

Bune practici și povești de succes pentru reziliența și starea de bine a lucrătorilor de tineret și a tinerilor părinți care au copii cu dizabilități sau cu nevoi educaționale speciale



Creatori:

*Dr. Silvia Popovici
Dr. Elena-Irina Macovei
Dr. Grasu Mihaela
Gintarė Staponaitė-Dargevičienė
Silva Blažulionienė
Lina Noreikienė
Jurgita Vainauskienė
Robertas Čepulis
Denis Mencigar
Anja Horvat
Gökçe Kumral
Ayse Kilinc
Jessy Vandervaeren
Konstantina Kelektoglou
Eftychia Papadimitriou*

2025

Finanțat de Uniunea Europeană. Opiniile și punctele de vedere exprimate aparțin însă exclusiv autorului (autorilor) și nu reflectă neapărat opiniile Uniunii Europene sau ale Agenției Naționale. Nici Uniunea Europeană, nici Agenția Națională nu pot fi trase la răspundere pentru acestea.

Conținut

Introducere	4
Povești de succes	6
Povestea Suzanei - Drumul înapoi către mine însămi	7
Povestea Mateiei: Prezența înaintea perfecțiunii	10
Povestea Violetei: Pași mici către pacea interioară	13
Povestea Janinei: Valori în loc de perfecțiune.....	16
Loukia și Maria — Transformarea iubirii în putere	19
Jenny și Theophilos — Găsirea luminii în provocări	22
Konstantina — O călătorie a iubirii și a rezilienței.....	25
Povestea Elenei: Recâștigarea calmului în mijlocul haosului	27
Povestea lui Thomas: Găsirea echilibrului prin limite	30
Povestea lui Matei: De la vinovăția tăcută la acțiuni semnificative	33
Povestea Elenei: Revenirea la sine prin compasiune și creativitate.....	37
Povestea Rūtei: „Revenirea la sine: calea către pacea interioară”	41
Povestea Laurei: „Găsirea căminului în liniște”	44
Cele mai bune practici.....	47
Provocarea supraviețuirii: accident aviatic	48
Arta neurografică pentru atenție și bunăstare emoțională	51
Roata vieții pentru echilibrul între viața profesională și cea personală.....	54
Practica locului sigur.....	57
Recunoașterea nevoilor împlinite și neîmplinite	60
Practica prietenului compasional	64
Agitați și eliberați.....	67
Tehnica de întindere ușoară pentru stabilizare, ca modalitate conștientă de a te reconecta cu tine însuși și de a-ți sprijini copilul	70
Echilibrarea controlului și flexibilității	74
De la îngrijorare la conștientizare: înțelegerea fricilor și a epuizării	77
Construirea unei conexiuni emoționale prin joacă	80
Micro-pauze conștiente pentru reziliență zilnică.....	83
Programarea pauzelor ca rutină familială.....	87
Grupuri de sprijin pentru acceptare și angajament (ACSG) pentru reziliența părinților și a profesioniștilor	91
Explorarea lumii interioare prin expresia creativă a mandalei.....	96
Meditație montană pentru cultivarea forței și stabilității interioare	103
Mersul conștient în interior sau în aer liber: cultivarea prezenței și a calmului prin mișcare	106

Introducere

La nivel global, 258 de milioane de adolescenți și tineri (17%) trăiesc cu un handicap (UNESCO, 2020). Familiile lor experimentează adesea cicluri de emoții negative (tristețe, frustrare, depresie, singurătate, negare), care pot fi amplificate de stigmatizare, izolare și crize externe. Părinții și lucrătorii tineri care se ocupă de copii cu dizabilități sau nevoi educaționale speciale (SEN) se confruntă cu un risc ridicat de epuizare, dar adesea nu dispun de cunoștințele și instrumentele necesare pentru îngrijirea de sine și reziliență.

Educația non-formală joacă un rol crucial în sprijinirea incluziunii copiilor cu dizabilități/nevoi educaționale speciale, dar relevă și lipsa de sprijin pentru părinți și lucrătorii de tineret. Organizațiile partenere propun, prin urmare, o intervenție ținută care combină tehnici de mindfulness, relaxare, elemente din terapia de acceptare și angajament (ACT) și bune practici inspiratoare pentru a consolida bunăstarea, reziliența și incluziunea socială.

În fața dumneavoastră se află o colecție autentică de bune practici și povești de succes, în care sunt împărtășite experiențe reale pentru a împuternici și inspira părinții și lucrătorii de tineret. Această inițiativă proactivă, de dezvoltare, încurajează reflecția, învățarea și creșterea.

Cele mai bune practici și poveștile de succes incluse în setul de instrumente au un potențial mare pentru lucrătorii de tineret, părinții tineri și persoanele care se confruntă cu situații dificile de viață, cum ar fi dizabilități, boli cronice, doliu, singurătate, izolare socială sau sărăcie extremă. Acestea pot servi ca punct de plecare pentru:

- Programe de formare și ateliere
- Discuții de grup inspiratoare
- Sesiuni de sprijin între colegi

Folosind aceste exemple din viața reală, participanții își pot consolida capacitatea de a împărtăși experiențe, de a-și spori încrederea în sine, de a-și cultiva conștiința de sine și de a adopta o gândire pozitivă și optimism.

Setul de instrumente poate fi aplicat și în mediul educațional pentru a inspira și motiva tinerii.

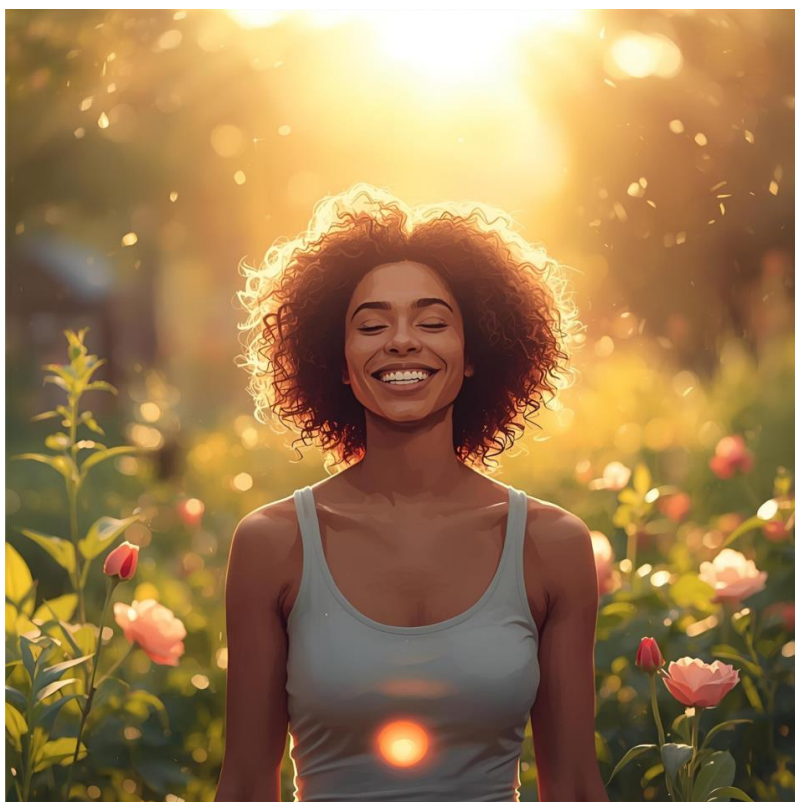
Cele mai bune practici și poveștile de succes ale lucrătorilor de tineret și ale părinților tineri care au copii cu dizabilități sau cu nevoi educaționale speciale servesc atât ca sprijin emoțional, cât și ca îndrumare practică, arătând că provocările legate de dizabilitate pot fi abordate cu putere, creativitate și sprijinul comunității. Ascultarea poveștilor de succes ale altor persoane care s-au confruntat și au depășit provocările legate de dizabilitate

- Oferă speranță și optimism – A auzi că cineva într-o situație similară a reușit să facă față sau să prospere te asigură că rezultatele pozitive sunt posibile, chiar dacă drumul este dificil.
- Reduceți izolarea – Vă reamintesc că nu sunteți singuri. Alții au parcurs același drum, au simțit aceleași emoții și au găsit căi de a merge mai departe.
- Oferă strategii practice – Exemplele din viața reală includ adesea sfaturi, mecanisme de adaptare sau resurse care pot fi aplicate direct în propria ta viață.
- Consolidează încrederea în sine – Poveștile de succes demonstrează reziliență și capacitatea de a rezolva probleme, inspirându-te să crezi în propria capacitate de a face față provocărilor.
- Cultivarea sentimentului de apartenență – Împărtășirea experiențelor creează conexiuni, comunitate și solidaritate, contracaraând stigmatizarea și singurătatea.
- Încurajează gândirea pozitivă – Acestea mută accentul de la limitări la posibilități, sprijinind bunăstarea emoțională și reziliența.

În dezvoltarea celor mai bune practici și a poveștilor de succes, lucrătorii de tineret și părinții s-au angajat în narațiuni reflexive – povești despre provocările întâmpinate și răspunsurile reziliente la acestea. Acest proces reflexiv și inspirator contribuie la îmbunătățirea sănătății mintale, la

sporirea bunăstării și la un sentiment mai puternic de apartenență la o comunitate solidară, care împărtășește lupte și puncte forte comune.

Povești de succes



Povestea Suzanei – Drumul înapoi către mine însămi



Context

Suzana lucrează de douăzeci de ani ca învățătoare la o școală primară cu un program adaptat pentru copii cu nevoi speciale. Ea și-a abordat întotdeauna munca cu mare dedicare și compasiune. Sprijinirea copiilor care au nevoie de ajutor suplimentar a fost profund satisfăcătoare pentru ea – ea a văzut acest lucru ca o oportunitate de a face cu adevărat o diferență în viața lor.

Obiectivul ei era să-și pregătească elevii cât mai bine posibil pentru un viitor de succes, să le sprijine dezvoltarea și să-i ajute să perceapă școala ca pe ceva pozitiv și încurajator. Era adesea emoționată de poveștile lor personale – mulți dintre copii proveneau din familii cu

un mediu socio-economic defavorizat, ceea ce o făcea și mai hotărâtă să le ofere căldură, stabilitate și motivație.

Cu timpul, însă, Suzana a început să observe că munca ei îi consuma din ce în ce mai multă energie. Pregătirea lecțiilor, gândirea la elevii ei și adaptarea planurilor de predare se prelungeau adesea până târziu în seară. Chiar și după terminarea zilei de lucru, îi era greu să nu se mai gândească la școală – continua să lucreze de acasă, iar familia ei a început treptat să se simtă neglijată.

Încetul cu încetul, Suzana a început să-și piardă echilibrul între viața profesională și cea privată. A

devenit obosită, iritabilă, iar starea ei de spirit acasă a început să-i afecteze relația cu soțul și copiii. Nu mai găsea timp pentru ei, iar când în sfârșit erau împreună, adesea își descărca frustrările acumulate la serviciu asupra lor. După ce certurile

cu soțul ei au devenit din ce în ce mai frecvente, și-a dat seama că trebuie să găsească o modalitate de a se reconecta – cu ea însăși și cu familia – și de a-și recăpăta energia și bucuria pe care le simțea odată în profesia sa.

