

Coordonatori:

POPESCU IOANA MIRELA
POPESCU IOAN VALENTIN

Stage your Confidence

*Activități experiențiale pentru sprijinirea
tinerilor care se confruntă cu anxietate*

Alba Iulia
2026

Coordonatori:

POPESCU IOANA MIRELA
POPESCU IOAN VALENTIN

Stage your **Confidence**

*Activități experiențiale pentru sprijinirea
tinerilor care se confruntă cu anxietate*

*dezvoltate de participanții la cursul
Erasmus+ „Stage your Confidence”,
nr. proiect 2025-1-RO01-KA153-YOU-000300316*

Alba Iulia
2026

Autori:

Aldemir Ali Efe

Altan Zeynep Nazlı

Andronache Dorina

Ataç Yusuf Berkin

Baciu Ecaterina

Borgonovo Susanna

Cella Anna Claudia

Gazzarrini Laura

Guedes Rui

Ionică Elena Delia

Isdrailă Antonia-Viorica

Korkmaz Zühre

Lopes Filipe

Marques da Silva Eva

Martínez Caballero

María de los Ángeles

Montes de Oca Abril

Nestoris Alik

Nistor Florina-Maria

Onbaşı Menekşe

Öztürk Ege

Pereira Ana Cristina

Tavares Ana

Tımaç Pelin

Zichil Nicoleta-Cati

Coordonatori:

POPESCU IOANA MIRELA

POPESCU IOAN VALENTIN

Această publicație a fost elaborată în colaborare de către participanții la cursul de formare „Stage Your Confidence”. Activitățile și materialele au fost ulterior revizuite, editate și armonizate din punct de vedere metodologic de către coordonatori.

Stage your
Confidence



**Funded by
the European Union**

PSIHO  **it**



B-LIVE
Red internacional

CUPRINS

INTRODUCERE	3
PARTEA I – ACTIVITĂȚI EXPERIENȚIALE PENTRU LUCRUL CU TINERII.....	5
Paradoxurile vieții	5
Prin ochi diferiți: explorarea comunicării, empatiei și perspectivei.....	8
Vocile orașului.....	12
De la percepție la conexiune	17
Călătorie prin stres: martor, oglindire și resurse	21
Mantia invizibilității.....	27
PARTEA A II-A – TEHNICI PSIHODRAMATICE ÎN LUCRUL CU TINERII	32
1. DUBLUL.....	32
Martorul tăcut.....	32
Provocarea Oglindirii	33
Harta vocilor interioare	33
2. OGLINDA.....	34
Oglinda resurselor	35
Te văd	35
Oglinda prin imagini	36
3. INVERSIUNEA DE ROL	36
Cunoaște-mă.....	37
Oglindește-mă	37
Dialog cu anxietatea	38
4. JOCUL DE ROL	38
Cele două laturi ale mele	39
Înțelegerea anxietății: roluri și contraroluri.....	40
De la rolul cunoscut la rolul necunoscut	41
5. SCAUNUL GOL	41
Scaunul prieteniei.....	42
Paharele emoțiilor și scaunul gol	42
Cuvintele pe care nu le-am spus.....	43
6. PROIECȚIA ÎN VIITOR.....	43

Stage your **Confidence**

Întâlnirea cu o decizie importantă din viitor	44
Eu în viitor.....	44
Viitorul care te-a ales.....	45
7. CONCRETIZAREA.....	46
Mașina magică.....	46
Realități înghețate.....	47
Colaj colectiv.....	48

INTRODUCERE

Lucrul cu tinerii presupune crearea unor contexte în care aceștia să se simtă suficient de în siguranță pentru a explora ceea ce gândesc și simt, pentru a experimenta modalități noi de relaționare și pentru a descoperi resurse pe care uneori le identifică cu dificultate în viața de zi cu zi. Metodele experiențiale pot transforma procesul de învățare într-unul activ, în care participanții nu doar vorbesc despre experiențele lor, ci au posibilitatea de a le explora prin acțiune, rol, mișcare și interacțiune.

Prezenta broșură reunește o serie de tehnici și exerciții inspirate din psihodramă, adaptate pentru utilizarea în contexte educaționale, de educație nonformală și de lucru cu tinerii. Sunt prezentate tehnici precum dublul, oglinda, inversiunea de rol, jocul de rol, scaunul gol, proiecția în viitor și concretizarea, însoțite de exemple practice care facilitează înțelegerea și aplicarea acestora.

Exercițiile propuse creează oportunități pentru explorarea emoțiilor, dezvoltarea autocunoașterii și a empatiei, exprimarea diferitelor perspective, identificarea resurselor personale și exersarea unor modalități alternative de răspuns la situații dificile. Unele activități abordează în mod particular experiențe precum anxietatea, nesiguranța, dificultățile de comunicare, relațiile cu ceilalți sau provocările întâlnite de tineri în contexte sociale.

Broșura are un caracter practic și poate reprezenta o sursă de inspirație pentru lucrători de tineret, facilitatori, educatori și alți profesioniști care utilizează metode experiențiale în activitatea lor. Exercițiile pot fi adaptate în funcție de vârsta participanților, caracteristicile grupului, obiectivele activității și contextul în care sunt implementate.

Activitățile prezentate nu urmăresc înlocuirea intervenției psihoterapeutice și trebuie utilizate cu respectarea limitelor profesionale și a nivelului de pregătire al facilitatorului. În special atunci când sunt abordate experiențe personale cu încărcătură emoțională, este important ca participarea să fie voluntară, limitele participanților să fie respectate, iar procesul să fie însoțit de momente adecvate de ieșire din rol și reflecție.

Prin această colecție de tehnici și exerciții, ne dorim să încurajăm utilizarea creativă și responsabilă a acțiunii, spontaneității și întâlnirii cu celălalt, oferind tinerilor oportunitatea nu doar de a vorbi despre schimbare, ci și de a o experimenta.

Activitățile prezentate în această broșură au fost create de participanții la cursul „**Stage Your Confidence**”, care a avut ca obiectiv dezvoltarea competențelor lucrătorilor de tineret în abordarea anxietății în rândul tinerilor.

Prima parte a broșurii cuprinde șase activități complete, cu o durată de 60 de minute fiecare, concepute și dezvoltate de participanți pe parcursul cursului. Fiecare activitate este structurată în trei etape: încălzire, activitate principală și reflecție, oferind un cadru coerent pentru aplicarea acestora în activitățile cu tinerii.

Partea a doua cuprinde o serie de explicații privind utilizarea unor tehnici psihodramatice, precum și exemple de activități practice bazate pe acestea. Exercițiile au fost create de participanți în cadrul cursului și dezvoltate sub coordonarea metodologică a formatorilor.

Ne dorim ca această broșură să fie mai mult decât o colecție de activități, devenind o resursă practică și o sursă de inspirație pentru lucrătorii de tineret și pentru alți profesioniști care lucrează cu tineri. Activitățile prezentate pot fi adaptate în funcție de nevoile, vârsta și particularitățile fiecărui grup, păstrând în același timp un cadru bazat pe siguranță, participare voluntară și respect reciproc. Încurajăm facilitatorii să exploreze, să adapteze și să dezvolte aceste propuneri, creând contexte în care tinerii să își poată exprima emoțiile, să își descopere resursele, să construiască relații de sprijin și să dobândească mai multă încredere în propriile capacități.

PARTEA I – ACTIVITĂȚI EXPERIENȚIALE PENTRU LUCRUL CU TINERII

PARADOXURILE VIETII

Durata: 60 de minute

Participanți: 8–12

Materiale necesare: post-it-uri, pixuri, o coală mare albă

Obiective:

- Explorarea conexiunilor de grup prin alegeri sociometrice.
- Explorarea rolurilor simbolice contrastante.
- Reprezentarea simbolurilor prin mișcare și sculptură.
- Crearea unei poezii colective din reflecții împărtășite.
- Împărtășirea emoțiilor și a insight-urilor personale.
- Crearea unei sculpturi colective.

Descrierea activității:

Încălzire

Facilitatorul îi salută pe participanți. După ce se asigură că toată lumea se simte bine și este pregătită să înceapă activitatea, îi invită pe participanți să se ridice și să se plimbe prin sală. Cei care se simt confortabil și sunt capabili fizic sunt încurajați să meargă cu ochii închiși.

După aproximativ două minute, facilitatorul le cere participanților să se oprească și să își imagineze că se află în fața unui tunel: *Ești la intrarea în tunel. Ce vezi?*

Răspunsurile grupului sunt scrise pe o foaie pe perete. (Exemple: tunel, întuneric, cărămizi, umbră, soare, lumină, liliaci, iarbă, apă)

Urmează o serie de alegeri, de la simple la complexe: *Plimbă-te și alege-ți „lumina”. Alege pur și simplu, fără să te gândești pe cine vei alege. Ce înseamnă lumina pentru tine?*

Persoana aleasă ca „lumină” descrie ce înseamnă pentru ea lumina. Cel care a ales-o primește un răspuns de la aceasta. După ce fiecare ascultă persoana aleasă, se selectează un nou element dintre cele observate în tunel.

Stage your Confidence

După finalizarea tuturor alegerilor, se colectează trăirile participanților: *Unde se regăsesc în viața ta lucrurile pe care le-ai auzit de la „lumina” ta?*

Activitatea principală

Partea A

Facilitatorul întreabă participanții: *Din cuvintele colectate în încălzire, pe care ai vrea să îl experimentezi? Care te reprezintă sau îți este apropiat? Alege-l și interpretează-l.*

Apoi, solicită participanților: *Când auzi sunetul clopoțelului, ridică-te și creează o statuie (în mișcare sau statică) cu corpul tău. Ia-ți un moment pentru a te conecta cu rolul și cu emoțiile din acel rol... Privește în jur.*

La final, facilitatorul solicită: *Acum ieși din rol. Așază-te și gândește-te: Care este mesajul pe care ți-l transmite acest rol? Scrie-l într-o propoziție pe un post-it.*

Partea B

Facilitatorul solicită participanților: *Acum, alege din nou un cuvânt dintre cele găsite în partea de încălzire, dar de data aceasta unul care îți este foarte îndepărtat sau diferit. La semnalul clopoțelului, ridică-te și dă-i o formă corporală, interpretându-l ca statuie (în mișcare sau statică). (se repetă pașii din Partea A)*

La final, facilitatorul solicită: *Așază-te și reflectează: Ce mesaj îți transmite acest rol? Scrie-l într-o propoziție pe un post-it.*

Partea C

În cea de-a treia parte, facilitatorul solicită participanților: *Gândește-te la o punte care ar putea conecta cele două roluri – cel apropiat și cel îndepărtat. Despre ce puncte este vorba?*

Facilitatorul le solicită participanților să descrie în grup puntea care leagă cele 2 roluri.

După ce participanții scriu propozițiile pe post-it-uri, sunt invitați să le lipească pe un panou pe care se află numere (numărul participanților). Acestora li se solicită să lipească postiturile la unul dintre numerele libere. Post-it-urile sunt lipite aleatoriu pe panou.

