



III. Adaptare: adulți cu dizabilități cognitive, motorii și tulburări afective.

Obiectivele activității:

1. Identificarea **persoanelor, activităților, locurilor și experiențelor care contribuie la starea de bine** a participanților.
2. Facilitarea **recunoașterii și exprimării resurselor personale și sociale** care pot fi utilizate în momente dificile.
3. Stimularea **exprimării personale, a comunicării și a interacțiunii pozitive** în cadrul grupului.

Materiale necesare: reviste și cataloage cu imagini variate; imagini pregătite în prealabil reprezentând persoane, animale, natură, activități, hobby-uri, locuri, obiecte etc.; coli de carton A3 sau A4; foarfece; lipici; creioane colorate, carioci și markere; cartonașe cu emoții/emoticoane; opțional, autocolante și alte materiale decorative.

Desfășurarea activității:

Introducere

Facilitatorul solicită participanților să formeze un cerc, în picioare sau așezați pe scaune, în funcție de posibilitățile și nivelul de confort al fiecăruia. Facilitatorul invită participanții să realizeze împreună câteva mișcări simple: întinderea brațelor, mișcarea ușoară a umerilor, deschiderea și închiderea palmelor sau alte mișcări confortabile. Exercițiile sunt demonstrate și adaptate posibilităților motorii ale participanților.

În continuare, facilitatorul solicită fiecărui participant să aleagă și să realizeze un gest sau o mișcare care îi place și care îl face să se simtă bine. Poate fi o întindere, un zâmbet, o bătaie din palme, mișcarea mâinilor sau orice alt gest accesibil.

Pe rând, fiecare participant prezintă gestul ales, iar ceilalți membri ai grupului îl reproduc, în măsura în care pot și doresc.

Facilitatorul poate întreba:

- Cum te simți când faci această mișcare?
- Ți place să o faci și ceilalți împreună cu tine?
- Ce alte lucruri te ajută să te simți bine?



Activitatea principală – Colajul resurselor mele

Facilitatorul inițiază o scurtă discuție despre lucrurile care îi ajută pe oameni să se simtă bine. Explică faptul că fiecare persoană are propriile resurse – persoane, activități, locuri sau lucruri care îi aduc bucurie, o ajută, o liniștesc sau îi oferă sprijin atunci când trece printr-un moment dificil.

Pentru facilitarea înțelegerii, facilitatorul prezintă imagini reprezentând diferite exemple: familie, prieteni, animale, natură, muzică, plimbare, odihnă, desen, dans, sport, activități recreative, mâncare preferată sau conversația cu o persoană apropiată.

Fiecare participant primește o coală de carton și este invitat să realizeze „Colajul resurselor mele”.

Participanții răsfoiesc revistele și materialele puse la dispoziție și aleg imagini care răspund la trei întrebări:

- Ce mă face să mă simt bine?
- Cine mă ajută sau alături de cine mă simt bine?
- Ce pot face atunci când sunt trist, supărat, îngrijorat sau obosit?

Participanții decupează imaginile alese și le lipesc pe propria coală. Colajul poate fi completat cu desene, culori, simboluri, cuvinte sau alte elemente decorative.

Facilitatorul oferă sprijin individual atunci când este necesar. Pentru participanții care întâmpină dificultăți în alegerea dintre mai multe imagini, acesta poate prezenta câte două sau trei variante și poate formula întrebări concrete:

- Ți place să asculți muzică?
- Te simți bine când ieși afară?
- Ți place să petreci timp cu alte persoane?
- Cine te ajută când ai nevoie?
- Ce faci atunci când ești trist?

Dacă utilizarea foarfecii sau a lipiciului este dificilă, facilitatorul oferă sprijin, păstrând alegerea imaginilor la participant.

După realizarea colajelor, facilitatorul invită participanții să le privească și să identifice trei resurse importante: ceva care le aduce bucurie, o persoană care le oferă sprijin și o activitate pe care o pot face atunci când au o stare neplăcută.

Pe rând, participanții își prezintă propriul colaj. Facilitatorul poate sprijini exprimarea prin propoziții care să fie completate:

- Mă simt bine când...
- Mă ajută...



- Când sunt trist sau supărat, pot să...

Participanții care întâmpină dificultăți în exprimarea verbală pot indica imaginile, iar facilitatorul poate oferi variante de răspuns pe care aceștia să le confirme sau să le respingă.

Facilitatorul evidențiază faptul că fiecare colaj este diferit, deoarece fiecare persoană are propriile resurse și propriile modalități de a avea grijă de starea sa de bine.

Încheiere

Facilitatorul solicită participanților să formeze un cerc și să păstreze colajele în fața lor. Fiecare participant este invitat să privească propriul colaj și să aleagă o resursă pe care dorește să și-o amintească și să o folosească atunci când are nevoie să se simtă mai bine.

Pe rând, participanții indică imaginea aleasă și completează propoziția: „Când vreau să mă simt mai bine, pot să...”

Facilitatorul oferă variante concrete atunci când este necesar: „...ascult muzică”, „...vorbesc cu cineva”, „...cer ajutor”, „...mă odihnesc”, „...ies la plimbare”, „...desenez” sau „...petrec timp cu o persoană apropiată”.

Pentru reflecția finală, facilitatorul poate adresa întrebări precum:

- Ce lucru din colaj te ajută cel mai mult să te simți bine?
- Cine este o persoană la care poți apela când ai nevoie?
- Ai descoperit astăzi o idee nouă care te-ar putea ajuta?
- Cum te simți acum?

La final, fiecare participant alege un cartonaș cu o emoție care reprezintă starea sa din acel moment și, dacă dorește, o numește sau explică alegerea.

Facilitatorul încheie activitatea cu mesajul: „Fiecare dintre noi are persoane, activități și lucruri care ne pot ajuta să ne simțim mai bine. Este important să știm care sunt acestea și să ne amintim de ele atunci când avem nevoie.”

Finanțat de Uniunea Europeană. Punctele de vedere și opiniile exprimate aparțin, însă, exclusiv autorului (autorilor) și nu reflectă neapărat punctele de vedere și opiniile Uniunii Europene sau ale Agenției Naționale pentru Programe Comunitare în Domeniul Educației și Formării Profesionale (ANPCDEFP). Nici Uniunea Europeană și nici ANPCDEFP nu pot fi ținute răspunzătoare pentru acestea.