Povestea

Suzana a avut ocazia să participe la un atelier axat pe găsirea unui echilibru mai bun între viața profesională și cea personală. Mai mulți dintre colegii ei au decis să se alăture, ceea ce a ajutat-o să-și depășească ezitarea inițială și teama de a fi judecată pentru participarea la un eveniment axat pe bunăstarea personală. Când s-a înscris, nu se aștepta ca această experiență să devină un moment decisiv în viața ei.

Încă de la primele discuții, Suzana și-a dat seama că nu era singura care se simțea epuizată și copleșită. Poveștile împărtășite de ceilalți participanți erau surprinzător de similare cu ale ei – doar detaliile diferă.

Unul dintre primele instrumente prezentate în cadrul atelierului a fost Roata Vieții. Cu ajutorul acesteia, participanții au reflectat asupra diferitelor aspecte ale vieții lor – muncă, sănătate, familie, dezvoltare personală și timp liber. Când Suzana și-a evaluat sincer satisfacția în aceste domenii, și-a

dat seama că nevoile ei și ale familiei sale ajunseseră complet la coada listei de priorități. Cea mai mare parte a timpului și energiei sale era dedicată muncii și bunăstării copiilor pe care îi sprijinea la școală.

A decis să facă un pas mic, dar semnificativ – să dedice douăzeci de minute în fiecare zi unei plimbări, fără telefon și fără să se gândească la muncă. În primele două săptămâni, a mers singură, dar apoi l-a invitat pe soțul ei să i se alăture, iar mai târziu și pe copiii lor. Voia să consolideze legătura familială — să fie împreună fără presiunea grijilor zilnice și fără distragerile pe care tehnologia le aduce atât de ușor în viața lor. Scopul ei era să se concentreze pe ea însăși și pe familia ei. Deși schimbarea părea simplă, în realitate a necesitat efort conștient și consecvență din partea tuturor membrilor familiei.

Sprijinul grupului de lucru a jucat un rol important, deoarece participanții s-au încurajat reciproc, au împărtășit progresele și

au căutat soluții la provocările comune. Treptat, familia ei a început să aprecieze plimbările comune – ceea ce a început ca o plimbare de douăzeci de minute s-a transformat curând în plimbări mai lungi și conversații semnificative.

După câteva săptămâni, Suzana a început să observe schimbări reale. Se simțea mai calmă, dormea mai bine și avea mai multă energie. Acasă, era mai prezentă și mai relaxată; la serviciu, era mai răbdătoare și mai motivată. Relația

cu familia și cu colegii ei a devenit mai caldă și mai strânsă.

Această experiență i-a deschis ochii. A realizat că îngrijirea de sine nu este ceva care vine după toate celelalte — este fundamentul pe care se bazează totul: munca, familia, sănătatea și împlinirea personală. Roata vieții a ajutat-o să se reconecteze cu ea însăși și cu cei dragi, arătându-i că adevărata schimbare începe cu pași mici, consecvenți.

Lecții învățate

Prin experiența sa, Suzana a învățat că echilibrul nu este ceva care se întâmplă de la sine — trebuie creat în mod intenționat, pas cu pas. Ea a realizat că:

- Grija față de sine este esențială, nu opțională. Faptul că și-a acordat timp pentru ea însăși i-a permis să fie mai prezentă, mai calmă și mai eficientă atât la locul de muncă, cât și acasă.
- Acțiunile mici și consecvente pot duce la schimbări semnificative. O simplă plimbare zilnică a devenit un punct de cotitură care i-a îmbunătățit starea fizică, echilibrul emoțional și relațiile familiale.
- Stabilirea de limite protejează atât energia, cât și relațiile. Învățând să nu mai lucreze după program și să se concentreze pe timpul petrecut cu familia, a descoperit că a spune „nu” este uneori un act de respect de sine.
- Sprijinul și experiențele împărtășite contează. Discuțiile deschise cu colegii au ajutat-o să realizeze că nu era singură și că încurajarea reciprocă întărește reziliența.

În cele din urmă, Suzana a descoperit că grija față de sine nu i-a afectat munca, ci i-a dat mai multă putere pentru a da tot ce are mai bun

elevilor și familiei sale.

Numele organizației care a împărtășit povestea de succes: **Uri Soča**

Povestea Matejei: Prezența înaintea perfecțiunii



Context

Mateja este o profesoară dedicată de educație specială care, după ani în care s-a dedicat complet muncii sale, a început să-și piardă echilibrul și bucuria. Mediul său de lucru se adaptează constant la nevoile individuale ale elevilor săi, la provocările comportamentale, la greutatea emoțională a poveștilor care se desfășoară în sala de clasă. Lucrul cu copii cu nevoi speciale este o profesie care necesită nu numai cunoștințe și abilități pedagogice, ci și o reziliență emoțională profundă.

De-a lungul timpului, aceste cerințe constante au început să-i afecteze sănătatea. Mateja a observat că adesea ducea acasă emoțiile elevilor ei. Voia să fie profesoara care putea

rămâne întotdeauna răbdătoare, calmă și puternică. Dar în spatele acestei dedicări se ascundea un sentiment crescând de epuizare și vinovăție pentru că nu făcea suficient.

Se lupta cu sentimente de epuizare, îndoială de sine și vinovăție, crezând că trebuie să dea mereu mai mult, să facă mai bine și să rămână puternică pentru toți ceilalți. Se gândea constant la planurile de lecție, la rapoartele individuale de progres și la cum să sprijine mai bine fiecare copil.

Mateja știa că își iubește meseria, dar simțea și că pierde contactul cu bucuria care o definea odată. Voia să

găsească o modalitate de a se reconecta — nu doar cu elevii ei, ci și cu ea însăși.

Povestea

Mateja lucrează de mulți ani ca profesoară de educație specială într-o școală pentru copii cu nevoi speciale. La începutul carierei sale, credea că succesul ei depindea în principal de cunoștințele profesionale – înțelegerea fiecărui diagnostic, stăpânirea fiecărei metode de predare și menținerea unui control perfect asupra clasei. Cu timpul, însă, și-a dat seama că ceea ce o epuiza cu adevărat nu erau copiii, ci propriile ei lupte interioare: autocritica constantă, frustrarea și teama că nu făcea suficient.

În fiecare zi intra în clasă plină de bune intenții, dar de multe ori pleca simțindu-se învinsă. Unii copii se retrăgeau în tăcere, alții reacționau cu furie sau neliniște, iar Mateja încerca să rămână calmă în timp ce se lupta cu o furtună de emoții în interiorul ei. După muncă, se ducea acasă epuizată, întrebându-se dacă eșuase din nou.

Sentimentul constant de eșec o epuiza până la punctul în care știa că trebuie să găsească ceva care să o elibereze. Soluția i-a fost oferită sub forma unor ateliere, la care a fost invitată împreună cu colegii ei.

Atelierul se baza pe teoria acceptării și angajamentului. La început, ea l-a considerat doar un alt instrument

psihologic pe care îl putea folosi cu elevii ei. Dar în curând și-a dat seama că ideile pe care teoria acceptării și angajamentului le aducea în viața ei erau, mai presus de toate, o modalitate de a-și transforma propria relație cu stresul și emoțiile.

Mateja a început să practice mindfulness, luând scurte pauze de respirație în timpul zilei și observându-și pur și simplu gândurile fără a le judeca.

În loc să lupte împotriva sentimentelor de frustrare, a început să le recunoască.

Mateja s-a întrebat ce era cu adevărat important pentru ea ca profesoară. A realizat că scopul ei nu era să aibă o lecție perfectă, ci să creeze un spațiu de siguranță și acceptare pentru elevii ei. Când o zi nu decurgea conform planului, își amintea că cel mai important lucru era să fie prezentă.

Treptat, a observat schimbări subtile, dar importante, nu atât la elevi, cât la ea însăși. Când a acceptat că zgomotul, frustrarea sau tăcerea unui copil erau pur și simplu parte din realitate, a devenit mai calmă. Și pe măsură ce calmul ei creștea, relația cu elevii ei s-a

îmbunătățit.

Mateja a realizat că acceptarea nu înseamnă renunțare. Înseamnă să fii pe deplin prezent cu orice apare, rămânând fidel valorilor tale. Mindfulness-ul a ajutat-o să înțeleagă că a fi un bun profesor nu înseamnă a controla fiecare rezultat, ci a rămâne compasional și cu picioarele pe pământ, chiar și în momentele dificile.

Mateja a introdus mai târziu scurte

„pauze de mindfulness” în ziua lor de lucru; un minut sau două pentru a face o pauză, a respira și a se reconecta. Aceste mici momente de conștientizare au ajutat întreaga clasă să-și mențină calmul și concentrarea pe parcursul orei.

Lecții învățate

- Acceptarea nu înseamnă a renunța, ci a înțelege. Mateja a învățat că emoțiile dificile, precum frustrarea, tristețea sau neputința, nu sunt semne de slăbiciune, ci reacții naturale la o muncă semnificativă. Permisându-și să le simtă, a încetat să mai irosească energie luptând împotriva a ceea ce nu putea schimba.
- Valorile oferă o direcție atunci când totul pare incert. Când Mateja s-a reconectat cu ceea ce era cu adevărat important pentru ea, a găsit un nou sens al scopului, chiar și în zilele dificile.
- Prezența contează mai mult decât perfecțiunea. Elevii ei au reacționat cel mai pozitiv nu când lecțiile decurgeau conform planului, ci când ea era calmă, răbdătoare și disponibilă emoțional. Mindfulness-ul a ajutat-o să rămână ancorată în momentul prezent, chiar și în mijlocul haosului.
- Mici schimbări pot crea transformări profunde. Făcând mici ajustări consecvente – o pauză conștientă înainte de a reacționa, câteva minute de respirație între ore – a început să experimenteze mai multă pace, claritate și echilibru atât în viața personală, cât și în cea profesională.

În cele din urmă, Mateja a înțeles că acceptarea și angajamentul nu sunt concepte abstracte, ci practici zilnice. Acceptând ceea ce nu poate controla și angajându-se în ceea ce se aliniază cu adevărat valorilor sale, ea a redescoperit bucuria, sensul și calmul care au inspirat-o inițial să devină profesoară.

Numele organizației care a împărtășit povestea de succes: **KAI**

Povestea Violetei: Pași mici către pacea interioară



Context

Violeta, o femeie de 40 de ani, simte că este pilonul principal al familiei sale. Ea crește o fiică de 12 ani diagnosticată cu tulburare din spectrul autist. Fata frecventează o școală specială, dar acasă are nevoie de atenția constantă și exclusivă a mamei sale.

Violeta povestește că fiica ei are dificultăți în a interacționa cu ceilalți membri ai familiei, ceea ce înseamnă că cea mai mare parte a responsabilității emoționale și fizice cade asupra ei. În fiecare

seară se simte ca și cum ar fi „de serviciu”. Rareori găsește timp pentru odihnă, pentru o conversație cu soțul ei sau chiar pentru câteva momente de liniște singură.

În timp, a început să simtă oboseală constantă, tensiune și neputință. Uneori, simțea chiar nevoia „să nu se mai întoarcă acasă”, deoarece gândul că trebuie să fie mereu disponibilă devenea copleșitor. Ea a spus: „Simt că nu mai exist – există doar mama”.