Facilitatorul explică faptul că scopul este să descopere că poezia poate lua naștere chiar și fără intenția conștientă de a o scrie. După contextualizarea ideilor, facilitatorul citește cu voce tare poezia colectivă formată din post-it-uri.

Stage your Confidence

După alegerea titlului poeziei, participanților li se solicită să reprezinte titlul respectiv printr-o statuie de grup statică. Apoi, sculptura „prinde viață”: *Vă puteți mișca, scoate sunete, rosti cuvinte.*

Reflecție

Facilitatorul adresează întrebări participanților:

- *Cum te-ai simțit în această activitate?*
- *Cum a fost pentru tine experiența?*
- *Ce s-a activat sau „trezit” în tine?*
- *Imaginează-ți întreaga experiență ca pe o carte: Dacă ai lua această experiență cu tine, care ar fi titlul ei?*

PRIN OCHI DIFERIȚI: EXPLORAREA COMUNICĂRII, EMPATIEI ȘI PERSPECTIVEI

Durata: 60 de minute

Participanți: 8

Materiale necesare: microfon de jucărie sau pix, clipboard/mapă, eșarfă sau ecuson pentru reporter, opțional foi cu mesajele „LIVE” și „BREAKING NEWS”

Obiective:

- Dezvoltarea empatiei prin explorarea aceleiași situații din perspective și roluri diferite.
- Dezvoltarea comunicării pozitive și a abilităților de ascultare activă.
- Creșterea conștientizării de sine prin reflecție și feedback din partea celorlalți.
- Dezvoltarea încrederii și a conexiunilor dintre membrii grupului.
- Exersarea exprimării creative prin joc de rol, mișcare și activitate de grup.
- Conștientizarea impactului pe care cuvintele, mesajele și interacțiunile sociale îl pot avea asupra celorlalți.

Descrierea activității:

Încălzire

Facilitatorul îi invită pe participanți să se ridice și să se deplaseze liber prin spațiul de lucru, fără să vorbească între ei. După ce participanții se familiarizează cu spațiul și cu mișcarea grupului, facilitatorul introduce o scală a vitezei de deplasare de la 1 la 5, unde 1 reprezintă viteza unui melc, iar 5 viteza unui cal care aleargă la trap.

Facilitatorul explică: „*Voi spune, pe rând, câte un număr de la 1 la 5, iar voi vă veți adapta viteza de deplasare. 1 înseamnă foarte încet, ca un melc, iar 5 foarte repede, ca un cal care aleargă la trap. Să încercăm: 3... acum 1... 5... 2...*”

După câteva schimbări de ritm, facilitatorul introduce o nouă cerință: participanții continuă să se deplaseze, dar evită contactul vizual cu ceilalți. Sunt încurajați să fie atenți la propriul corp, la direcția de deplasare și la prezența celorlalți, fără a-i privi direct.

În etapa următoare, cerința se inversează. Participanții sunt invitați să caute privirea celorlalți și să stabilească, pentru câteva secunde, contact vizual cu persoanele pe care le întâlnesc.

Facilitatorul reduce treptat viteza de deplasare pentru a crea suficient timp pentru observare și conectare. Când grupul ajunge la viteza 1, facilitatorul le cere participanților să se oprească în dreptul persoanei aflate cel mai aproape și să mențină contactul vizual. Fără să vorbească, fiecare încearcă să îi transmită partenerului un mesaj, o emoție sau o intenție doar prin expresia feței și limbajul corporal. Ulterior, dacă doresc, participanții pot exprima în cuvinte mesajul pe care au încercat să îl transmită.

La finalul încălzirii, participanții împărtășesc pe scurt cum s-au simțit atunci când au evitat privirea celorlalți, ce s-a schimbat atunci când au început să caute contactul vizual și cum a fost să transmită sau să primească un mesaj fără cuvinte.

Activitatea principală

Facilitatorul introduce activitatea explicând că participanții vor deveni membrii unor echipe de știri cu o particularitate specială: postul lor de televiziune transmite doar „bârfe pozitive”.

Scopul este de a observa cum sunt create, transmise și amplificate mesajele și cum se simte o persoană atunci când aude că ceilalți vorbesc despre ea. Activitatea permite explorarea mai multor perspective asupra aceleiași situații și pune accent pe comunicare pozitivă, empatie și cooperare.

Facilitatorul explică regula principală: *„Sunteți membrii unui canal de știri în care sunt transmise numai vești pozitive despre oameni. Misiunea voastră este să creați și să prezentați o știre despre calitățile, gesturile frumoase, acțiunile sau comportamentele pozitive ale unei persoane, ca și cum ar fi o știre de ultimă oră. Tot ceea ce spuneți trebuie să fie ceva ce și vouă v-ar fi confortabil să auziți despre propria persoană.”*

1. Formarea echipelor și distribuirea rolurilor

Participanții sunt împărțiți în două grupuri de câte patru persoane, fiecare reprezentând o echipă de știri. În fiecare echipă sunt distribuite patru roluri:

- **Prezentatorul de știri** – se află în „studio” și introduce știrea.
- **Reporterul de teren** – se află „la fața locului” și prezintă situația.
- **Martorul** – este interviuat de reporter și povestește ceea ce a observat.
- **Persoana despre care este știrea** – ascultă ceea ce spun ceilalți despre ea și, inițial, nu intervine.

Stage your Confidence

Pentru delimitarea rolurilor pot fi folosite diferite obiecte: un microfon de jucărie sau un pix pentru interviu, un clipboard pentru prezentator și o eșarfă sau un ecuson pentru reporter. Dacă timpul permite, rolurile pot fi schimbate pentru ca participanții să experimenteze perspective diferite.

2. Pregătirea știrii

Fiecare echipă are câteva minute pentru a decide care este „știrea pozitivă” pe care dorește să o transmită. Aceasta poate avea la bază o situație reală sau imaginară, de exemplu:

„Un tânăr a observat că un coleg nou era singur și l-a invitat să se alăture grupului.”

„Cineva și-a apărat colegul atunci când ceilalți râdeau de el.”

„O persoană a observat că un prieten avea o zi dificilă și a rămas alături de el.”

Echipa stabilește și locul în care se desfășoară acțiunea: la școală, într-un grup de prieteni, într-un spațiu online, într-o tabără sau chiar într-o lume imaginară.

3. Știrea în direct

Pe rând, fiecare echipă prezintă știrea în fața grupului.

Prezentatorul deschide transmisiunea: „*Știre de ultimă oră! Primim informații despre ceva extraordinar care tocmai s-a întâmplat...*”

Apoi intră în direct **reporterul**: „*Da, mă aflu chiar la locul evenimentului, unde toată lumea vorbește despre...*”

Reporterul îl interviează pe **martor**, care povestește ceea ce a văzut: „*Am văzut cum a observat că cineva era singur și l-a invitat să stea alături de grup...*”

Pe parcursul știrii, persoana despre care se vorbește ascultă fără să intervină, fiind atentă la ceea ce simte și gândește atunci când aude mesajele celorlalți.

4. Schimbarea perspectivei

După fiecare scenă, facilitatorul invită persoana despre care a fost realizată știrea să iasă în fața grupului și o întreabă:

„*Cum a fost pentru tine să îi auzi pe ceilalți vorbind astfel despre tine?*”

„*Ce ai simțit în timp ce ascultai?*”

„*A existat vreun mesaj care a avut un impact mai puternic asupra ta?*”

Ulterior, facilitatorul se adresează martorului: *„Imaginează-ți că aceeași situație ar fi fost transformată într-o bârfă negativă. Ce s-ar fi schimbat? Cum crezi că s-ar fi simțit persoana despre care se vorbea? Ce responsabilitate avem atunci când transmitem informații despre alte persoane?”*

Dacă timpul permite, rolurile se schimbă și activitatea este repetată, astfel încât participanții să poată experimenta poziții diferite: cel care transmite mesajul, cel care îl amplifică, cel care vorbește despre o altă persoană și cel despre care se vorbește.

Reflecție

La finalul activității, participanții sunt invitați să se așeze în cerc. Facilitatorul creează un spațiu în care fiecare poate împărtăși atât cât dorește din propria experiență.

Pot fi adresate întrebări, precum:

- Cum te-ai simțit pe parcursul activității?
- Cum a fost să experimentezi rolul pe care l-ai avut?
- Cum a fost să vorbești despre o altă persoană?
- Cum a fost să auzi alte persoane vorbind despre tine?
- Ce a făcut ca un mesaj să devină mai puternic?
- Ce s-a schimbat atunci când mesajul a fost prezentat ca o „știre”?
- Care dintre roluri crezi că a avut cea mai mare influență asupra mesajului?
- Ce diferență există între intenția celui care transmite un mesaj și modul în care acesta este primit?
- Ce ai descoperit despre felul în care comunică cu ceilalți?
- Ce ai putea face diferit atunci când auzi sau transmiți informații despre o altă persoană?
- Ce emoție sau idee iei cu tine din această activitate?

Facilitatorul încheie subliniind faptul că același mesaj poate fi trăit diferit în funcție de poziția din care îl privim. Cuvintele nu transmit doar informații, ci pot influența emoțiile, relațiile și imaginea pe care o persoană o are despre sine. Explorarea unor situații „prin ochi diferiți” ne poate ajuta să devenim mai conștienți de impactul comunicării noastre și să alegem modalități de relaționare bazate pe respect, empatie și grijă față de ceilalți.

VOCILE ORAȘULUI

Durata: 60 de minute

Participanți: 8

Materiale necesare: baloane, post-it-uri, markere, o coală mare albă, clopoțel, cretă colorată sau bandă adezivă, cronometru, elemente din natură sau alte obiecte disponibile pentru construirea unui traseu cu obstacole (pietre, crengi, scaune etc.)

Obiective:

- Dezvoltarea conexiunii dintre participanți și a sentimentului de apartenență la grup.
- Creșterea conștientizării propriului corp, a gândurilor și a emoțiilor.
- Dezvoltarea atenției față de mediul înconjurător prin observarea stimulilor senzoriali, precum mirosurile, culorile, vântul, soarele sau contactul cu solul.
- Explorarea unor modalități personale de autoreglare, calmare și gestionare a stărilor de anxietate.
- Dezvoltarea încrederii, cooperării și sprijinului reciproc în situații care implică dificultăți sau elemente imprevizibile.
- Exprimarea simbolică și creativă a emoțiilor prin mișcare, postură corporală, joc de rol și creație colectivă.
- Identificarea unor resurse personale și relaționale care pot fi utilizate în situații de neliniște, tensiune sau stres.

Descrierea activității:

Încălzire

Participanții și facilitatorii se așază în cerc, stând în picioare și orientați spre centrul acestuia. Facilitatorul îi invită pe participanți să exprime, printr-un singur cuvânt, cum se simt în acel moment. Clopoțelul marchează începutul exercițiului, iar împărtășirea continuă în sensul acelor de ceasornic, până când fiecare persoană a rostit câte un cuvânt.

Ulterior, facilitatorul îi invită pe participanți să închidă ochii și să își îndrepte atenția către vocea sa, lăsând imaginația să construiască treptat spațiul descris.

Facilitatorul conduce următoarea experiență de imagerie dirijată: „*Imaginează-ți că te plimbi printr-un oraș. Lasă-te să devii, pentru câteva momente, parte din acest oraș. Observă*

Stage your Confidence

mirosurile, vântul, soarele pe pielea ta, oamenii din jur, pietrele pe care pășești, clădirile, statuile și animalele pe care le poți auzi sau vedea. Imaginează-ți și acele elemente pe care nu le poți vedea, dar despre care știi că există undeva în oraș: poate animale care se odihnesc, se hrănesc sau poate chiar te observă. Rămâi pentru câteva momente cu această imagine. Acum deschide ochii și urmărește mișcările noastre.”

Participanții deschid ochii și urmează mișcările propuse de facilitatori. Sunt realizate exerciții ușoare de întindere și activare a diferitelor părți ale corpului, cu atenție asupra respirației, senzațiilor corporale și mișcării.

Treptat, facilitatorul îi invită să transforme mișcarea într-o reprezentare a unor elemente din oraș: un copac, o pasăre, o piatră, vântul, o clădire sau orice alt element pe care și-l amintesc din experiența de imaginație ghidată.

Prin mișcare, participanții își activează corpul, își îndreaptă atenția către momentul prezent și explorează conexiunea dintre propriul corp și spațiul în care se află.

Activitatea principală

1. Traversarea orașului

Facilitatorii construiesc în spațiul de lucru un traseu folosind cretă colorată sau bandă adezivă și diferite obiecte disponibile, precum pietre, crengi, scaune sau alte elemente care pot deveni obstacole.

Pentru formarea grupurilor, doi voluntari sunt invitați să aleagă câte un animal pe care și l-au imaginat în timpul exercițiului anterior. Ceilalți participanți aleg unul dintre cele două animale, formând astfel două grupuri.

Participanții se așază în două șiruri paralele și formează perechi cu persoana aflată în fața lor, rezultând patru perechi.

Facilitatorul introduce situația simbolică: „*Imaginează-ți că ai întâlnit în oraș un prieten foarte anxios. Vrei să îl ajuți să traverseze orașul fără să îl lași singur, rămânând alături de el și protejându-l de posibile pericole și de situațiile imprevizibile pe care le-ar putea întâlni.*”

Stage your Confidence

Pentru reprezentarea acestei situații, fiecare pereche primește un balon. Participanții trebuie să țină balonul între corpurile lor fără să folosească mâinile. Ei pot decide împreună unde îl vor poziționa: între frunți, umeri, abdomen sau în orice altă poziție care le permite să se deplaseze. Înainte de începerea traseului, fiecare pereche are aproximativ două minute pentru a alege poziția balonului, a găsi o modalitate de a-l menține fără să cadă, a observa traseul și obstacolele și a stabili împreună o strategie de deplasare.

La semnalul facilitatorului, perechile încep să parcurgă traseul. Scopul este să depășească obstacolele împreună, fără să lase balonul să cadă și fără să îl atingă cu mâinile.

Facilitatorul îi încurajează să observe ce se întâmplă în relație pe parcursul traseului: cine stabilește ritmul, cum comunică fără sau cu puține cuvinte, când simt nevoia să încetinească, cum reacționează atunci când apare un obstacol și ce îi ajută să rămână conectați.

La finalul traseului, facilitatorul poate adresa câteva întrebări scurte:

„Ce v-a ajutat să rămâneți conectați?”

„Ce ați făcut atunci când a apărut un obstacol?”

„Cum a fost să depindeți de ritmul și mișcările unei alte persoane?”

Facilitatorul poate sublinia dimensiunea simbolică a exercițiului: traseul poate reprezenta dificultățile și situațiile imprevizibile întâlnite în viață, iar balonul poate reprezenta conexiunea, încrederea și sprijinul emoțional dintre două persoane.

2. Statuile emoțiilor

Facilitatorul readuce atenția participanților către imaginea orașului:

„În timp ce te plimbai prin oraș, ai observat mai multe statui. Acum imaginează-ți că tu însuși devii una dintre aceste statui.”

Fiecare participant alege o emoție pe care o simte în acel moment și creează, prin poziția corpului, o statuie care reprezintă acea emoție. Participanții își acordă câteva momente pentru a intra în poziție și pentru a observa cum se simte emoția respectivă în corp.

Partenerul din exercițiul anterior privește statuia, observând postura, expresia și poziția corpului, apoi încearcă să o reproducă cât mai fidel. După ce ambii participanți au trecut prin rolurile de statuie și observator, are loc un scurt moment de împărtășire.

Facilitatorul poate întreba:

„Cum a fost să dai o formă corporală emoției tale?”

„Cum a fost să vezi o altă persoană reproducând postura ta?”

„Ai descoperit ceva nou despre emoția pe care ai ales-o?”

3. Vocea orașului și creația colectivă

Participanții sunt împărțiți în două grupuri. Facilitatorul îi invită să reflecteze individual la întrebarea: *„Dacă acest oraș ar putea vorbi, ce ar spune despre tine?”*

Fiecare participant primește un post-it și scrie un singur cuvânt care răspunde intuitiv la această întrebare. Membrii fiecărui grup așază toate post-it-urile împreună și citesc cuvintele adunate. Pornind de la acestea, grupul creează o scurtă poezie colectivă scrisă din perspectiva „vocii orașului”. Poezia trebuie să includă toate cuvintele scrise de participanți pe post-it-uri.

După ce au finalizat textul, participanții îl transcriu pe o coală mare albă și așază post-it-urile în jurul poeziei, realizând astfel o creație colectivă. Fiecare grup își citește poezia în fața celorlalți.

Facilitatorul poate invita participanții să observe ce apare atunci când cuvintele individuale sunt reunite într-o poveste comună și cum experiențe diferite pot deveni parte din aceeași „voce” a grupului.

Reflecție

La finalul activității, participanții sunt invitați să se așeze în cerc. Facilitatorul sună clopoțelul și îi invită, pe rând, să exprime printr-un singur cuvânt cum se simt în acel moment, revenind astfel la exercițiul realizat la începutul activității.

Ulterior, pot fi adresate întrebări precum:

- Cum te simți acum comparativ cu începutul activității?
- Ce ai descoperit despre tine?
- Ce moment al activității a avut cel mai mare impact asupra ta?
- Ce te-a ajutat să te simți mai calm sau mai conectat?
- Cum a fost pentru tine să oferi sprijin unei alte persoane?

Stage your Confidence

- Cum a fost să primești sprijin?
- Ce ai observat despre modul în care corpul tău reacționează atunci când apare un obstacol sau o situație imprevizibilă?
- Ce te-a ajutat să rămâi conectat cu partenerul în timpul traseului?
- Ce resursă descoperită astăzi ai putea folosi într-o situație în care te simți anxios sau tensionat?
- Dacă ai lua cu tine un singur lucru din această experiență, care ar fi acela?

Facilitatorul încheie activitatea subliniind că fiecare persoană poate descoperi propriile modalități de a reveni la o stare de calm și conectare. Atenția asupra corpului și a mediului înconjurător, mișcarea, relația cu ceilalți și posibilitatea de a cere sau de a primi sprijin pot deveni resurse importante în momentele de neliniște sau anxietate. Asemenea traseului parcurs în activitate, dificultățile pot deveni mai ușor de traversat atunci când rămânem atenți la propriile nevoi, ne adaptăm ritmul și ne permitem să fim susținuți de ceilalți.

DE LA PERCEPȚIE LA CONEXIUNE

Durata: 60 de minute

Participanți: 6–20

Materiale necesare: carduri vizuale (Dixit sau alte imagini sugestive), un ghem de ață/sfoară, boxă pentru muzică

Obiective:

- Dezvoltarea încrederii între participanți și crearea unui spațiu sigur în care aceștia să se simtă confortabil să se exprime autentic și să se bazeze unii pe ceilalți.
- Încurajarea introspecției și autorefecției prin explorarea propriilor gânduri, percepții, reacții și emoții.
- Dezvoltarea empatiei și a capacității de a privi situațiile din perspectiva celorlalți.
- Creșterea conștientizării emoționale și a capacității de exprimare și reglare a emoțiilor.
- Explorarea diferențelor dintre modul în care ne percepem pe noi înșine și modul în care suntem percepuți de ceilalți.
- Dezvoltarea conexiunii, aprecierii reciproce și sentimentului de apartenență la grup.

Descrierea activității:

Încălzire

Participanții sunt invitați să se așeze în cerc. Facilitatorul le propune să se gândească la culorile clădirilor, străzilor sau elementelor pe care le-au observat astăzi/ pe parcursul acestei săptămâni și să aleagă, în minte, o culoare care reprezintă cel mai bine modul în care se simt în acel moment. Culoarea aleasă rămâne, pentru moment, o alegere personală și nu este împărtășită cu ceilalți.

Ulterior, participanții sunt invitați să se ridice și să se deplaseze liber prin spațiul de lucru. În timp ce se mișcă, facilitatorul îi încurajează să îi observe pe ceilalți și să asocieze intuitiv fiecărei persoane o culoare care exprimă felul în care o percep în acel moment.

Facilitatorul poate introduce exercițiul astfel: „*Privește persoanele din jur fără să încerci să analizezi prea mult. Dacă fiecare dintre ele ar fi o culoare, ce culoare ai asocia fiecăreia? Lasă prima impresie să apară și observă ce îți transmite acea culoare.*”

După câteva minute de deplasare, participanții formează perechi. Pe rând, fiecare îi spune partenerului ce culoare a asociat cu acesta și explică, pe scurt, ce anume l-a făcut să aleagă acea culoare. Facilitatorul îi încurajează să formuleze observațiile într-un mod respectuos și nonjudicativ. Participanții sunt invitați să exploreze nu doar ceea ce observă la exterior, ci și ce ar putea simboliza culoarea respectivă în ceea ce privește starea interioară a partenerului.

De exemplu, facilitatorul poate spune: *„Nu încerca să ghicești ce simte celălalt. Spune doar ce îți transmite ție această culoare și lasă persoana să decidă ce sens are pentru ea.”*

După ce fiecare participant primește feedback din partea partenerului, facilitatorul îi invită să revină la culoarea pe care și-au ales-o la început.

Participanții reflectează individual: *„Culoarea pe care ai ales-o la început te reprezintă în continuare? S-a schimbat ceva după ce ai auzit modul în care te-a perceput o altă persoană? Există vreo legătură între culoarea ta și culoarea pe care ai primit-o din partea partenerului?”*

La finalul încălzirii, are loc o scurtă împărtășire în grup. Participanții pot vorbi despre cum a fost să fie „văzuți” de o altă persoană, ce i-a surprins și dacă exercițiul a modificat în vreun fel modul în care se percep pe ei înșiși.