Povestea

Primul pas a fost introducerea practicii scanării corporale, menită să ajute la recunoașterea senzațiilor corporale și a zonelor de tensiune. La început, Violeta a spus că îi era greu să „nu facă nimic”, dar după câteva încercări, a început să observe cum umerii, gâtul și maxilarul i se încordau chiar și când fiica ei era calmă. Ea a spus: „Pentru prima dată, mi-am dat seama că corpul meu este mereu în gardă – ca și cum ar aștepta momentul următor în care va trebui să reacționez”.

Practicând în mod regulat, Violeta a început să recunoască momentele în care corpul ei îi semnaliza să se oprească. Aceste semnale au devenit memento-uri: „Acum este timpul pentru mine”. Treptat, a învățat să-și asculte corpul și să-și exprime cu mai multă încredere nevoile – cerându-i soțului să petreacă timp cu fiica lor seara sau făcând o scurtă plimbare singură.

Mai târziu, a început să folosească pauze scurte de respirație pe parcursul zilei. Când simțea că tensiunea crește, se oprea câteva

minute și se concentra pe respirație. „Înainte, reacționeam instantaneu – acum, uneori, mă opresc, expir și abia apoi vorbesc. Chiar și fiica mea răspunde mai calm”, a povestit ea. Exercițiul de respirație a devenit modul ei de a „reseta sistemul” când emoțiile erau prea puternice.

Al treilea pas a fost desenarea mandalelor – o activitate care inițial părea copilărească, dar care treptat s-a transformat într-un ritual liniștitor de seară. La început, Violeta desena mandale singură, dar în curând i s-a alăturat fiica ei, iar mai târziu și soțul ei. Desenul a devenit o activitate comună de seară care a inclus în mod natural întreaga familie. Această practică a contribuit la crearea unei atmosfere mai calme și mai deschise acasă – soțul ei a avut ocazia să se apropie mai mult de fiica lor prin creativitate, în timp ce Violeta a putut ieși din rolul ei constant de „mediator”. Acest lucru a întărit relațiile familiale și a adus momente mai pașnice și mai conectate împreună.

Treptat, Violeta a realizat că îngrijirea de sine nu este egoism, ci o bază necesară pentru a avea grijă de ceilalți. A învățat să

răspundă la propriile limite cu mai multă compasiune și să nu se mai învinovățească pentru că se simte obosită.

Lecții învățate

- Prin această experiență, Violeta a învățat că schimbarea începe cu pași mici și intenționați. Scanarea corpului a ajutat-o să observe câtă tensiune acumula zilnic și i-a reamintit că are dreptul să se oprească și să aibă grijă de ea însăși.
- Pauzele de respirație au devenit modul ei de a-și recăpăta echilibrul atunci când emoțiile preluau controlul. Aceste momente i-au arătat că chiar și o scurtă pauză poate schimba tonul unei întregi zile.
- Desenarea mandalelor nu numai că a oferit un spațiu pentru calm și autoexprimare, dar a și consolidat relațiile familiale. Creativitatea împărtășită a devenit o punte între tată și fiică, aducând mai multă conexiune, înțelegere și stabilitate emoțională în casa lor.
- În cele din urmă, Violeta a descoperit că a avea grijă de sine nu este un semn de slăbiciune sau egoism, ci este chiar fundamentul capacității sale de a iubi, de a da și de a fi prezentă pentru ceilalți. Pe măsură ce a învățat să-și asculte corpul și nevoile, ușurința, blândețea și recunoștința au revenit treptat în viața ei.

Numele organizației care a împărtășit povestea de succes: **KAI**

Povestea Janinei: Valori în loc de perfecțiune



Context

Janina este profesoară de școală primară cu cincisprezece ani de experiență în învățământ. A fost întotdeauna recunoscută ca fiind responsabilă, meticuloasă și profund dedicată muncii sale. Standarde înalte și un puternic simț al responsabilității au însoțit-o încă de la începutul carierei sale.

În acest an școlar, un elev cu nevoi educaționale speciale semnificative s-a alăturat clasei sale. A fost o experiență nouă și provocatoare – Janina nu mai lucrase niciodată cu un copil care se confrunta cu dificultăți atât de complexe.

În ciuda eforturilor sale, simțea din

ce în ce mai mult că nu era în măsură să ofere tipul de educație pe care și-l dorea. Se simțea adesea dezamăgită, obosită și inadecvată pentru rolul său. Gândul „Nu sunt potrivită pentru această meserie” a devenit o parte recurentă a gândirii sale zilnice.

Treptat, entuziasmul și sentimentul de împlinire la locul de muncă au început să se estompeze. Janina a început să evite întâlnirile cu colegii, simțindu-se ca și cum „nu ar fi o profesoară suficient de bună”. Munca care odată îi aducea sens și bucurie a devenit o sursă constantă de autocritică.

Povestea

În timp ce lucra cu noul ei elev, Janina a început să simtă un sentiment crescând de neputință. Ea spunea: „Fac tot ce pot, dar tot nu reușesc să ating ceea ce aștept de la mine însămi”. Fiecare zi devenea o provocare emoțională – se simțea constant judecată și insuficientă.

În timpul uneia dintre sesiuni, a fost invitată să completeze exercițiul „Valorile mele”. La început, Janina a reacționat cu scepticism – valorile păreau un concept abstract care nu avea prea multă legătură cu viața de zi cu zi. Cu toate acestea, pe măsură ce a parcurs lista și a selectat valorile care i se păreau cele mai semnificative, conversația a luat o altă turnură. A ales răbdarea, grija, conexiunea și creșterea.

Când s-a discutat despre aceste valori, Janina și-a dat seama că până atunci se concentrase mai ales pe rezultate, mai degrabă decât pe modul în care voia să fie cu elevii ei. Ea a spus: „De ani de

zile mă străduiesc ca elevii mei să învețe cât mai mult posibil, dar am uitat că cea mai importantă valoare pentru mine este grija, nu perfecțiunea.”

În săptămânile următoare, a început să experimenteze – reducând presiunea asupra sa și evaluându-și zilele în funcție de modul în care a acționat în conformitate cu valorile sale, mai degrabă decât în funcție de rezultatele academice. După o lecție, ea a spus: „Astăzi a învățat doar două litere, dar am rămas calmă și răbdătoare tot timpul. A fost greu, dar simt că am acționat ca genul de profesoară pe care vreau să fiu”.

Această schimbare de perspectivă i-a permis Janinei să redobândească sentimentul că munca ei are sens. A observat că, atunci când acționa în conformitate cu valorile sale, oboseala emoțională scăzuse și satisfacția revenise treptat — chiar și după zile dificile.

Lecții învățate

- Experiența Janinei a arătat că, chiar și cu mulți ani de experiență profesională, situațiile noi pot provoca îndoieli profunde. Totuși, această incertitudine poate deveni o oportunitate de creștere atunci când este privită prin prisma valorilor, mai degrabă decât prin autocritică sau teama de greșeli.
- Practica „Valorile mele” a ajutat-o pe Janina să reconecteze activitatea sa zilnică de predare cu ceea ce contează cu adevărat pentru ea. În loc să urmărească standarde imposibile sau să se învinovățească pentru rezultatele neîndeplinite, a început să-și evalueze acțiunile în funcție de faptul dacă reflectau răbdarea, grija și conexiunea — valorile sale fundamentale ca profesoară.
- Această schimbare a redus tensiunea și a ajutat-o să-și reconstruiască identitatea profesională bazată pe autenticitate, mai degrabă decât pe perfecționism. Janina a realizat că adevăratul succes nu înseamnă atingerea fiecărui obiectiv, ci capacitatea de a acționa în fiecare zi în concordanță cu ceea ce are sens.
- În cele din urmă, ea a descoperit că, atunci când un profesor trăiește în conformitate cu valorile sale, relația sa cu elevii se schimbă, devenind mai caldă, mai tolerantă și bazată pe încredere.

Numele organizației care a împărtășit povestea de succes: **ENTAXIS**

Loukia & Maria — Transformarea iubirii în putere



Context

Loukia este o tânără cu sindrom Down care și-a construit o viață plină de optimism, independență și bucurie. Mama ei, Maria, a fost cea mai mare susținătoare a ei — încurajând-o să-și exploreze abilitățile și să ducă o viață plină de sens. Povestea lor reflectă modul în care incluziunea, încurajarea și iubirea necondiționată pot duce la o

creștere remarcabilă atât pentru copil, cât și pentru părinte. De la o vârstă fragedă, Maria a îndrumat-o pe Loukia să se concentreze pe punctele sale forte, mai degrabă decât pe limitări. Ea a dorit ca fiica sa să dezvolte încredere, abilități și credință în sine — valori care să o ajute să navigheze prin viață cu reziliență.

Povestea

Cu sprijinul constant al mamei sale, Loukia și-a terminat studiile formale și și-a continuat studiile la o școală tehnică specializată în turism. A fost o perioadă de descoperire și creștere, o perioadă în care a început să-și exploreze interesele și să-și realizeze propriile capacități. În acești ani, Loukia a descoperit o pasiune profundă pentru sport. Ceea ce a început ca un interes ocazional a devenit în curând o parte centrală a vieții sale. S-a înscris la gimnastică artistică și ritmică și a început să practice înotul, activități care nu numai că i-au întărit corpul, ci și spiritul. Prin dedicare, disciplină și nenumărate ore de antrenament, a dezvoltat un simț al scopului și al încrederii care o vor duce mult dincolo de sala de clasă. Perseverența ei a dat roade când a fost selectată să reprezinte țara sa ca membră a echipei paralimpice naționale, câștigând cu mândrie multiple medalii în competiții internaționale.

Pentru Loukia, sportul a devenit mult mai mult decât o activitate fizică. I-a oferit un sentiment de identitate, apartenență și comunitate. În cadrul echipei sale,

a găsit prietenie și sprijin — oameni care îi înțelegeau ambițiile și îi sărbătoreau victoriile, mari și mici.

Competițiile la nivel mondial i-au arătat adevărata semnificație a muncii în echipă, a concentrării și a rezilienței. Dincolo de medalii, Loukia a descoperit bucuria de a se exprima și de a fi independentă. A învățat să aibă grijă de corpul și mintea ei cu mândrie și să-și celebreze individualitatea. Personalitatea ei veselă strălucește în tot ceea ce face, de la pasiunea pentru gătit și dragostea pentru călătorii cu prietenii, până la simțul umorului colorat și stilul unic. Visul ei pentru viitor este simplu, dar profund: să aibă într-o zi propria familie. Acest vis reprezintă nu numai speranță, ci și o dorință profundă de iubire, conexiune și independență.

Pentru Maria, mama Loukiei, maternitatea a fost o călătorie care i-a remodelat întreaga înțelegere a puterii și iubirii. Devenind mamă la o vârstă mai înaintată, ea s-a confruntat nu numai cu provocările creșterii unui copil cu nevoi speciale, ci și cu greutatea prejudecăților și neînțelegerilor

sociale. Cu toate acestea, Maria a făcut față acestor dificultăți cu o grație și o determinare remarcabile. Ea a învățat, prin încercări și reflecție, că pentru a avea grijă de fiica sa în totalitate, trebuia mai întâi să-și îngrijească propria stare emoțională și mentală. De-a lungul timpului, a descoperit că reziliența și îngrijirea de sine sunt inseparabile — două fațete ale aceleiași forțe.