Activitatea principală

1. Povestea emoțiilor

Facilitatorul așază pe podea, cu imaginea în sus, mai multe carduri vizuale. Participanții sunt invitați să se plimbe printre imagini și să aleagă cardul cu care simt cea mai mare conexiune în acel moment.

Facilitatorul poate introduce alegerea astfel: *„Privește imaginile fără să cauți neapărat una care să fie frumoasă sau ușor de explicat. Alege imaginea care te atrage cel mai mult sau care pare să spună ceva despre tine în acest moment.”*

După ce fiecare participant a ales o imagine, sunt formate grupuri mici, în funcție de numărul total al participanților. În interiorul fiecărui grup, fiecare persoană observă cardul ales și selectează din imagine un simbol, un personaj, un obiect sau un detaliu care îi atrage atenția.

Pe rând, participanții prezintă simbolul ales, fără a fi necesar să explice în detaliu de ce l-au ales.

Ulterior, grupul primește sarcina de a crea împreună o poveste care să includă toate simbolurile selectate de membrii săi. Povestea poate fi realistă, imaginară, simbolică sau fantastică. Important este ca fiecare simbol să aibă un loc în poveste, iar fiecare participant să contribuie la construirea ei. După finalizarea poveștii, fiecare grup o prezintă celorlalți participanți.

Ulterior, membrii se întorc în grupurile lor și reflectează asupra experienței.

Facilitatorul poate propune întrebări precum: *„Cum a fost să vezi simbolul tău devenind parte dintr-o poveste comună? Ce emoții au apărut în timp ce construiați povestea? A apărut ceva în poveste care te-a surprins? Ai simțit că povestea grupului spune ceva și despre tine?”*

2. Statuile muzicale și oglindirea

Participanții sunt invitați să se ridice și să se deplaseze liber prin spațiu ascultând muzica care este redată. Facilitatorul îi încurajează să lase corpul să răspundă spontan la muzică, fără să încerce să danseze într-un anumit fel.

Pe parcurs, participanții sunt invitați să observe ce posturi, mișcări sau gesturi apar natural.

Facilitatorul explică: *„Lasă corpul să simtă muzica. Nu este nevoie să creezi o mișcare frumoasă sau corectă. Observă pur și simplu ce dorește corpul tău să facă.”*

Când muzica se oprește, fiecare participant îngheață într-o postură sau într-un gest.

La semnalul facilitatorului, fiecare persoană privește în jur, alege un alt participant și îi reproduce postura sau gestul cât mai fidel, într-un exercițiu de oglindire nonverbală.

Participanții sunt încurajați nu doar să copieze poziția exterioară, ci să observe ce senzații și emoții apar atunci când intră în postura celuilalt.

Facilitatorul poate spune: *„În timp ce reproduci postura celeilalte persoane, observă ce se schimbă în corpul tău. Ce simți? Ce emoție ar putea exista în această poziție? Nu încerca să găsești răspunsul corect, ci doar observă experiența.”*

Muzica începe din nou, iar exercițiul este repetat de câteva ori, astfel încât participanții să oglindească persoane diferite.

La final, facilitatorul poate adresa câteva întrebări scurte: „*Cum a fost să intri în postura unei alte persoane? Ai simțit ceva diferit atunci când ai reprodus gestul celuilalt? Cum a fost să vezi o altă persoană oglindindu-te?*”

Reflecție

Participanții sunt invitați să se așeze sau să stea în picioare într-un cerc, astfel încât fiecare persoană să îi poată vedea pe ceilalți. Facilitatorul prezintă un ghem de ață și explică faptul că acesta va reprezenta simbolic legăturile invizibile care se creează între oameni: încrederea, empatia, sprijinul, aprecierea și experiențele împărtășite.

Facilitatorul începe exercițiul ținând capătul firului și adresând unui participant un mesaj pozitiv sau semnificativ. Mesajul poate exprima o apreciere, ceva observat în timpul activității sau o formă de conexiune, de exemplu: „*Îți ofer firul pentru că am apreciat felul în care ai ascultat grupul.*” sau „*M-am simțit conectat cu tine în momentul în care am lucrat împreună.*” Facilitatorul păstrează capătul firului și îi pasează ghemul persoanei respective. Participantul care primește ghemul ține o parte din fir, alege o altă persoană din grup și îi transmite, la rândul său, un sentiment, un mesaj de apreciere sau o conexiune pe care a observat-o. Apoi îi pasează ghemul, păstrând în continuare firul în mână. Exercițiul continuă până când fiecare participant a primit ghemul cel puțin o dată.

Treptat, în centrul cercului se formează o rețea vizibilă de fire. Facilitatorul invită grupul să privească pentru câteva momente această rețea și să observe simbolul pe care îl creează.

Poate întreba: „*Ce vedeți atunci când priviți această rețea? Ce credeți că reprezintă pentru grup? Ce se întâmplă cu rețeaua dacă o persoană mișcă firul? Ce ne spune acest lucru despre modul în care influențăm relațiile dintr-un grup?*”

La final, firul este lăsat jos sau eliberat treptat, iar participanții revin la cerc. Fiecare persoană este invitată să exprime, într-un singur cuvânt sau printr-o propoziție scurtă, ce ia cu sine din această experiență. Facilitatorul încheie subliniind faptul că modul în care ne vedem pe noi înșine și modul în care suntem văzuți de ceilalți nu coincid întotdeauna, iar întâlnirea dintre aceste perspective poate crea noi înțelesuri. Atunci când ascultăm fără să judecăm, încercăm să privim din perspectiva celuilalt și exprimăm aprecierea într-un mod autentic, putem construi relații bazate pe încredere, empatie și conectare.

CĂLĂTORIE PRIN STRES: MARTOR, OGLINDIRE ȘI RESURSE

Durata: 60 de minute

Participanți: 12–20

Materiale necesare: boxă pentru muzică, muzică, clopoțel sau cronometru, flipchart sau tablă, markere, rucsac/geantă, spațiu suficient pentru mișcare, foi cu întrebările pentru lucrul în perechi

Obiective:

- Explorarea stresului prin mișcare, joc de rol, improvizație și reflecție.
- Creșterea conștientizării situațiilor generatoare de stres, a manifestărilor corporale și a emoțiilor asociate.
- Dezvoltarea empatiei și a capacității de a privi experiența din perspectiva unei alte persoane prin ascultare, oglindire și inversiune de rol.
- Dezvoltarea capacității de a asculta experiența unei alte persoane fără a interveni, judeca sau oferi soluții.
- Consolidarea conexiunii dintre membrii grupului și a sentimentului de sprijin reciproc.
- Identificarea resurselor personale și relaționale care pot contribui la gestionarea stresului.

Descrierea activității:

Încălzire

Participanții sunt invitați să se așeze în cerc. Facilitatorul introduce tema activității: *„Astăzi vom porni într-o călătorie prin stres și vom explora diferite modalități prin care îl trăim și îl gestionăm. Dar, înaintea oricărei călătorii, avem nevoie de puțină pregătire.”*

Facilitatorul pornește muzica și invită participanții să se ridice. Pe rând, fiecare persoană realizează o mișcare sau un gest care exprimă felul în care se simte în timp ce se pregătește pentru această călătorie.

După fiecare gest, întregul grup îl reproduce, ca într-o oglindă. Nu este necesar ca participantul să explice semnificația mișcării sale. Grupul o observă și o reproduce cât mai fidel, oferind fiecărei persoane experiența de a fi văzută și oglindită de ceilalți.

Exercițiul continuă până când toți participanții au propus o mișcare, iar grupul a oglindit-o.

La final, facilitatorul oprește muzica și realizează un scurt check-in: „Cum vă simțiți acum? Sunteți pregătiți să pornim în călătorie?”

Activitatea principală

1. Călătoria în perechi

Facilitatorul îi invită pe participanți să privească în jur și să aleagă o persoană care va deveni partenerul lor pentru această etapă a călătoriei. În fiecare pereche, participanții stabilesc cine va fi **A** și cine va fi **B**.

Perechile sunt invitate să se plimbe în exterior sau prin spațiul disponibil. În diferite puncte ale traseului sunt amplasate foi care conțin întrebări despre experiența stresului. Perechile le descoperă pe parcursul plimbării și le folosesc ca punct de plecare pentru dialog.

Facilitatorul explică regulile: „În prima parte, persoana A adresează întrebările, iar persoana B răspunde. A ascultă fără să întrerupă, fără să adreseze întrebări suplimentare și fără să ofere sfaturi sau soluții. Rolul său este doar să fie prezent și să asculte.”

Întrebările propuse sunt: „În ce situații te simți stresat sau anxios? Poți descrie cea mai recentă astfel de situație? Ce s-a întâmplat? Cum a reacționat corpul tău? Ce ai simțit?”

După aproximativ șase minute, facilitatorul sună clopoțelul. Rolurile se inversează: B adresează aceleași întrebări, iar A răspunde. B ascultă fără să întrerupă, să ofere sfaturi sau să adreseze întrebări suplimentare.

După alte șase minute, clopoțelul marchează finalul dialogului, iar participanții revin în spațiul comun.

2. Oglindirea experienței stresului

În această etapă, experiențele împărtășite în perechi sunt explorate prin inversiune de rol, expresie corporală și improvizație. Facilitatorul reamintește participanților că scopul nu este de

a interpreta sau analiza experiența partenerului, ci de a încerca să privească situația din perspectiva acestuia, pornind de la ceea ce au auzit în timpul dialogului.

Situațiile generatoare de stres

Participanții A sunt invitați în spațiul de joc, iar participanții B rămân observatori.

Facilitatorul oferă următoarea instrucțiune: *„Ai ascultat povestea partenerului tău. Acum te invit să intri, pentru câteva momente, în rolul lui. Nu mai ești tu, ci partenerul tău. Fără să vorbești, folosește mișcarea, postura și gesturile pentru a reprezenta situațiile despre care acesta ți-a povestit.”*

Participanții încep improvizația simultan, fără cuvinte. După câteva momente, facilitatorul spune: *„Stop!”* sau *„Freeze!”*, iar participanții rămân nemișcați.

Observatorii sunt întrebați: *„Ce tipuri de situații generatoare de stres ați observat?”*

Facilitatorul notează pe flipchart cuvintele-cheie identificate de grup.

Corpul și stresul

Participanții A continuă din rolurile partenerilor lor.

Facilitatorul le oferă o nouă indicație: *„Continuați din rol. De această dată, lăsați corpul să arate cum se manifestă stresul. Cum se vede stresul în corp?”*

Participanții explorează în tăcere diferite posturi, gesturi și mișcări.

După câteva momente, facilitatorul oprește din nou acțiunea și îi întreabă pe observatori: *„Ce manifestări corporale ale stresului ați observat?”*

Răspunsurile sunt notate pe flipchart.

După finalizarea acestei secvențe, participanții A ies din rol. Facilitatorul poate susține ieșirea din rol printr-un gest simplu: scuturarea corpului, rostirea propriului nume și o respirație profundă.

Emoțiile și vocea

Rolurile se schimbă. Participanții B intră în spațiul de joc, iar participanții A devin observatori.