Prin implicarea sa în Asociația Națională a Părinților Copiilor cu Sindrom Down, Maria a găsit comunitate, prietenie și un scop.

Împărtășirea experiențelor cu alți părinți i-a oferit echilibru și un optimism reînnoit. Împreună, au devenit voci pentru incluziune, înțelegere și demnitate — arătând că fiecare familie, atunci când este susținută cu empatie și respect, poate prospera.

Lecții învățate

Prin călătoria lor comună, Loukia și Maria au descoperit că:

- Incluziunea duce la împuternicire: participarea la educație, sport și viața comunității întărește încrederea și independența.
- Îngrijirea de sine susține îngrijirea altora: părinții care au grijă de bunăstarea lor emoțională pot să-și susțină mai bine copiii.
- Promovarea drepturilor creează schimbare: conectarea cu ceilalți și împărtășirea experiențelor favorizează conștientizarea și creșterea colectivă.
- Povestea lor ne reamintește cu blândețe că iubirea, perseverența și legăturile pot transforma provocările în puncte forte pentru toată viața.

Numele organizației care a împărtășit povestea de succes: **ENTAXIS**

Jenny & Theophilos — Găsirea luminii în provocări



Context

Jenny este o mamă singură care crește doi fii — Vasilis și Theophilos. Copilul ei mai mic, Theophilos, suferă de autism sever și multiple probleme de dezvoltare care le afectează fiecare aspect al vieții de zi cu zi. Călătoria lui Jenny este una plină de curaj, adaptare și găsirea luminii chiar și în circumstanțe dificile. Când și-a pierdut soțul în timpul sarcinii, lumea ei s-a prăbușit peste noapte. Durerea și incertitudinea au devenit companioni constanți, dar în loc să se lase pradă disperării, ea a luat curajoasa decizie de a merge mai departe.

S-a dedicat copiilor ei, învățând să navigheze într-o viață care era departe de ceea ce își imaginase. Fiecare zi cerea putere, creativitate și răbdare, dar Jenny a refuzat să lase tragedia să o definească. A găsit speranță în mici victorii – un zâmbet, un moment de calm, un pas spre înțelegere. Prin toate greutățile, s-a agățat de iubire ca forță călăuzitoare, dovedind că, chiar și în pierdere, viața poate avea în continuare sens, frumusețe și scop.

Povestea

Creșterea lui Theophilos a necesitat nu numai răbdare nesfârșită și creativitate nelimitată, ci și o forță interioară de neclintit pe care puțini și-o pot imagina. Fiecare zi aducea noi provocări, deoarece comportamentul lui se putea schimba într-o clipă — de la curiozitate calmă la frustrare bruscă sau chiar agresivitate. Rutine simple, precum mâncatul sau îmbrăcatul, necesitau adaptabilitate și calm sub presiune. Școala tradițională s-a dovedit rapid imposibilă, așa că Jenny și-a transformat casa într-un spațiu structurat, conceput pentru nevoile lui. Ea a ajustat fiecare detaliu — iluminatul, texturile, sunetele — chiar și menținând ventilatorul de extracție în funcțiune constant pentru a crea un zumzet de fond liniștitor care îl ajuta pe Theophilos să se simtă în siguranță.

Viața a devenit un echilibru delicat între îngrijire și epuizare. Jenny se simțea ca și cum ar fi fost izolată de restul lumii. Cu toate acestea, a refuzat să se lase pradă disperării. În schimb, s-a concentrat pe puținele lucruri pe care le putea

controla — mici ritualuri care o ajutau să-și păstreze simțul de sine. Avea grijă de aspectul ei, râdea ori de câte ori putea și găsea scurte și prețioase momente de liniște seara — un pahar de vin, o gură de liniște, o amintire că mai trecuse o zi.

Apoi a venit momentul transformării: cu ajutorul unor voluntari amabili și al dedicatei educatoare speciale, doamna Depi Chatzisavva, Jenny și Theophilos au reușit ceva ce odată era de neimaginat — o excursie de trei zile în Cipru. Ceea ce pentru alții părea obișnuit, pentru ei era un triumf construit pe ani de perseverență și încredere. Această călătorie simboliza bucuria, încrederea și speranța — dovada că progresul nu înseamnă întotdeauna realizări mărețe. Uneori, acesta se manifestă prin pași mici și constanți: o zi mai liniștită, un zâmbet împărtășit, o legătură care părea odată de neatins.

Puterea lui Jenny a crescut din acceptare — din decizia de a vedea lumea fiului ei prin empatie, mai degrabă decât prin rezistență. A învățat să asculte tăcerile lui, să-i

înțeleagă ritmurile și să-l întâlnească acolo unde era, în loc să-l forțeze să se conformeze așteptărilor celorlalți. Muzica, umorul și bunătatea oamenilor plini de compasiune au devenit salvarea ei, ajutând-o să-și reconstruiască echilibrul emoțional și pacea interioară. Prin toate acestea, Jenny a descoperit că iubirea nu se măsoară prin

Lecții învățate

ușurință sau perfecțiune, ci prin perseverență — alegerea liniștită, zilnică, de a continua, de a continua să creadă și de a continua să găsească frumusețe în cele mai mici victorii.

Prin experiența sa, Jenny a învățat că:

- Acceptarea dezvoltă reziliența: acceptarea realității deschide ușa către pace și adaptabilitate.
- Rețelele de sprijin sunt importante: voluntarii, educatorii și prietenii pot transforma izolarea în conexiune.
- Grija față de sine nu este egoistă: chiar și micile ritualuri personale restabilesc echilibrul și perspectiva.

Povestea lui Jenny ne reamintește că, chiar și în cele mai dificile circumstanțe, iubirea și optimismul pot crea lumină și sens.

Numele organizației care a împărtășit povestea de succes: **ENTAXIS**

Konstantina — O călătorie a iubirii și a rezilienței



Context

Konstantina s-a confruntat cu probleme grave de sănătate încă de la o vârstă fragedă. După ce a suferit insuficiență renală și a fost supusă unui transplant, ea și-a pierdut complet vederea la vârsta de șaisprezece ani. În ciuda acestor evenimente care i-au schimbat

viața, ea a refuzat să se considere o victimă. Principiile sale călăuzitoare au devenit acceptarea, stabilirea de obiective și împlinirea personală — valori care i-au modelat calea către reziliență și împuternicire.

Povestea

În loc să se concentreze pe limitări, Konstantina și-a îndreptat energia către dezvoltarea personală. A ales să studieze psihologia și medicina, trăind independent și continuându-și

studiile prin studii postuniversitare. Motivația ei a venit dintr-o convingere profundă că viața are sens atunci când ne concentrăm pe soluții, nu pe probleme.

Când a suferit mai târziu un accident vascular cerebral care i-a afectat echilibrul, a transformat din nou adversitatea în oportunitate. A decis să ia lecții private de dans flamenco — atât ca terapie fizică, cât și ca formă de exprimare creativă. Prin mișcare, ritm și muzică, și-a recăpătat nu numai echilibrul, ci și un sentiment reînnoit de libertate și încredere în sine.

În ultimii doi ani, Konstantina a fost lovită de cancer, iar în acest haos a mers mai departe cu putere și determinare până în ultimul moment. Credea cu tărie în gândirea pozitivă, educație și auto-îmbunătățire. Nu a discutat niciodată despre problemele sale cu milă sau furie, nu a vorbit niciodată cu autocompătimire despre suferința cauzată de

efectele secundare ale tratamentelor. De la diagnosticarea sa în noiembrie 2012, a participat la cursuri postuniversitare, traininguri, seminarii și a predat, de asemenea, în seminarii de pe continent până la Oceanul Atlantic, bucurându-se de tot ce putea.

Călătoria Konstantinei arată cum activitățile creative pot deveni instrumente puternice pentru vindecarea emoțională și împuternicire. Pasiunea ei pentru învățare și implicarea în activități de sensibilizare îi inspiră pe ceilalți să vadă dizabilitatea nu ca o limitare, ci ca o cale unică de creștere.

Lecții învățate

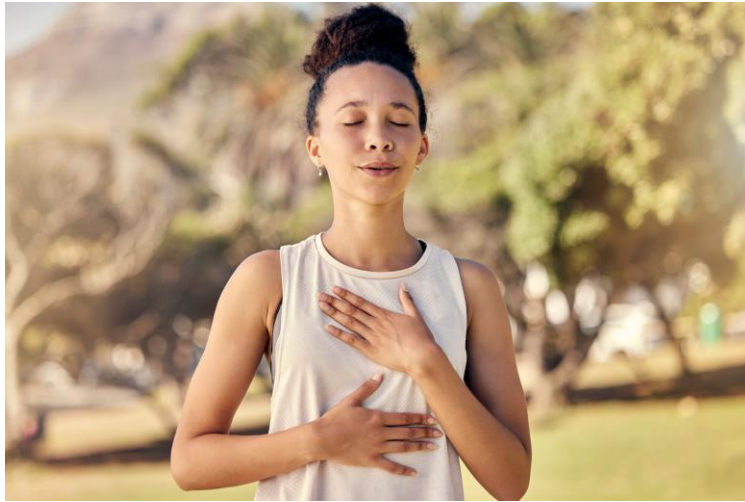
Din experiența sa, Konstantina a descoperit că:

- Concentrează-te pe soluție, nu pe problemă: fiecare provocare poate deveni un punct de plecare pentru dezvoltarea personală.
- Învățarea pe tot parcursul vieții conferă putere: educația cultivă încrederea, scopul și independența.
- Creativitatea vindecă: arta, dansul și exprimarea de sine pot sprijini reabilitarea și echilibrul mental.
- Împărtășirea inspiră: participarea activă la campanii de sensibilizare îi ajută pe ceilalți să găsească putere în propriile

povești.

Povestea Konstantinei este o mărturie a forței interioare, a acceptării și a puterii transformatoare a unei mentalități pozitive. Viața ei încurajează atât tinerii, cât și adulții să continue să viseze, să învețe și să trăiască din plin, indiferent de obstacole.

Povestea Elenei: Recâștigarea calmului în mijlocul haosului



Context

Elena, o mamă de 37 de ani cu doi copii, își crește fiul de 9 ani, Leo, care a fost diagnosticat cu ADHD și tulburare de procesare senzorială. Deși își iubește profund fiul, viața de zi cu zi pare adesea un maraton nesfârșit de gestionare a emoțiilor, rutinelor și crizelor neașteptate. Acasă, ea descrie atmosfera ca fiind „constant încărcată”. Momente simple, cum ar fi pregătirea pentru școală, pot degenera rapid în stres și conflicte. Soțul ei lucrează multe ore, așa că o mare parte din îngrijirea zilnică cade pe umerii ei.

În timp, Elena a început să observe că răbdarea ei se epuiza. Se simțea constant „în alertă”, anticipând mereu următoarea izbucnire. Ea a spus:

„E ca și cum aș trăi în modul de supraviețuire. Fac mereu ceva pentru cineva, dar niciodată pentru mine.”