Facilitatorul explică: *„Acum intrați voi în rolul partenerului. De această dată puteți folosi și cuvintele. Dați voce emoțiilor și gândurilor persoanei aflate în situația stresantă.”*

Participanții improvizează simultan, folosind atât corpul, cât și vocea pentru a exprima emoțiile și gândurile asociate situației.

După câteva momente, facilitatorul spune: „Freeze!”

Observatorii sunt întrebați: „Ce emoții ai observat sau auzit? Ce gânduri au apărut în aceste situații?” Facilitatorul notează răspunsurile relevante pe flipchart.

Călătoria comună

Participanții B sunt invitați să continue pentru ultima dată scena.

Facilitatorul introduce o nouă perspectivă: „Acum nu mai sunteți singuri. Sunteți împreună cu alte persoane care, la rândul lor, poartă propriul stres. Lăsați scena să se transforme într-o călătorie comună.”

Participanții lasă acțiunea să evolueze liber, observând cum se modifică postura, mișcarea și relațiile dintre personaje atunci când experiența stresului nu mai este trăită individual.

După câteva momente, facilitatorul oprește scena și îi invită pe observatori să privească imaginea formată: „Dacă ceea ce vedeți acum ar fi o călătorie, ce fel de călătorie ar fi? Cum ai completa propoziția: «Este o călătorie a...»?”

Facilitatorul notează cuvintele-cheie pe flipchart.

La final, participanții B ies din rol, revenind simbolic la propria identitate prin rostirea numelui, mișcarea corpului și o respirație conștientă.

Scurtă reflecție asupra inversiunii de rol

Participanții se reunesc în cerc pentru a reflecta asupra experienței.

Facilitatorul poate întreba: „Cum a fost să intri în rolul unei alte persoane? Cum a fost să îți vezi propria poveste reprezentată de altcineva? Ce ai observat sau înțeles diferit atunci când ai privit experiența dintr-o altă perspectivă?”

3. Rucsacul cu resurse

Facilitatorul așază un rucsac sau o geantă în centrul cercului și introduce ultima etapă a călătoriei: „Atunci când traversăm perioade de stres, nu avem nevoie doar să înțelegem ceea ce ni se întâmplă. Avem nevoie și de resurse care să ne ajute să continuăm călătoria.”

Participanții sunt invitați să își imagineze că țin în mâini o resursă de care ar avea nevoie într-o situație stresantă. Aceasta poate fi, de exemplu, calm, curaj, putere, speranță, sprijin, răbdare, încredere, limite sănătoase sau orice altă resursă importantă pentru ei.

Stage your Confidence

Pe rând, fiecare participant numește resursa pe care o ține simbolic în mâini și o oferă persoanei aflate lângă el.

De exemplu: „*Țin în mâini calm și ți-l ofer ție.*”

Persoana care primește resursa o acceptă simbolic și apoi oferă, la rândul său, propria resursă următorului participant.

După ce cercul este complet, facilitatorul subliniază: „*Resursa pe care ai putut să o oferi unei alte persoane există, într-o anumită formă, și în tine. Ceea ce oferi celuilalt poate deveni și un dar pentru tine.*”

Pentru încheiere, participanții formează un cerc și își apropie vârfurile degetelor sau mâinile spre centrul acestuia. Pe rând, fiecare își rostește numele, iar grupul își imaginează că toate resursele, experiențele și energia construite împreună sunt așezate simbolic în rucsacul din centrul cercului. Rucsacul devine astfel simbolul resurselor personale și colective pe care participanții le pot lua cu ei în propriile „călătorii” prin situații dificile.

Reflecție

La final, participanții rămân în cerc și sunt invitați să privească întreaga experiență ca pe o călătorie care a pornit de la identificarea stresului, a trecut prin corp, emoții și perspectiva celuilalt și s-a încheiat prin descoperirea resurselor personale și relaționale.

Facilitatorul poate adresa întrebări precum:

- Ce te-a surprins pe parcursul acestei activități?
- Ce ai descoperit despre felul în care experimentezi stresul?
- Ce ai observat despre legătura dintre situațiile stresante, corp, gânduri și emoții?
- Cum a fost să vezi propria experiență reprezentată de o altă persoană?
- Ce ai descoperit atunci când ai intrat în rolul partenerului?
- Ce s-a schimbat atunci când experiența individuală a devenit o „călătorie comună”?
- Ce resurse personale ai identificat?
- Ce resurse poți primi din relația cu ceilalți?
- Ce ai putea folosi din această experiență într-un moment viitor de stres?
- Ce ieși cu tine din călătoria de astăzi?

Stage your **Confidence**

Facilitatorul încheie subliniind faptul că stresul poate fi experimentat diferit de fiecare persoană și se poate manifesta prin situații, gânduri, emoții și reacții corporale diverse. Atunci când devenim mai conștienți de aceste manifestări, putem identifica mai ușor ceea ce avem nevoie pentru a ne regla și a face față situațiilor dificile. În același timp, călătoria prin stres nu trebuie să fie întotdeauna una solitară: empatia, ascultarea, conectarea și sprijinul celorlalți pot deveni resurse importante, alături de propriile noastre resurse interioare.

MANTIA INVIZIBILITĂȚII

Durata: 60 de minute

Participanți: 8 participanți, organizați în 2 grupuri de câte 4 persoane

Materiale necesare: litere tip puzzle, o eșarfă care va reprezenta „Mantia invizibilității”, pături, boxă și muzică ambientală

Obiective:

- Creșterea conștientizării de sine prin explorarea modului în care participanții se percep pe ei înșiși și sunt percepuți de ceilalți.
- Identificarea și valorizarea calităților și resurselor personale prin intermediul feedbackului pozitiv primit din partea grupului.
- Dezvoltarea empatiei și a capacității de a observa și aprecia calitățile celorlalți.
- Consolidarea coeziunii grupului și a sentimentului de apartenență prin experiențe bazate pe cooperare, încredere și apreciere reciprocă.
- Dezvoltarea comunicării nonverbale și a capacității de exprimare dincolo de barierele lingvistice.
- Crearea unui spațiu sigur în care participanții să poată primi și oferi feedback pozitiv și autentic.

Descrierea activității:

Încălzire

Facilitatorul așază pe podea mai multe litere tip puzzle și invită participanții să se deplaseze în jurul acestora pentru a le observa. Fiecare participant este invitat să aleagă o literă care are o semnificație pentru el. Aceasta poate fi inițiala prenumelui său sau prima literă a unui cuvânt care exprimă starea sa din acel moment.

Facilitatorul poate spune: *„Privește literele și alege una care te reprezintă în acest moment. Poate fi inițiala numelui tău sau începutul unui cuvânt care spune ceva despre felul în care te simți acum.”*

După ce fiecare persoană a ales o literă, facilitatorul pornește muzica, iar participanții sunt invitați să se deplaseze liber prin spațiu, având litera cu ei. Când muzica se oprește, fiecare

Stage your Confidence

participant se gândește la un cuvânt care începe cu litera aleasă și îl exprimă printr-o postură, un gest sau o mișcare, fără să vorbească.

Ceilalți observă reprezentarea nonverbală. Participantul care a realizat postura alege apoi o persoană din grup și o invită să spună ce crede că exprimă postura respectivă sau cum își imaginează că se simte persoana în acel moment.

Exercițiul poate fi repetat de câteva ori, oferind participanților posibilitatea de a explora diferite modalități de exprimare nonverbală și de a observa diferența dintre intenția celui care transmite un mesaj și percepția celui care îl primește.

În continuare, facilitatorul propune grupului o provocare de cooperare. Cei opt participanți trebuie să utilizeze literele pe care le-au ales pentru a forma împreună un cuvânt sau o combinație de litere cu semnificație pentru grup.

Provocarea constă în faptul că nu au voie să vorbească. Participanții trebuie să găsească o modalitate de a comunica și de a lua decizii utilizând doar privirea, gesturile, poziționarea în spațiu și mișcarea.

După finalizarea sarcinii, facilitatorul realizează o scurtă reflecție: „*Cum a fost să lucrați împreună fără să vorbiți? Cum ați reușit să vă înțelegeți? Ce v-a ajutat să cooperați? Ce a fost mai dificil atunci când nu ați putut folosi cuvintele?*”

Facilitatorul poate sublinia faptul că relaționarea și conectarea nu depind exclusiv de limbajul verbal. Privirea, postura, gesturile, atenția acordată celuilalt și disponibilitatea de a ne adapta pot deveni forme importante de comunicare.

Activitatea principală

1. Legenda Mantiei invizibilității

Participanții sunt invitați să se așeze în cerc. Facilitatorul prezintă eșarfa care va fi utilizată în exercițiu și introduce simbolic „Mantia invizibilității”.

Poate spune: „*Aceasta este Mantia invizibilității. Legenda spune că, atunci când o porți, devii pentru câteva momente invizibil pentru lumea din jur, dar ceea ce există valoros în tine devine mai vizibil pentru ceilalți.*”

Facilitatorul explică faptul că exercițiul le va oferi participanților posibilitatea de a asculta modul în care sunt văzuți de ceilalți, fără să fie nevoie să răspundă, să explice sau să comenteze. Accentul este pus exclusiv pe identificarea și exprimarea unor calități, resurse, comportamente pozitive sau contribuții observate în cadrul grupului.

2. Formarea grupurilor

Participanții sunt împărțiți în două grupuri de câte patru persoane. Pentru formarea grupurilor, aceștia pot primi numere de la 1 la 8, numerele pare formând un grup, iar cele impare celălalt grup. Fiecare grup își desfășoară pe rând exercițiul, astfel încât fiecare participant să poată experimenta rolul de protagonist.

Facilitatorul reamintește câteva reguli: *„Vom vorbi doar despre lucruri pozitive pe care le-am observat sau simțit în relație cu persoana respectivă. Vorbim despre ea la persoana a III-a, ca și cum, pentru câteva momente, nu ne-ar putea auzi. Nu interpretăm, nu analizăm și nu oferim sfaturi. Spunem doar ceea ce apreciem sau ce resurse am observat.”*

3. Ritualul invizibilității

Un participant din fiecare grup devine „protagonistul”. Acesta se așază confortabil, iar facilitatorul îi pune eșarfa pe umeri, ca pe o mantie. Dacă participantul se simte confortabil, poate fi utilizată și o pătură pentru a accentua simbolic experiența de retragere și ascultare.

Facilitatorul spune: *„Acum ești invizibil pentru câteva momente. Nu trebuie să vorbești și nu trebuie să răspunzi la ceea ce auzi. Doar ascultă. Permite-ți să auzi ceea ce ceilalți au observat valoros în tine.”*

Protagonistul rămâne în tăcere și ascultă.

4. Vorbind pozitiv despre celălalt

Ceilalți trei membri ai grupului încep să vorbească despre protagonist la persoana a III-a, ca și cum acesta nu ar fi prezent. Participanții sunt încurajați să se refere la lucruri concrete pe care le-au observat pe parcursul activităților comune.