Chiar și când Leo a adormit în sfârșit, ea s-a trezit că se uită la telefonul ei târziu în noapte, prea agitată pentru a se odihni, prea epuizată pentru a se conecta cu ea însăși.

Povestea

Când Elena s-a alăturat unei sesiuni de grup pentru părinții copiilor cu CES, era sceptică. „Credeam că va fi o altă prelegere despre parentingul pozitiv”, a recunoscut ea. Dar psihologul a început prin a invita părinții să pună o mână pe inimă și să respire adânc de trei ori împreună. Acest mic gest a emoționat-o în mod neașteptat.

În săptămânile următoare, grupul a introdus tehnica „Pauză și denumire”, o practică de mindfulness în care părinții își iau câteva secunde pentru a observa ce simt și pentru a denumi sentimentul înainte de a reacționa.

La început, Elena a avut dificultăți. „Când fiul meu țipa, voiam doar să rezolv imediat problema”, a spus ea. „Denumirea emoțiilor mele mi se părea prea lentă.” Dar, după câteva încercări, a început să observe cum denumirea propriei frustrări („Mă simt copleșită în acest moment”) crea un mic decalaj între reacție și răspuns.

Treptat, Elena a început să folosească pauze scurte de respirație pe parcursul zilei. A pus un memento pe frigider:

„Respiră mai întâi, apoi vorbește.”

Această mică frază a devenit ancora ei. Când tensiunea creștea, respira conștient înainte de a se adresa lui Leo. În timp, a observat că tonul ei s-a înmuiat, fiul ei s-a calmat mai repede și chiar și conflictele mici s-au încheiat mai pașnic.

Grupul a încurajat-o, de asemenea, să-și programeze ritualuri de „mini-odihnă”, cinci minute de ceai pe balcon, să scrie în jurnal înainte de culcare sau pur și simplu să închidă ochii timp de două minute în mașină înainte de a merge să ia copiii de la școală. La început, aceste momente i se păreau un lux, dar mai târziu a spus:

„Mi-am dat seama că odihna nu trebuie să fie lungă, ci doar reală.”

Acești pași mici au ajutat-o să-și recâștige energia, prezența și compasiunea față de sine.

Lecții învățate

- Epuizarea începe adesea cu invizibilitatea: uitarea propriilor nevoi în efortul constant de a satisface nevoile copilului.
- Pauzele scurte și conștiente pot schimba întregul climat emoțional din casă.

Finanțat de Uniunea Europeană. Opiniile și punctele de vedere exprimate aparțin însă exclusiv autorului (autorilor) și nu reflectă neapărat opiniile Uniunii Europene sau ale Agenției Naționale. Nici Uniunea Europeană, nici Agenția Națională nu pot fi trase la răspundere pentru acestea.

- Numirea emoțiilor ajută la reducerea reactivității și dezvoltă conștientizarea emoțională atât pentru părinte, cât și pentru copil.
- Mici ritualuri de îngrijire personală pe parcursul zilei restabilesc energia și calmul mai eficient decât pauzele lungi și neregulate.
- Elena a învățat că a avea grijă de sine nu era un lux, ci un act discret de iubire din care și fiul ei putea învăța.

Numele organizației care a împărtășit povestea de succes: **Vision Tree**

Povestea lui Thomas: Găsirea echilibrului prin limite



Context

Thomas este un profesor de liceu în vârstă de 42 de ani, care lucrează într-o clasă incluzivă de mai bine de zece ani. Anul acesta, el a primit un nou elev, un adolescent de 15 ani cu tulburare din spectrul autist și sensibilitate senzorială accentuată.

Thomas se mândrea cu empatia și dedicarea sa, dar după câteva luni a început să se simtă epuizat emoțional. După ore, petrecea ore întregi pregătind materiale vizuale, rescriind planurile de lecție și răspunzând la e-mailurile părinților și specialiștilor.

În ciuda eforturilor sale, se îngrijora constant că nu face suficient. A observat o iritabilitate crescândă, probleme cu somnul și un sentiment continuu de vinovăție când își lua timp pentru el însuși. „Fiecare zi pare că merg pe coji de ouă”, a recunoscut el. „Îmi iubesc munca, dar încep să o urăsc.”

A ajuns într-un punct în care s-a gândit să ia o pauză de la predare, ceva ce nu și-ar fi imaginat niciodată înainte.

Povestea

În timpul unei sesiuni de dezvoltare profesională privind bunăstarea profesorilor, Thomas a participat la

un exercițiu numit „Cercul controlului”. Activitatea l-a invitat să identifice ce se afla în sfera sa de

influență (abordarea sa didactică, stilul de comunicare, îngrijirea de sine) și ce se afla în afara acesteia (starea de spirit a elevilor, așteptările părinților, limitările sistemice).

La început, i s-a părut dificil să renunțe la control. „Dacă nu mai acord atât de multă atenție, înseamnă că renunț?”, a întrebat el în timpul unei discuții de grup. Cu toate acestea, pe măsură ce reflecta, și-a dat seama că nevoia sa constantă de a rezolva totul nu provenea din putere, ci din frică; frica de a-și dezamăgi elevii.

A început să experimenteze cu mici limite. A oprit e-mailurile de la școală după ora 18:00 și a încetat să mai verifice mesajele în weekend. În loc să refacă planurile de lecție târziu în noapte, și-a dat permisiunea să se odihnească. De asemenea, a programat un moment săptămânal de „cafea în liniște” înainte de a intra în clasă, un scurt ritual de ancorare pentru a se conecta cu sine însuși.

Treptat, Thomas a observat schimbări. Diminețile sale au devenit mai calme, interacțiunile cu elevii mai calde. A constatat că râdea mai des și reacționa mai puțin defensiv când apăreau provocări.

Lecții învățate

- Thomas a descoperit că predarea durabilă începe cu limite emoționale și practice clare.

„Când am încetat să mai alerg după perfecțiune, am început să mă bucur din nou de proces”, a mărturisit el.

Un moment decisiv a venit când elevul său cu autism a avut o criză neașteptată în timpul orei. În loc să intre în panică sau să se simtă vinovat, Thomas și-a repetat în tăcere cuvintele de echilibrare „Aici și acum”. A făcut o pauză, a coborât vocea și i-a dat elevului spațiu să respire. Tensiunea din clasă s-a atenuat în câteva minute. După aceea, mai mulți colegi de clasă s-au apropiat de el pentru a-i spune că admiră calmul de care a dat dovadă.

Încurajat de acest lucru, Thomas a prezentat exercițiul „Cercul controlului” colegilor săi în cadrul unei ședințe a personalului. Împreună, au stabilit ce putea și ce nu putea influența fiecare profesor în sala de clasă. Discuția a stârnit o împărtășire sinceră despre oboseala emoțională și a inspirat o nouă cultură de sprijin reciproc în echipă.

La sfârșitul anului școlar, Thomas s-a descris ca fiind „un altfel de profesor, unul care conduce prin prezență, nu prin presiune”. El redescoperise echilibrul între dedicare și detașare, între compasiune și limite.

- „Cercul controlului” l-a ajutat să renunțe la responsabilități nerealiste și să se concentreze pe ceea ce putea influența cu adevărat.
- Învățând să facă o pauză înainte de a reacționa, și-a recăpătat calmul și încrederea în sine, chiar și în situații imprevizibile.
- Prin împărtășirea ideilor sale cu colegii, el a contribuit la o cultură școlară mai deschisă și mai solidară.
- În cele din urmă, a realizat că a-ți păsa profund nu înseamnă a purta totul pe umeri, că limitele nu sunt bariere, ci punți către echilibru, reziliență și conexiuni autentice.
- Consecvența și micile ritualuri, cum ar fi o pauză dimineața sau o cafea reflectivă, pot servi ca ancore pentru echilibrul emoțional pe tot parcursul zilei.
- Odihna și distanța profesională nu reduc empatia, ci o mențin în timp.
- Când profesorii dau exemplu de îngrijire de sine, ei îi învață pe elevii lor reglarea emoțională mai eficient decât prin orice plan de lecție.

Numele organizației care a împărtășit povestea de succes: **Demetrius**

Povestea lui Matei: De la vinovăție tăcută la acțiune semnificativă



Context

Matei este un tată român în vârstă de 37 de ani. Lucrează cu normă întreagă ca coordonator logistic și, împreună cu soția sa, cresc un fiu de 9 ani, Luca, care a fost diagnosticat cu ADHD și tulburare de procesare senzorială.

Luca este un copil sensibil, intens din punct de vedere emoțional — zgomotele puternice, mediile imprevizibile sau chiar textura hainelor pot declanșa cu ușurință crize de anxietate. Matei și-a iubit întotdeauna fiul, dar recunoaște că,

de la început, a fost „cu un pas în urmă” ca părinte. Desigur, soția sa a devenit principala persoană care se ocupa de îngrijirea copilului — mergea la toate ședințele de terapie, programa întâlnirile și se ocupa de viața meticuloasă organizată a lui Luca.

În schimb, Matei a devenit sprijinul care venea după: cel care făcea cumpărăturile, repara lucrurile și asigura sprijinul financiar. Dar, din punct de vedere emoțional, se simțea din ce în ce mai deconectat

— nu doar de fiul său, ci și de el însuși.

Când Luca avea una dintre izbucnirile sale emoționale puternice, „mă cuprindea panica”, a spus Matei. „Uneori voiam să rezolv problema imediat. Uneori pur și simplu ieșeam din cameră. Nu știam ce să spun. Și mai târziu mă simțeam atât de rușinat – eșuasem din nou.” În timp, această vinovăție s-a transformat în tăcere. Conversațiile cu soția lui au devenit mai scurte, iar stima lui de sine ca

tată a scăzut. „Mă simțeam ca un personaj secundar în propria mea familie”, a spus el în șoaptă. Apoi lucrurile au luat o întorsătură: soția lui a participat la un seminar despre educația părinților și a auzit despre Grupul de sprijin pentru acceptare și angajament (ACSG) disponibil la centrul familial local. Ea l-a îndemnat pe Matei să participe, nu ca pe un remediu, ci ca pe un spațiu dedicat lui – ca și cum ar fi simțit că el avea nevoie de asta, chiar dacă părea că el nu era încă în stare să o exprime în cuvinte.

Povestea

Matei a început ACSG cu scepticism. Terapia i se părea întotdeauna ceva de care aveau nevoie „alții”. Dar prima ședință a fost o surpriză pentru el. În loc să se preocupe de ceea ce putea fi „reparat”, grupul s-a gândit la ceea ce era important: valori, acțiuni, prezență emoțională.

Facilitatorul a transmis ideea că a fi părinte nu înseamnă a avea răspunsurile, ci a se implica în mod semnificativ în această sarcină, chiar și atunci când este dificil. O metaforă din prima ședință i-a rămas întipărită în minte: „Pasagerii din autobuz”. În această metaforă, Matei era șoferul autobuzului, iar gândurile sale negative (cum ar fi „Sunt un ratat”) și sentimentele neplăcute (cum ar fi

panica sau vinovăția) erau pasagerii care strigau indicații.