De exemplu: *„Îmi place felul în care Maria îi ascultă pe ceilalți. Am observat că aduce calm în grup. Îmi place că îi încurajează pe ceilalți să participe. Cred că una dintre calitățile ei este curajul de a încerca lucruri noi.”*

Facilitatorul lasă suficient timp pentru ca fiecare membru al grupului să ofere cel puțin un mesaj pozitiv.

În acest timp, protagonistul nu răspunde și nu comentează. Rolul său este doar de a asculta și de a observa ce gânduri, emoții sau reacții apar atunci când aude modul în care este perceput de ceilalți.

5. Întoarcerea

După ce membrii grupului au terminat, facilitatorul îndepărtează simbolic mantia de pe umerii protagonistului și spune: „*Bine ai revenit! Acum ești din nou vizibil.*”

Participantul își poate lua câteva momente de reflecție înainte de a vorbi.

Facilitatorul îl poate întreba: „*Cum este să revii în grup după ce ai ascultat aceste mesaje?*”

Nu este necesar ca protagonistul să răspundă imediat sau să comenteze fiecare afirmație auzită. Exercițiul continuă până când fiecare membru al grupului a experimentat rolul protagonistului și a primit „Mantia invizibilității”.

Reflecție

După finalizarea exercițiului, toți participanții revin în cerc.

Facilitatorul creează un scurt moment de liniște și îi invită să își amintească experiența trăită, mesajele pe care le-au primit și calitățile pe care le-au auzit despre ei înșiși.

Reflecția poate fi ghidată prin întrebări precum:

- Cum a fost să fii „invizibil” și să îi auzi pe ceilalți vorbind despre tine?
- Cum a fost să nu poți răspunde sau explica, ci doar să asculți?
- Ce ai simțit atunci când ai auzit lucruri pozitive despre tine?
- A existat vreo calitate menționată de ceilalți pe care nu o recunoșteai atât de ușor la tine?
- Ce te-a surprins cel mai mult?
- Cum a fost să identifici și să exprimi calitățile celorlalți?
- Ce ai descoperit despre modul în care îi vezi pe ceilalți?
- Ce ai descoperit despre modul în care ceilalți te văd pe tine?
- Ce calitate auzită astăzi ai vrea să îți amintești mai des?

Fiecare participant indică sau se întoarce către o persoană din apropiere și încearcă să își amintească una dintre calitățile care au fost menționate despre aceasta în timpul exercițiului.

Stage your Confidence

Persoana respectivă confirmă sau completează, dacă este necesar. Exercițiul continuă până când fiecare participant aude din nou cel puțin una dintre calitățile care i-au fost atribuite.

Facilitatorul invită apoi fiecare persoană să aleagă dintre mesajele auzite o calitate pe care dorește să o ia simbolic cu sine.

Ritual de încheiere

Facilitatorul îi invită pe participanți să își imagineze că țin în mână calitatea pe care au ales-o.

Apoi spune: *„Alege una dintre calitățile pe care le-ai auzit astăzi și pe care vrei să o iei cu tine.*

Imaginează-ți că o așezi într-un buzunar, într-un loc în care o poți păstra și la care poți reveni atunci când ai nevoie de ea.”

Participanții realizează simbolic gestul de a pune calitatea în buzunar.

Facilitatorul încheie: *„Mantia se întoarce acum în povestea ei, dar calitățile pe care ceilalți le-au văzut în voi rămân. Uneori avem nevoie de privirea celorlalți pentru a putea vedea mai clar resursele care există deja în noi.”*

Activitatea se încheie printr-un ultim tur de cerc, în care fiecare participant poate spune, într-un singur cuvânt, calitatea pe care a ales să o ia cu sine.

PARTEA A II-A – TEHNICI PSIHODRAMATICE ÎN LUCRUL CU TINERII

1. DUBLUL

Tehnica dublului este utilizată pentru a ajuta o persoană să își exprime mai clar emoțiile, gândurile sau conflictele interioare. „Dublul” este o altă persoană din grup (sau facilitatorul) care se poziționează lângă protagonist și încearcă să exprime cu voce tare ceea ce acesta simte sau gândește, dar nu reușește să exprime. Cu alte cuvinte, dublul devine o „voce interioară” a protagonistului.

Cum funcționează?

- Dublul se poziționează aproape de protagonist (uneori imitându-i postura sau tonul vocii).
- Vorbește la persoana I („Simt că...”, „Mi-e teamă că...”).
- Formulează ipoteze cu privire la trăirile interioare ale protagonistului.

Exemple de exerciții:

Martorul tăcut

Participanții sunt organizați în perechi. Un participant devine **Protagonistul** și alege o situație cu încărcătură emoțională moderată trăită în ziua respectivă, pe care o recrează în spațiul de lucru prin gesturi, postură, mișcare și, dacă este necesar, cuvinte, ca și cum situația s-ar petrece în acel moment.

Celălalt participant va avea rolul de **Oglindă**. Acesta observă cu atenție scena, urmărind gesturile, postura, mișcările și tonul vocii, fără să intervină, să judece sau să interpreteze.

După încheierea reprezentării, Oglinda intră în locul Protagonistului și reproduce cât mai fidel ceea ce a observat: postura, gesturile, mișcările și energia acestuia. Protagonistul privește scena

Stage your Confidence

din exterior, având astfel posibilitatea de a observa propria experiență dintr-o perspectivă diferită.

Ulterior, Oglinda exprimă cum a perceput starea emoțională a Protagonistului în situația reprezentată. Protagonistul precizează emoțiile pe care le-a trăit în realitate și compară propria experiență cu percepția Oglinzii.

Exercițiul se încheie cu o scurtă reflecție asupra diferențelor și asemănarilor dintre modul în care ne trăim propriile emoții și modul în care acestea sunt percepute de ceilalți.

Provocarea Oglinzii

Participanții formează perechi, câte două persoane în fiecare pereche. Un participant începe în rolul de Lider, iar celălalt în rolul de Oglindă.

Liderul realizează o mișcare, un gest, o expresie corporală sau rostește un cuvânt ori o expresie într-o altă limbă. Oglinda trebuie să reproducă cât mai fidel ceea ce observă sau aude, spunând ce simte și ce gândește în momentul în care preia mișcările liderului. După ce ascultă reflecția oglinzii, liderul poate completa, confirma sau infirma ceea ce oglinda a spus. Apoi, rolurile se schimbă, iar Oglinda devine Lider.

Harta vocilor interioare

Un participant, aflat în rolul de Protagonist, împărtășește o dilemă sau o situație actuală din viața sa care îi provoacă dificultăți, incertitudine sau ambivalență. Acesta identifică apoi diferitele emoții, stări sau părți interioare care apar atunci când se gândește la situația respectivă, precum frica, furia, anxietatea, speranța sau încrederea.

Pentru fiecare dintre acestea, Protagonistul creează o postură, un gest sau o mișcare care o reprezintă și alege un participant care să devină Dublul acelei părți. Participantul reproduce expresia corporală și, din rolul respectiv, exprimă gândurile, emoțiile sau mesajele care consideră că ar putea aparține acelei părți.

După fiecare intervenție, Protagonistul reacționează la mesajul Dublului, putând să îl confirme, să îl modifice, să îl completeze sau să îl respingă, formulând ceea ce corespunde propriei sale experiențe.

Procesul continuă până când principalele părți sau voci interioare identificate au fost reprezentate și au avut posibilitatea de a se exprima. La final, Protagonistul privește ansamblul vocilor interioare reprezentate și reflectează asupra modului în care se simte în acel moment și asupra perspectivelor noi pe care le-a descoperit în raport cu dilema inițială.

2. OGLINDA

Tehnica oglinzii este o tehnică prin care o persoană are posibilitatea de a se privi „din exterior”, prin intermediul celorlalți, pentru a deveni mai conștientă de propriul comportament, de modul în care se exprimă și de felul în care este percepută. În forma clasică utilizată în psihodramă, protagonistul se retrage din scenă și observă o altă persoană care îl reprezintă și reproduce anumite aspecte ale comportamentului său.

Această tehnică poate fi utilizată și sub forma unui feedback interpersonal: persoana alege unul sau mai mulți membri ai grupului care îi „oglesc” modul în care au perceput-o în general sau pe parcursul unei activități, al unei zile ori al unei experiențe comune. Aceștia pot reflecta comportamente, atitudini, resurse sau aspecte observate, fără a interpreta sau eticheta persoana.

Tipuri de oglinzi:

- 1) Oglinda idealizantă:** reflectă cea mai bună și mai pozitivă imagine a persoanei. Evidențiază punctele forte, potențialul și calitățile acesteia într-o manieră încurajatoare.
- 2) Oglinda validantă:** se concentrează pe recunoașterea și acceptarea emoțiilor și experiențelor persoanei. Transmite înțelegere, acceptare și empatie.
- 3) Oglinda evaluativă:** oferă feedback constructiv, evidențiind atât punctele forte, cât și aspectele care pot fi îmbunătățite sau dezvoltate.

Exemple de exerciții:

Oglinda resurselor

Participanții lucrează în perechi. Un participant devine Protagonistul, iar celălalt are rolul de Oglindă. Protagonistul împărtășește o situație în care s-a simțit nesigur, anxios sau în care s-a confruntat cu o dificultate.

Oglinda ascultă cu atenție, apoi spune ceea ce a observat, concentrându-se asupra resurselor, punctelor forte și calităților pozitive ale Protagonistului care pot fi identificate în situația prezentată.

Protagonistul ascultă perspectiva Oglinzii, apoi poate confirma, completa sau reformula ceea ce a auzit, identificând resursele pe care le recunoaște în propria persoană și eventual alte calități pe care consideră că le-a folosit în situația respectivă.

Ulterior, participanții schimbă rolurile și repetă exercițiul.

Exercițiul se încheie cu o scurtă reflecție asupra modului în care perspectiva unei alte persoane ne poate ajuta să identificăm și să valorizăm resurse personale pe care uneori ne este dificil să le observăm singuri.

Te văd

Activitatea se desfășoară la finalul unei zile de lucru sau al unei serii de activități de grup. Un participant, aflat în rolul de Protagonist, alege alți doi membri ai grupului în care are încredere. Cei doi participanți descriu, pe rând, cum au văzut Protagonistul în ziua respectivă, ce stări a manifestat și ce aspecte pozitive, resurse sau calități au observat la acesta pe parcursul activităților.

Protagonistul privește și ascultă modul în care este reflectat de ceilalți, având posibilitatea, la final, de a reflecta asupra a ceea ce simte și gândește în urma celor auzite.

Exercițiul este repetat astfel încât fiecare participant să aibă posibilitatea de a fi Protagonist și de a se vedea reflectat prin perspectiva celorlalți.

Oglinda prin imagini

Pe podea sunt așezate diferite imagini. Participanții formează perechi, iar fiecare persoană alege o imagine despre care consideră că îl reprezintă pe partener, pornind de la modul în care l-a perceput în timpul activității, al zilei sau în cadrul grupului.

Pe rând, fiecare îi oferă partenerului imaginea aleasă și îi explică de ce a făcut această alegere, oferindu-i feedback direct: „Am ales această imagine pentru tine pentru că azi te-am văzut...”. Persoana care primește feedbackul ascultă, iar la final poate exprima cum s-a simțit și ce a însemnat pentru ea această „oglindire”.

3. INVERSIUNEA DE ROL

Inversiunea de rol le permite tinerilor să exploreze diferite situații fără presiunea întâlnită în viața reală. Prin interpretarea unor scenarii (de exemplu, prezentarea propriei persoane, exprimarea unei opinii sau gestionarea unui conflict), participanții pot exersa diferite modalități de răspuns într-un mediu controlat, în care greșelile sunt acceptate și chiar încurajate ca parte a procesului de învățare.

Contribuie la exprimarea și conștientizarea emoțiilor. Tinerii care se confruntă cu anxietate au adesea dificultăți în a exprima ceea ce simt sau gândesc. Prin intermediul rolurilor, ei pot exterioriza mai ușor aceste emoții, uneori vorbind „din rolul personajului”, și nu în nume propriu, ceea ce le poate oferi un sentiment mai mare de siguranță.

Dezvoltă empatia și înțelegerea în cadrul grupului. Atunci când participanții își asumă roluri diferite, încep să înțeleagă perspective diferite. Acest proces contribuie la reducerea tendinței de a judeca și la creșterea sprijinului reciproc în cadrul grupului.

Exemple de exerciții:

Cunoaște-mă

Participanții formează un grup de aproximativ 10 persoane care se întâlnesc pentru prima dată. Aceștia se deplasează liber prin spațiu și sunt încurajați să stabilească contact vizual cu ceilalți. La semnalul facilitatorului, fiecare participant își alege o persoană din apropiere, formându-se astfel perechi.

Participanții se plimbă apoi împreună, fiind atenți la partener: limbaj corporal, expresii, stil, atitudine și modul de interacțiune. După o perioadă de observare, fiecare participant intră, pe rând, în rolul partenerului și se prezintă la persoana I, pornind de la prima impresie pe care și-a format-o despre acesta.

Partenerul ascultă fără să intervină, iar ulterior poate confirma, corecta sau completa aspectele prezentate. La final, participanții ies din rol prin mișcarea corpului și revenirea simbolică la propria identitate.

Oglindește-mă

Participanții sunt împărțiți în două grupuri de câte patru persoane, care lucrează simultan în zone diferite ale spațiului. Fiecare grup primește un scenariu imaginar pe care îl va aduce în acțiune, de exemplu întâlnirea cu un extraterestru care nu cunoaște comportamentul uman.

În cadrul fiecărui grup, participanții intră în rolul unui alt membru al grupului, încercând să îl reprezinte așa cum îl percep: personalitatea, atitudinea, postura, gesturile, mișcările, modul de a vorbi și de a interacționa. Astfel, participantul A intră în rolul lui B, B în rolul lui C, C în rolul lui D, iar D în rolul lui A.

Din rolurile asumate, participanții dezvoltă împreună scena propusă, interacționând spontan și păstrând, pe cât posibil, caracteristicile persoanei pe care o reprezintă.

Stage your Confidence

La final, participanții ies din rol și reflectează asupra experienței: cum a fost să se vadă reprezentați de o altă persoană, ce aspecte au recunoscut în reprezentarea celuilalt, ce i-a surprins și cum a fost să intre în rolul unui alt membru al grupului.

Dialog cu anxietatea

Un scaun gol este așezat în centrul spațiului, iar participanții sunt invitați să își imagineze că pe acesta se află propria anxietate, căreia îi pot atribui o formă, o prezență sau anumite caracteristici.

Pe rând, participanții care doresc se așază în fața scaunului și intră într-un dialog cu anxietatea, exprimând gânduri, emoții, temeri, frustrări sau lucruri pe care ar dori să i le transmită.

Ulterior, participantul schimbă locul și se așază pe scaunul anxietății, intrând în rolul acesteia. Din acest rol, răspunde mesajelor transmise anterior și explorează ce ar putea spune anxietatea, ce încearcă să comunice, ce își dorește sau de ce ar putea avea nevoie.

Participantul revine apoi pe propriul scaun și poate continua dialogul pornind de la ceea ce a descoperit prin inversiunea de rol. La final, participantul iese din rol, iar experiența este urmată de o scurtă reflecție asupra modului în care percepe anxietatea după acest dialog și asupra eventualelor perspective noi descoperite.

4. JOCUL DE ROL

Jocul de rol este o tehnică utilizată în psihodramă prin care participanții explorează situații, relații sau experiențe prin asumarea și interpretarea unor roluri. Aceștia pot intra în rolul propriu, al unei alte persoane sau într-un rol simbolic, recreând situații reale ori imaginare într-un spațiu sigur. Spre deosebire de simpla discutare a unei experiențe, jocul de rol aduce situația „în acțiune”, permițând participantului să experimenteze direct gânduri, emoții, comportamente și modalități de relaționare.

Stage your Confidence

În contexte educaționale și de dezvoltare personală, jocul de rol poate fi utilizat pentru exersarea unor comportamente și abilități într-un mediu protejat, înainte ca acestea să fie aplicate în situații reale. Participanții pot experimenta diferite modalități de comunicare, exprimare a emoțiilor, stabilire a limitelor, gestionare a conflictelor sau rezolvare a unor situații dificile.

Jocul de rol se diferențiază de inversiunea de rol în special prin scopul și modul în care este realizată schimbarea rolului. În jocul de rol, participantul își asumă un rol pentru a explora sau exersa o anumită situație, fără ca acesta să fie neapărat rolul unei persoane concrete cu care se află într-o relație. De exemplu, un tânăr poate interpreta rolul unui elev care trebuie să își exprime opinia în fața unui grup. În inversiunea de rol, protagonistul schimbă în mod specific locul și rolul cu o altă persoană sau cu un element semnificativ din scena sa și încearcă să perceapă și să răspundă din poziția acestuia.

Exemple de exerciții:

Cele două laturi ale mele

Fiecare participant primește un cartonaș care conține două caracteristici opuse, câte una pe fiecare parte. Participanții privesc cele două caracteristici și aleg intuitiv partea care consideră că îi reprezintă cel mai bine în acel moment.

Participanții formează apoi grupuri de câte patru persoane. În prima etapă, fiecare participant intră în rolul părții sale care reprezintă caracteristica aleasă. Din aceste roluri, membrii grupului creează spontan o scurtă scenă și interacționează între ei. Nu există un scenariu prestabilit, participanții fiind încurajați să folosească vocea, mișcarea, gesturile și interacțiunea pentru a exprima cât mai autentic partea respectivă.

În a doua etapă, participanții întorc cartonașele și intră în rolul părții care reprezintă caracteristica opusă. Grupul creează o nouă scenă, de această dată fără a utiliza cuvinte. Participanții exprimă această parte exclusiv prin postură, expresii faciale, gesturi, mișcare și interacțiune nonverbală.

La final, participanții ies din rol și reflectează asupra experienței: care dintre cele două părți a fost mai ușor de accesat și exprimat, care a fost mai dificilă, cum s-au simțit în fiecare rol, ce au descoperit despre ei înșiși și cum s-a schimbat interacțiunea cu ceilalți în funcție de partea adusă în scenă.

Înțelegerea anxietății: roluri și contraroluri

Participanții sunt împărțiți în două grupuri, A și B, și formează perechi alcătuite din câte un membru al fiecărui grup. Fiecare pereche primește un cartonaș cu o situație care poate genera anxietate: vorbitul în fața unui grup numeros, întâlnirea pentru prima dată cu o persoană, realizarea unei sarcini sub presiune sau comandarea unui produs într-un restaurant.

În prima etapă, participanții din grupul A intră în rolul unei persoane care trăiește anxietate în situația primită, iar participanții din grupul B intră în contrarolul corespunzător: membrii audienței, persoana întâlnită pentru prima dată, persoana care solicită realizarea sarcinii sau ospătarul.

Participanții dezvoltă spontan situația, exprimând prin cuvinte, gesturi, postură, mișcare și interacțiune ceea ce apare în rol și fiind atenți la propriile reacții, emoții și comportamente.

Ulterior, rolurile se inversează, astfel încât fiecare participant să experimenteze atât rolul persoanei care trăiește anxietate, cât și contrarolul din situația respectivă.

La final, participanții ies din rol și reflectează asupra experienței: cum s-au simțit în fiecare dintre cele două roluri, ce au observat la nivelul corpului, emoțiilor și comportamentului și care dintre roluri a fost mai ușor sau mai dificil de experimentat. Fiecare participant descrie apoi experiența trăită folosind câte un singur cuvânt pentru fiecare dintre cele două roluri.

De la rolul cunoscut la rolul necunoscut

Pe podea sunt așezate cartonașe cu diferite roluri/arhetipuri. Participanții formează grupuri de câte 6.

Etapă 1 – Rolul cunoscut: Fiecare participant alege un rol pe care îl cunoaște, l-a experimentat sau în care se regăsește. Pornind de la rolurile alese, grupul creează și prezintă o poveste improvizată/spontană.

Etapă 2 – Rolul necunoscut: Participanții aleg apoi un rol opus modului lor obișnuit de a fi sau un rol pe care nu l-au experimentat până acum. Grupul creează o nouă poveste improvizată, în care participanții explorează comportamente, atitudini și modalități de reacție noi.

La final, participanții reflectează asupra celor două experiențe: Cum m-am simțit în fiecare rol? Ce a fost diferit? Ce puncte forte am descoperit în rolul nou? Ce aș dori să preiau din acest rol și să integrez în comportamentul meu?

5. SCAUNUL GOL

Tehnica presupune amplasarea unui scaun gol și invitarea participantului să își imagineze că pe acesta se află o persoană sau un element semnificativ. Acesta poate fi:

- **anxietatea sa;**
- **o persoană cu care are o relație dificilă** (de exemplu, un coleg, un profesor sau un părinte);
- **o parte a propriei persoane** (de exemplu, „partea încrezătoare” în opoziție cu „partea anxioasă”).

Participantul este apoi invitat să se adreseze scaunului gol, exprimându-și gândurile și emoțiile.

Exemple de exerciții:

Scaunul prieteniei

Două scaune sunt așezate față în față. Participanții își imaginează că pe scaunul gol se află Andrei, un băiat nou venit la școală, care își dorește să își facă prieteni, dar este timid și nu știe cum să se apropie de ceilalți.

Pe rând, participanții se așază pe scaunul din fața lui Andrei și îi transmit un mesaj despre care consideră că l-ar putea ajuta, încuraja sau face să se simtă mai bine și mai acceptat în noul grup. După transmiterea mesajului, fiecare participant este invitat să reflecteze asupra modului în care crede că se simte Andrei după ce a auzit mesajul, dar și asupra propriei stări după ce a avut posibilitatea de a-i oferi sprijin.