Nu era nevoie să le ignore sau să le asculte – putea continua să conducă, atâta timp cât rămânea concentrat pe destinația pe care o dorea. Această imagine i-a rămas în minte. Pentru prima dată în viață, a înțeles că nu trebuia să lase vinovăția să-l împiedice să încerce să fie genul de tată pe care și-l dorea. Vinovăția putea să continue, dar el era în continuare la conducere.

În a doua sesiune, grupul a abordat un exercițiu de clarificare a valorilor (de exemplu, exercițiul Compass). Participanții au fost încurajați să nu se gândească la obiective precum „corectarea comportamentului”

sau „a fi calm”, ci la valori mai profunde – De ce sunt aici pentru copilul meu? Răspunsul lui Matei i-a venit încet: „Pentru că vreau ca Luca să știe că sunt aici pentru el, nu numai în momentele bune, ci și în cele rele”.

Înarmat cu această nouă claritate, Matei a început să-și stabilească obiective săptămânale pentru mici acțiuni bazate pe valori. Primul său angajament a fost unul simplu: să petreacă cinci minute în fiecare seară ascultându-l pe Luca, fără să-i dea sfaturi sau să schimbe subiectul. Primele câteva seri au fost incomode. Luca adesea devia de la subiect sau se distra. Dar Matei a continuat. „L-am lăsat să vorbească”, a spus el. „Și ceva s-a schimbat.

A început să-mi pună și el întrebări. Mi-a povestit chiar și un vis pe care l-a avut – ceva ce nu mai făcuse niciodată înainte.” În săptămânile următoare, Matei a învățat și tehnici de defuzionare: modalități de a scăpa de dialogul interior critic. În loc să gândească „Sunt un tată rău”, a exersat să spună „Am gândul că sunt un tată rău”. Această schimbare subtilă i-a dat răgaz.

„Simt că am luat oarecare distanță față de acea voce”, a spus el. „Și în acel spațiu, am avut șansa să decid ce să fac în continuare.” De asemenea, a exersat mindfulness: pur și simplu observând, cu conștiință deplină.

Într-o zi, a stat liniștit lângă Luca în timp ce acesta construia o structură din Lego. A observat procesul în loc să-și verifice telefonul: concentrarea din ochii fiului său, chiar și micile suspine de exasperare. „Era un lucru nesemnificativ”, a spus Matei, „dar m-a făcut să mă simt mai conectat decât în ultimele săptămâni”.

În săptămâna a șasea a ACSG, Matei a avut curajul să poarte un altfel de dialog cu soția sa. El i-a dezvăluit ceea ce învățase cu empatie — nu sub forma unui sfat sau a unei plângeri, ci a unei reflecții. Au învățat că a fi părinte nu este o sarcină care trebuie împărțită, ci o călătorie comună pe care o pot experimenta amândoi — cu spațiu pentru eșecuri, emoții și chiar creștere.

Lecții învățate

- Matei a descoperit că prezența emoțională înseamnă mai mult decât perfecțiunea. Nu trebuia să fie 100% sigur — trebuia să rămână în contact cu valorile sale și să acționeze în conformitate cu ele.

- Metafora „Pasagerii din autobuz” l-a ajutat să reducă disonanța cu vinovăția și critica interioară. A realizat că gândurile nu sunt comenzi — sunt doar gânduri.
- Dar, prin gesturi mici, precum ascultarea, conștientizarea, observarea și acceptarea momentelor incomode, a reușit să reînnoiască relația de încredere cu fiul său.
- ACSG a stabilit o nouă formă de identitate în el: nu un tată eșuat, ci un tată care învață — unul căruia i se permite să se dezvolte.
- A învățat că, împărtășind acel teritoriu emoțional cu soția sa, în loc să domine sau să se retragă, munca lor de părinți era mai sigură.
- Mai presus de toate, Matei a descoperit că micile expresii de conexiune, realizate în mod consecvent, lasă o moștenire – nu numai în ceea ce privește creșterea copiilor, ci și în ceea ce privește iubirea, reziliența și curajul.

Numele organizației care a împărtășit povestea de succes: **Demetrius**

Povestea Elenei: Revenirea la sine prin compasiune și creativitate



Context

Elena, în vârstă de 29 de ani, locuiește într-un mic apartament din oraș împreună cu fiica sa de cinci ani, Sofía. Ea a trecut printr-o mare cutremurare când Sofía a fost diagnosticată cu întârziere globală în dezvoltare și epilepsie infantilă, imediat după ce a împlinit patru ani.

Diagnosticul a dat răspunsuri la ani de incertitudine, dar a și provocat o tornadă emoțională profundă în lumea ei în acel moment: durere, vinovăție, frică și singurătate. Ca mamă singură, fără familie sau

prieteni în apropiere, Elena nu avea unde să se refugieze. A perseverat. Și-a luat medicamentele, a jonglat cu programările și a colaborat îndeaproape cu terapeuții, adaptându-și casa pentru a crea un mediu mai sigur și mai regulat. Nu putea să nu se gândească la bunăstarea, creșterea fizică și dezvoltarea emoțională a Sofíei în fiecare moment. „Practic, am intrat în modul de supraviețuire”, a spus Elena. „Nu plângeam. Nu gândeam. Pur și simplu funcționam.”

Dar, în interior, a început să simtă o deconectare crescândă — nu doar de ceilalți, ci și de ea însăși. Elena a început să sufere de insomnie, oboseală cronică și dureri de cap. A devenit insensibilă emoțional. „Am încetat să mă mai întreb cum mă simt. Nu aveam timp să mă prăbușesc. Așa că am încetat să mai simt.”

În timp ce medicii o lăudau pentru dedicarea ei, Elena simțea în tăcere că eșuează, mai ales când Sofia avea crize sau când majoritatea ședințelor de terapie păreau să fie în zadar. Ea purta în suflet un axiom

nespus: dacă aș fi făcut mai mult, dacă aș fi devenit mai puternică, ea nu ar fi fost într-o stare atât de gravă.

Apoi, într-o noapte, epuizată, s-a prăbușit pe telefon și a vizionat un scurt videoclip cu un psiholog care discuta despre compasiunea de sine pentru îngrijitori. La început, i s-a părut o idee ciudată. S-a întrebat: „Compasiune de sine? Asta e doar autocompătimire îmbrăcată frumos.” Totuși, ceva în ea s-a oprit. Acea noapte a marcat începutul întoarcerii discrete a Elenei la ea însăși.

Povestea

Elena a început cu câteva articole și videoclipuri despre auto-compasiune, în special lucrările dr. Kristin Neff, care a popularizat conceptul de bunătate față de sine nu ca o slăbiciune, ci ca o forță care menține îngrijirea. A început să facă o pauză simplă de auto-compasiune seara: își punea mâna pe piept și spunea trei lucruri, în liniște:

- Acesta este un moment de suferință.
- Suferința face parte din condiția umană.
- Fie ca eu să fiu bună cu mine însămi în acest moment.

A plâns prima dată când a încercat. „A fost prima dată când mi-am vorbit mie însămi așa cum i-aș vorbi unui prieten”, a spus ea. „Și nici măcar nu știam cât de mult aveam nevoie să aud asta.” Apoi, Elena a creat o „rutină de seară” simplă: cinci minute de respirație liniștită și profundă, rostind cuvinte blânde. Cu trecerea timpului, a simțit că vocea ei interioară se înmoaie. Când Sofia avea o criză sau nu voia să mănânce, se declanșa vechea poveste – „Nu faci bine” – când nu se putea spune nimic. Dar Elena s-a învățat să facă o pauză, să respire și să spună în schimb: „Este greu. Fac tot ce pot. Sunt suficientă așa cum sunt acum”.

Un al doilea moment transformator a fost când o prietenă care o cunoștea i-a spus: „Ar trebui să continui să desenezi, așa cum îți plăcea odată”, și i-a dat Elenei un caiet de schițe gol. La început, acesta a rămas nefolosit timp de săptămâni. Apoi, într-o noapte, după ce Sofia a adormit, Elena l-a luat și a desenat o spirală. Nu a încercat niciodată să facă ceva „bun”, doar forme și culori. Se simțea ciudat, dar și mângâiată. Noaptea a început să schițeze. Munca a devenit ritualul ei creativ – 15 minute de expresie artistică, fără a fi împovărată de judecata celorlalți. Desenul era o modalitate de a elibera emoții pe care nu le putea numi. O pagină avea doar linii roșii. Alta, un cerc în interiorul unui cerc. A observat că după aceea era mai calmă – mai puțin agitată, mai întreagă.

În cele din urmă, a invitat-o pe Sofia să deseneze împreună cu ea. La început, fiica ei doar mâzgălea. Apoi, a început să aleagă culori și modele. Discuțiile dintre ele erau rare, dar între ele a început să se dezvolte ceva sacru: o prietenie tăcută, o concentrare și o atenție împărtășite, o legătură nonverbală. Elena a spus: „Era cea mai liniștită parte a zilei noastre”.

Elena a început să facă plimbări singură în weekenduri, fără o destinație anume, doar pentru a respira. În timpul uneia dintre

aceste plimbări, a început să înregistreze scurte note vocale – mici reflecții, memento-uri și mici afirmații. „Mă iert pentru că sunt obosită.” „Sunt în continuare demnă, chiar și când sunt pierdută.” Ascultându-le mai târziu, și-a amintit că învăța să fie mamă pentru ea însăși, nu doar pentru fiica ei.

Pentru a-și aprofunda sprijinul, s-a alăturat unui forum online de auto-compasiune pentru părinți – o platformă prietenoasă unde oamenii puteau împărtăși jurnale, întrebări de reflecție și povestiri scurte. Ea a comentat puțin sau deloc, dar ascultând poveștile altor părinți și-a amintit: nu sunt singura care poartă o povară invizibilă.

În cele din urmă, a contactat un terapeut local specializat în art-terapie pentru ședințe individuale la fiecare două săptămâni. Acestea nu erau intense sau formale — doar un spațiu sigur în care să vorbească, să creeze și să reflecteze. Prin acest proces, Elena a început să numească toată durerea pe care o ascunsese atât de mult timp: durerea pentru viața pe care și-o imaginase odată pentru Sofia, rușinea pentru momentele în care „își pierduse controlul” și dorința profundă de conexiune — nu doar cu Sofia, ci și cu ea însăși.

În luna a treia, Elena s-a trezit descriindu-și starea emoțională nu ca „bine” sau „distrusă”, ci ca „vie”.

Desigur, a avut zile grele – crize, vizite la spital, accese de furie –, dar avea și instrumente, compasiune și o formă de exprimare creativă care îi dădeau sens și o ancorează.

Cel mai important, a început să „spună da” propriilor nevoi. Și-a rezervat timp – chiar și 30 de minute – pentru ea însăși în fiecare

săptămână. A oprit notificările. A rugat un vecin să aibă grijă de copil o dată pe lună. A luat legătura cu o fostă prietenă și a început să-i trimită mesaje vocale simple.

„Nu așteptam să vină pacea”, a spus Elena. „Am început să o creez – un cuvânt bun, o imagine, o pauză pe rând.

Lecții învățate

- Elena a realizat că compasiunea față de sine nu este indulgență — este un combustibil esențial pentru drumul lung al îngrijirii. Oferindu-și însăși bunătatea pe care i-o arătase fiicei sale, a început să se simtă din nou om.
- Expresia creativă — indiferent cât de prost construită sau amatoricească — i-a permis să-și exprime durerea și emoțiile neexprimate. Caietul ei de schițe a devenit un prieten tăcut, o oglindă și un loc sigur.
- Prin rutine scurte (cum ar fi exerciții de respirație, note vocale și artă), Elena a învățat că nu avea nevoie de ore întregi pentru a se vindeca — avea nevoie de prezență și permisiune.
- Invitând-o pe Sofia în refugiul ei creativ și artistic, a reușit să creeze o legătură într-un mod nou, care nu depindea de conversații sau așteptări.
- Comunitatea — chiar și observată în tăcere — a ajutat-o pe Elena să se simtă mai puțin singură. Auzind că și alții sufereau din aceleași motive, povara ei părea mai ușoară.
- A descoperit că nu s-a vindecat prin rezolvarea problemelor, ci prin acceptarea realității sale, iertându-se pe sine și celebrându-și eforturile, oricât de mici ar fi fost acestea.
- Călătoria Elenei i-a reamintit că o mamă „suficient de bună” era și o femeie bună, vie, în creștere — nu strict o îngrijitoare.

Numele organizației care a împărtășit povestea de succes: **PSKC**

Povestea Rūtei: „Revenirea la sine: calea către pacea interioară”



Context

Rūta lucrează cu normă întreagă și este mama a doi copii – unul student la universitate și unul în ultimul an de liceu. Zilele ei sunt pline de responsabilități: gestionarea sarcinilor de la serviciu, sprijinirea copiilor și ținerea pasului cu fluxul nesfârșit de îndatoriri zilnice. Deși găsește sens în familie și în muncă, jonglarea constantă între roluri o lasă adesea epuizată și cu puțin timp pentru ea însăși.

Înainte de a se alătura grupului, Rūta rareori se oprea să se odihnească sau să reflecteze. Era obișnuită să „țină totul sub control”, trecând mereu de la o

sarcină la alta. Treptat, a început să observe semnele stresului – epuizare, neliniște și o minte agitat care îi îngreuna relaxarea, chiar și atunci când încerca.

Rūta s-a alăturat grupului de mindfulness în căutarea echilibrului — o modalitate de a încetini ritmul, de a se reconecta cu ea însăși și de a învăța cum să aibă grijă de bunăstarea sa mentală înainte de a ajunge la un punct de rupere. Speră să găsească practici care să o ajute să-și recâștige calmul, răbdarea și bunătatea — atât față de ea însăși, cât și față de ceilalți.

Finanțat de Uniunea Europeană. Opiniile și punctele de vedere exprimate aparțin însă exclusiv autorului (autorilor) și nu reflectă neapărat opiniile Uniunii Europene sau ale Agenției Naționale. Nici Uniunea Europeană, nici Agenția Națională nu pot fi trase la răspundere pentru acestea.

Povestea

La început, Rûta nu era sigură ce să aștepte de la grup, mai ales că sesiunile se desfășurau online. Îi lipsea conexiunea naturală și energia comună care rezultă din faptul de a fi împreună fizic. Cu toate acestea, a descoperit curând că, chiar și prin intermediul ecranului, atmosfera din grup era caldă, deschisă și încurajatoare. Ascultându-i pe ceilalți povestind despre provocările lor, s-a simțit în siguranță să se deschidă și ea.

În timpul sesiunilor, Rûta a învățat să acorde atenție lumii sale interioare — gândurilor, emoțiilor și corpului său. Dintre toate practicile, respirația conștientă a devenit ancora ei. Ori de câte ori viața părea prea rapidă sau copleșitoare, ea putea să se întoarcă la respirație, să încetinească și să se reconecteze cu momentul prezent.

În timp, aceste mici pauze au început să facă diferența. Rûta a observat că era mai calmă la locul de muncă și mai răbdătoare în relațiile sale. În loc să reacționeze

automat, a învățat să respire și să răspundă cu mai multă conștientizare. Când nivelul de stres creștea, își amintea să se oprească, să respire și să observe ce se întâmpla cu adevărat — în interiorul ei și în jurul ei.

După încheierea grupului, menținerea unei practici regulate nu a fost întotdeauna ușoară. Agitația zilnică a responsabilităților o trăgea adesea înapoi la vechile obiceiuri. Cu toate acestea, Rûta a descoperit că chiar și momentele ocazionale de mindfulness — în timpul unei pauze la serviciu, în timp ce mergea pe jos sau înainte de culcare — o ajutau să-și restabilească echilibrul și claritatea. Acești pași mici o mențineau conectată la ceea ce învățase: că are puterea de a avea grijă de bunăstarea sa mentală în fiecare zi.

Practicile de mindfulness și compasiune i-au oferit Rûtei instrumentele necesare pentru a face o pauză înainte de epuizare,

*pentru a se odihni fără vină și
pentru a fi mai blândă cu ea însăși.
Ea nu mai așteaptă o „catastrofă”*

*pentru a face schimbări —
încearcă să se îngrijească în mod
constant, chiar și în moduri simple.*

Lecții învățate

Prin această călătorie, Rûta a descoperit că îngrijirea de sine nu necesită condiții speciale sau metode costisitoare — ci doar dorința de a face o pauză și de a fi prezentă.

Ea a învățat că:

- Bunăstarea ei psihologică merită la fel de multă atenție ca munca și familia ei.
- Câteva respirații conștiente îi pot schimba întreaga perspectivă.
- Compasiunea față de sine îi permite să vadă mai mult bine în ceilalți.

Povestea Rûtei ne reamintește că mindfulness nu înseamnă perfecțiune — înseamnă să ne întoarcem la noi înșine, clipă de clipă. Permisându-și să se oprească, să respire și pur și simplu să fie, ea a găsit o calmă reînnoită, forță interioară și bucurie — chiar și în mijlocul agitației vieții.

În cele din urmă, experiența Rûtei arată că adevărata schimbare începe în cele mai mici momente — într-o singură respirație conștientă, o înmuiere a inimii și decizia de a avea grijă de noi înșine cu aceeași bunătate pe care o oferim celorlalți.

Numele organizației care a împărtășit povestea de succes: **PSKC**

Povestea Laurei: „Găsirea căminului în liniște”



Context

Laura lucrează ca educatoare la grădiniță. Înconjurată de energia veselă a copiilor mici, zilele ei sunt pline de mișcare, zgomot și atenție constantă la nevoile celorlalți. Este grijulie și devotată muncii sale, dar ritmul rapid și cerințele emoționale ale meseriei o lasă adesea epuizată mental.

În afara muncii, Laura este o mamă tânără care crește un copil cu nevoi educaționale speciale (SEN). Acest rol îi aduce o iubire profundă și un sens vieții sale, dar îi adaugă și mai multe responsabilități, griji și intensitate emoțională. Echilibrarea vieții profesionale și a celei de familie se simte adesea ca un act de jonglerie

constant – îngrijindu-se mereu de altcineva, dar găsind rareori un moment de odihnă sau de îngrijire pentru sine.

Înainte de a se alătura grupului de mindfulness și compasiune, Laura rareori își lua timp să încetinească ritmul. Minte ei era mereu ocupată – planificând, organizând, rezolvând probleme și gândindu-se la ceilalți. A observat că tensiunea și iritabilitatea deveneau din ce în ce mai frecvente, în special în relațiile cu colegii și familia.

Laura s-a alăturat grupului în speranța de a găsi puțină liniște în viața ei aglomerată – pentru a învăța să se relaxeze, să se

înțeleagă mai bine pe sine și să
răspundă provocărilor cu mai

multă ușurință, în loc să
reacționeze impulsiv.

Povestea

La început, Laura s-a simțit nervoasă în legătură cu alăturarea la grup. Se întreba dacă se va integra sau dacă va avea ceva semnificativ de spus. Dar, pe măsură ce sesiunile se desfășurau, a început să se bucure de atmosfera pașnică, de vocile calme ale facilitatorilor și de sentimentul de căldură din grup. „Mă simțeam ca acasă”, a spus ea mai târziu.

Prin exerciții de mindfulness și meditații ghidate, Laura a început să descopere noi moduri de a relaționa cu ea însăși. Simplul act de a face o pauză – de a-și observa respirația sau de a-și simți picioarele pe pământ – a devenit un moment de ușurare în zilele altfel agitate. Practicile de ancorare i s-au părut cele mai puternice.

În timp, Laura a observat schimbări nu numai în ea însăși, ci și în relațiile sale. A început să vorbească mai calm, să gândească înainte de a reacționa și să reflecteze asupra motivelor

anumitor conflicte, în loc să se grăbească să se apere. „M-a ajutat să-mi înmoaie tonul”, a explicat ea. „Acum, înainte de a spune ceva, respir și mă gândesc – ce se întâmplă cu adevărat aici?”

După încheierea grupului, Laura a continuat să folosească instrumentele de mindfulness și compasiune, deși nu atât de regulat pe cât și-ar fi dorit. Principalul obstacol era lipsa de timp și ritmul rapid al vieții de zi cu zi. Totuși, ori de câte ori se oprea să mediteze sau pur și simplu își observa respirația în momentele stresante, se simțea din nou echilibrată – ca și cum s-ar fi întors pentru scurt timp acasă, la ea însăși.

Privind înapoi, Laura și-a dat seama că practica a ajutat-o să clarifice ce își dorește cu adevărat și ce poate aștepta de la ea însăși și de la ceilalți. Ea s-a descris ca fiind „încă în proces de învățare” – învățând cum să comunice, cum să gândească mai deschis și cum să

fie blândă cu ea însăși în acest proces.

Lecții învățate

- Călătoria Laurei arată că schimbările semnificative nu vin întotdeauna din decizii mari, ci din momente mici, consecvente, de conștientizare. Prin practici de mindfulness și compasiune, ea a învățat că relaxarea și calmul interior nu sunt luxuri, ci necesități — mai ales într-o meserie exigentă precum cea de profesor pentru copii mici.
- Ea a descoperit că mindfulness nu înseamnă să faci lucrurile perfect, ci să te întorci la tine însăși — să observi când se acumulează tensiunea, să-ți înmoaie tonul și să-ți alegi cuvintele cu grijă.
- Laura a învățat, de asemenea, că dezvoltarea este un proces continuu. Chiar dacă uneori îi este greu să găsească timp pentru practica regulată, acum are o înțelegere mai profundă despre ea însăși:
 - Știe când trebuie să încetinească ritmul.
 - Recunoaște când mintea ei devine neliniștită.
 - Apreciază comunicarea calmă mai mult decât reacțiile impulsive.

În cele din urmă, povestea Laurei este despre revenirea la echilibru — învățarea de a fi atât grijulie față de ceilalți, cât și blândă față de ea însăși. Experiența ei ne reamintește că atenția și compasiunea nu înseamnă a evada din ritmul vieții, ci a găsi calmul și claritatea chiar în mijlocul ei.