Paharele emoțiilor și scaunul gol

În spațiul de lucru sunt așezate mai multe pahare, fiecare fiind asociat unei emoții diferite. Participanții se deplasează printre acestea și se gândesc la amintiri, gânduri, persoane sau situații pe care le asociază cu emoțiile respective. Fiecare idee este notată pe un bilețel și introdusă în paharul corespunzător.

Ulterior, participanții aleg câte un bilețel din oricare dintre pahare și îl citesc. Cei care doresc pot explora situația descrisă folosind tehnica Scaunului gol.

Două scaune sunt așezate față în față. Unul reprezintă propria persoană, iar celălalt poate reprezenta emoția asociată situației, o persoană implicată sau o voce interioară semnificativă. Participantul transmite un mesaj emoției/ persoanei/ vocii interioare.

După transmiterea mesajului, participantul exprimă ceea ce gândește și descrie cum se simte în acel moment.

În cazul în care participantul schimbă scaunul și intră în rolul emoției, al persoanei sau al vocii interioare, răspunzând din perspectiva acesteia, vorbim despre tehnica inversiunii de rol. În acest caz, participantul poate schimba de mai multe ori rolurile și scaunele, construind treptat un dialog între cele două perspective. La final, participantul revine în propriul rol și reflectează

asupra emoțiilor trăite, a modului în care a perceput situația din perspective diferite și asupra eventualelor aspecte noi pe care le-a descoperit.

Cuvintele pe care nu le-am spus

Participantul este invitat să se gândească la o persoană în relație cu care simte teamă, nesiguranță sau dificultăți în exprimarea propriilor gânduri și emoții. Își imaginează că această persoană se află pe scaunul gol din fața sa și îi transmite ceea ce nu a reușit să spună într-o situație reală.

Facilitatorul poate sprijini exprimarea prin întrebări precum: „Ce ai fi vrut să îi spui?”, „Ce ai nevoie să știe despre tine?”, „Ce ai fi vrut să faci diferit?” sau „Ce ai avea nevoie să îi ceri?”. La final, participantul reflectează asupra modului în care s-a simțit exprimând aceste lucruri și asupra a ceea ce ar putea folosi din această experiență într-o situație viitoare.

6. PROIECȚIA ÎN VIITOR

Proiecția în viitor este o tehnică experiențială utilizată în psihodramă prin care participanții sunt invitați să își imagineze și să aducă în acțiune o situație care ar putea avea loc în viitor. În loc să vorbească doar despre ceea ce își doresc, se tem sau anticipează, aceștia construiesc și experimentează scena „ca și cum” s-ar întâmpla în prezent. Situația poate avea legătură cu atingerea unui obiectiv, depășirea unei dificultăți, luarea unei decizii, o conversație importantă sau modul în care persoana își imaginează propria viață după o anumită perioadă. Prin intermediul rolurilor, al spațiului și al acțiunii, viitorul imaginat devine mai concret și poate fi explorat din perspective diferite.

Tehnica oferă un spațiu sigur pentru explorarea așteptărilor, temerilor, resurselor și posibilelor modalități de acțiune înainte ca situația să se producă în realitate. Participantul poate experimenta diferite scenarii, poate exersa răspunsuri și poate identifica resursele personale sau sprijinul de care ar avea nevoie pentru a face față unei situații viitoare. Proiecția în viitor poate contribui astfel la clarificarea obiectivelor, creșterea sentimentului de autoeficacitate,

Stage your Confidence

dezvoltarea speranței și identificarea unor pași concreți care pot fi realizați în prezent pentru apropierea de viitorul dorit.

Exemple de exerciții:

Întâlnirea cu o decizie importantă din viitor

Protagonistul este invitat să aleagă o decizie importantă cu care se confruntă și pentru care identifică două opțiuni posibile. În spațiul de lucru sunt delimitate două direcții, fiecare reprezentând unul dintre cele două posibile drumuri.

Protagonistul pășește, pe rând, în fiecare dintre cele două variante de viitor și explorează cum ar putea fi viața sa dacă ar urma acel drum. Ceilalți participanți pot deveni euri auxiliare, intrând în rolul unor persoane semnificative, al consecințelor posibile, al emoțiilor sau al vocilor interioare asociate fiecărei alegeri.

În explorarea fiecărui drum, Protagonistul este atent la modul în care se modifică postura, mișcarea, tonul vocii, emoțiile și senzațiile corporale, observând diferențele dintre cele două experiențe.

După explorarea ambelor variante, Protagonistul revine simbolic în prezent și reflectează asupra a ceea ce a descoperit: ce emoții și reacții corporale au apărut pe fiecare drum, ce valori sau nevoi au devenit mai vizibile și ce conflicte interioare au ieșit la suprafață.

Eu în viitor

Participanții sunt invitați să închidă ochii și să își imagineze că se află într-un moment din viitor, de exemplu peste cinci ani, în care se simt încrezători, împliniți și în echilibru.

Aceștia își imaginează cât mai concret acel moment: unde se află, cum arată viața lor, ce fac, cum se simt, ce au realizat și ce este important pentru ei în acel viitor.

Stage your **Confidence**

După explorarea individuală, participanții revin în prezent și împărtășesc, în perechi sau în grupuri mici, imaginea viitorului pe care au construit-o. Ulterior, identifică pași, resurse sau acțiuni concrete care i-ar putea ajuta să se apropie de acel viitor.

La final, participanții reflectează asupra aspectelor din experiență care le-au oferit speranță, încredere sau motivație și asupra unui prim pas pe care îl pot face în prezent.

Viitorul care te-a ales

Participanții sunt invitați să își imagineze un spațiu familiar și liniștit, în care stau așezați având în față o ceașcă de ceai sau cafea. Aceștia observă spațiul, atmosfera și propriul corp, rămânând pentru câteva momente în această imagine.

La un moment dat, în spațiu apare un personaj din viitor. Acesta nu reprezintă un viitor ales în mod conștient, ci un viitor care „i-a ales” pe ei. Personajul poate reprezenta propria persoană din viitor, o relație, un rol sau o posibilă direcție de viață care a devenit realitate.

Participanții observă apariția acestui personaj și intră într-o întâlnire imaginară cu acesta, lăsând gesturile, postura, emoțiile și eventualul dialog să apară spontan. Ei pot explora ce le transmite personajul, ce recunoaște în ei și ce legătură există între prezent și viitorul reprezentat.

Ulterior, participanții revin la imaginea inițială a ceștii și reflectează asupra experienței: ce își dorea acel viitor de la ei, ce a recunoscut în ei și ce mesaj, emoție sau imagine a rămas semnificativă după întâlnire.

La final, participanții ies din imaginea construită și împărtășesc pe scurt, în grup, ceea ce doresc să păstreze din experiență.

7. CONCRETIZAREA

Tehnica concretizării este o metodă utilizată în psihodramă care face **experiențele interioare** (gânduri, emoții, temeri) **vizibile și tangibile**, prin exprimarea lor cu ajutorul obiectelor, mișcării, spațiului sau rolurilor.

Participanții sunt invitați să „dea formă” unui element abstract, cum ar fi anxietatea, prin:

- crearea unei scene sau a unei statui folosindu-și corpurile;
- utilizarea obiectelor sau a recuzitei pentru a reprezenta gânduri și emoții;
- poziționarea persoanelor în spațiu pentru a ilustra relații sau conflicte interioare.

Exemple de exerciții:

Mașina magică

Participanții sunt invitați, într-o primă etapă, să își imagineze un obiect util, dar amuzant sau absurd, de exemplu o umbrelă care funcționează doar atunci când nu plouă. Această etapă urmărește stimularea spontaneității și creativității.

Ulterior, sunt prezentate diferite situații care pot genera dificultăți sau disconfort, precum o persoană care se gândește foarte mult înainte de a vorbi sau cineva care își pierde ideile atunci când trebuie să vorbească în public.

Participanții formează grupuri și construiesc împreună o mașină imaginară care poate „rezolva” una dintre situațiile propuse într-un mod creativ, exagerat sau amuzant. Fiecare participant devine o componentă a mașinii – de exemplu, un buton, un motor, un senzor sau o altă piesă – și îi atribuie o postură, un gest, o mișcare și, opțional, un sunet.

Mașina este apoi pusă în funcțiune prin acțiunea simultană a tuturor componentelor sale și poate include funcții imaginare precum un „buton pentru încredere nelimitată” sau un „transformator al fricii în încredere”. Fiecare grup prezintă celorlalți mașina creată, explicând problema pe care aceasta o „rezolvă” și demonstrând modul în care funcționează.

Stage your Confidence

La final, participanții reflectează asupra elementelor simbolice ale mașinii care ar putea avea un corespondent real: ce resurse, strategii sau comportamente ar putea îndeplini în viața de zi cu zi o funcție asemănătoare și ce ar putea adapta sau aplica în situații reale.

Realități înghețate

Participanții sunt împărțiți în grupuri de câte 4–5 persoane. Fiecare grup alege sau primește o situație relevantă din viața adolescenților, precum presiunea grupului, excluderea, un conflict între prieteni, sprijinul primit din partea unei persoane apropiate sau dificultățile apărute în interacțiunile din social media.

Fiecare grup construiește o sculptură colectivă, o imagine statică prin care reprezintă situația aleasă. Toți membrii grupului trebuie să facă parte din sculptură, folosindu-și postura, poziția corpului, expresia facială, distanța față de ceilalți și diferite niveluri în spațiu. Construirea sculpturii se realizează fără comunicare verbală.

Pe rând, grupurile prezintă sculpturile create, menținând imaginea nemișcată. Ceilalți participanți observă și descriu ceea ce văd, încercând să identifice situația reprezentată, relațiile dintre personaje și emoțiile care ar putea fi prezente.

Ulterior, sculptura poate fi activată, iar personajele pot exprima printr-un cuvânt, o propoziție scurtă, un gest sau o mișcare ceea ce trăiesc în rolul respectiv. Grupul poate explora și modul în care imaginea ar putea fi modificată pentru a reprezenta o situație mai favorabilă, în care apar sprijinul, comunicarea, siguranța sau alte resurse.

La final, participanții ies din rol și reflectează asupra experienței, asupra perspectivelor diferite identificate și asupra elementelor care pot contribui la transformarea unei situații dificile.

Colaj colectiv

Participanții primesc reviste, imagini, fotografii, coli de hârtie, foarfece și lipici și sunt invitați să realizeze un colaj individual folosind imaginile care consideră că îi reprezintă cel mai bine în acel moment.

După realizarea colajului, fiecare participant îi oferă un titlu care exprimă o nevoie personală pe care o resimte în prezent. Pe rând, participanții își prezintă colajele în fața grupului și împărtășesc, atât cât doresc, semnificația imaginilor și a titlului ales.

Ulterior, toate colajele sunt reunite pe un perete sau pe o suprafață comună, formând un colaj colectiv care reflectă diversitatea experiențelor și nevoilor existente în grup.

La final, participanții privesc împreună muralul, iar titlurile colajelor sunt citite cu voce tare. Grupul poate observa asemănările, diferențele și eventualele nevoi comune care devin vizibile prin lucrarea colectivă.