Bune practici



Numele organizației care a împărtășit cea mai bună practică: **Uri Soča**

Provocarea de supraviețuire: accident aviatic



Descriere

Participanții sunt plasați într-un scenariu simulat în care un avion mic s-a prăbușit în condiții de iarnă. Fiecare persoană trebuie să aleagă individual zece obiecte dintr-o listă dată pe care le consideră cele mai utile pentru supraviețuire. După aceea, grupul discută și se pune de acord asupra unei liste comune.

Activitatea încurajează reflecția asupra valorilor, munca în echipă, acceptarea diferențelor și reacțiile în situații de stres. Ea se leagă strâns de principiile ACT (Terapia de acceptare și angajament), ajutând participanții să exerseze acceptarea incertitudinii, conștientizarea gândurilor automate, concentrarea asupra momentului prezent, detașarea de mentalitatea „eu am dreptate” și luarea deciziilor bazate pe valori.

Context

Acest exercițiu este potrivit pentru echipele de profesori, personalul din învățământul special și alți profesioniști din medii școlare cu un nivel ridicat de stres. Poate fi aplicat și în orice organizație care dorește să

Finanțat de Uniunea Europeană. Opiniile și punctele de vedere exprimate aparțin însă exclusiv autorului (autorilor) și nu reflectă neapărat opiniile Uniunii Europene sau ale Agenției Naționale. Nici Uniunea Europeană, nici Agenția Națională nu pot fi trase la răspundere pentru acestea.

îmbunătățească comunicarea, cooperarea, rezolvarea conflictelor și funcționarea eficientă în condiții de presiune.

Pași / Metodologie

1. Introducere – Facilitatorul prezintă scenariul de supraviețuire (accident aviatic, condiții meteorologice extreme, resurse limitate).
2. Reflecție individuală (5 min) – Fiecare participant selectează zece elemente în mod independent.
3. Împărtășire fără explicații (5 min) – Participanții citesc cu voce tare listele lor grupului, fără a da explicații.
4. Discuție de grup (15 min) – Grupul negociază, justifică și ajunge la un acord asupra unei liste comune finale.
5. Prezentarea rezultatelor – Grupul numește un reprezentant care să prezinte alegerea finală.
6. Reflecție și legătură cu ACT – Participanții analizează procesul lor de luare a deciziilor:
 - Ce gânduri au apărut?
 - Cum au reacționat la stres, incertitudine și dezacord?
 - Ce comportamente au reflectat valorile lor (cooperare, siguranță, respect)?
 - Unde ar fi putut să fie mai toleranți și să se lupte mai puțin cu disconfortul?

Beneficii / Rezultate

- Dezvoltarea flexibilității psihologice – capacitatea de a rămâne calm și de a acționa eficient sub presiune.
- Îmbunătățirea muncii în echipă, a ascultării și a integrării diverselor perspective.
- Reducerea impulsivității și a rigidității cognitive.
- Creșterea conștientizării valorilor și a comportamentului bazat pe valori.

- Consolidarea încrederii și coeziunii în cadrul grupului.

Dovezi

În timpul atelierelor noastre, am descoperit că reacția inițială a participanților noștri a fost ghidată de teamă și nevoia de control. Persoanele au raportat că și-au observat gândurile automate și au descris momente în care au ales în mod conștient să facă un pas înapoi și să asculte. După prima lor reacție, cele mai bune rezultate au apărut în grupurile care s-au ascultat reciproc și au acceptat diversitatea. Formatorii au observat că, pe măsură ce exercițiul a avansat, chiar și participanții sceptici au devenit mai deschiși la adoptarea unei perspective și la compromis.

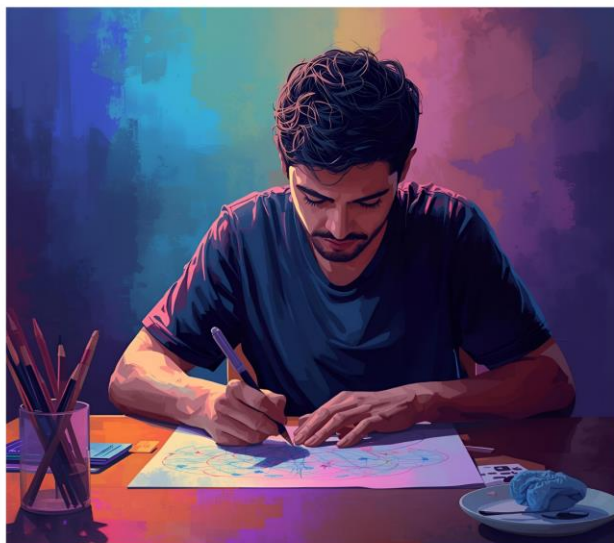
Lecții învățate

- Stresul și disconfortul nu pot fi întotdeauna eliminate, dar putem alege modul în care să le facem față.
- O muncă eficientă în echipă necesită spațiu psihologic pentru fiecare voce, nu doar pentru cea mai puternică.
- Detașarea de convingerile personale permite luarea unor decizii colective mai bune.
- Acțiunile conștiente, bazate pe valori, conduc la relații și rezultate mai bune.

Instrumente/Resurse

- Foaie de lucru: „Supraviețuirea unui accident aviatic” (listă de articole și instrucțiuni).
- Un spațiu adecvat pentru munca în echipă și timp de reflecție calmă.

Arta neurografică pentru mindfulness și bunăstare emoțională



Descriere

Arta neurografică este o tehnică creativă de mindfulness care combină arta, psihologia și auto-reflecția. Prin desenarea de linii și forme libere, participanții își angajează atât mintea, cât și corpul, promovând relaxarea, eliberarea emoțională și conștientizarea. URI Soča utilizează această practică cu participanții noștri la reabilitarea profesională și, de asemenea, cu personalul profesionist dintr-o școală primară slovenă pentru copii cu nevoi speciale. Această activitate promovează reglarea emoțională, autoexprimarea, mindfulness, ajutând participanții să gestioneze stresul și să-și îmbunătățească bunăstarea.

Context

Această practică este aplicabilă în școlile pentru copii cu nevoi speciale și în alte medii profesionale/educaționale solicitante din punct de vedere emoțional, unde lucrătorii/educatorii profesioniști sunt frecvent expuși la stres, oboseală emoțională și suprasolicitare emoțională. Poate fi utilizată și în domeniul sănătății, asistenței sociale și consilierii pentru a sprijini echilibrul emoțional și a preveni epuizarea. Activitatea este deosebit de eficientă pentru profesioniștii care beneficiază de forme de reflecție creative, concrete, mai degrabă

decât de metode pur verbale.

Pași / Metodologie

1. Introducere în mindfulness și procesul creativ. Participanții învață despre arta neurografică ca metodă care integrează desenul și mindfulness. Facilitatorul explică modul în care desenul cu linii poate calma mintea și spori conștientizarea de sine.
2. Desen liber de linii neurografice. Participanții încep prin a crea linii spontane, fluide sau forme abstracte pe hârtie. Această etapă simbolizează aspectele necontrolate sau haotice ale minții.
3. Transformare și conexiune. Unghiurile ascuțite sunt înmuiate în curbe, iar liniile sunt conectate organic, reprezentând integrarea gândurilor și emoțiilor.
4. Colorarea și reflecția. Participanții aleg și aplică culori care rezonază cu starea lor emoțională. Acest proces aprofundează înțelegerea emoțională și favorizează relaxarea.
5. Împărtășire și reflecție în grup. Sesiunea se încheie cu o reflecție opțională în grup, în care participanții discută despre modul în care procesul le-a afectat starea de spirit, conștientizarea și sentimentul de calm.

Beneficii / Rezultate

- Creșterea conștientizării emoționale și a auto-reflecției.
- Reducerea stresului și a tensiunii prin desenul conștient.
- Senzație sporită de calm și claritate mentală.
- Capacitate îmbunătățită de recunoaștere și procesare a emoțiilor.

Dovezi

Majoritatea participanților (atât lucrătorii profesioniști, cât și participanții la reabilitarea profesională) au raportat că se simt mai

calmi, mai concentrați și mai echilibrați emoțional.

Practica i-a ajutat să elibereze tensiunea emoțională, permițându-le să trăiască momentul prezent fără a se gândi la problemele lor.

Lecții învățate

- Participanții care se simt incomod cu mindfulness-ul tradițional sau reflecția verbală au răspuns pozitiv la natura vizuală și practică a artei neurografice.
- Participanții s-au concentrat inițial pe „frumusețea” desenelor lor; facilitatorii au învățat să pună accentul pe proces mai degrabă decât pe produs, pentru a sprijini mindfulness-ul autentic și eliberarea emoțională.
- Văzând cum liniile haotice ale fiecăruia se transformă în forme armonioase, participanții au internalizat ideea că turbulențele emoționale pot fi transformate în echilibru.

Instrumente/Resurse

- Hârtie și materiale de desen (markere, pixuri, creioane colorate).
- Spațiu liniștit și confortabil pentru practică.

Numele organizației care a împărtășit cea mai bună practică: **Uri Soča**

Roata vieții pentru echilibrul între viața profesională și cea personală



Descriere

Roata vieții este un instrument de auto-reflecție care ajută indivizii să-și evalueze satisfacția în diferite domenii ale vieții (carieră, familie, sănătate, dezvoltare personală, timp liber etc.). În cadrul proiectului Burnout Blueprint, URI Soča a introdus acest instrument personalului profesional dintr-o școală primară slovenă cu un program adaptat pentru copii cu nevoi speciale. Practica este utilizată în ateliere și urmărită prin grupuri de sprijin reciproc pentru a consolida echilibrul între viața profesională și cea privată.

Context

Această practică este aplicabilă în școlile pentru copii cu nevoi speciale și în alte medii educaționale cu un nivel ridicat de stres, unde personalul se confruntă adesea cu provocări în ceea ce privește echilibrul între cerințele profesionale și bunăstarea personală. Ea poate fi aplicată și în locurile de muncă cu cerințe emoționale ridicate, program de lucru prelungit sau granițe neclare între viața personală și cea profesională.

Pași / Metodologie

1. Identificarea provocărilor – Personalul a discutat dificultățile în echilibrarea vieții profesionale și personale.
2. Ateliere – URI Soța a introdus metoda Roata vieții.
3. Autoevaluare – Participanții și-au evaluat satisfacția în domenii cheie ale vieții.
4. Stabilirea obiectivelor – Fiecare participant a definit unul sau două obiective mai mari și realiste pentru a îmbunătăți echilibrul.
5. Pași săptămânali – Participanții au stabilit și monitorizat obiective săptămânale minore prin intermediul grupurilor de colegi.
6. Reflecție continuă – Participanții au urmărit progresul, au raportat satisfacția față de viață și au stabilit noi pași incrementali către obiectivele lor principale.

Beneficii / Rezultate

- Mai multă claritate cu privire la prioritățile personale și profesionale.
- Niveluri reduse de stres și relații familiale îmbunătățite.
- Mai mult timp pentru activități de agrement și alegeri mai sănătoase în ceea ce privește stilul de viață (somn mai bun, energie crescută).
- Îmbunătățirea muncii în echipă, a moralului și a satisfacției profesionale în rândul personalului.

Dovezi

În decurs de două luni, majoritatea participanților au raportat o reducere a stresului și legături familiale mai puternice.

Profesioniștii au raportat un nivel mai ridicat de energie, un somn îmbunătățit și o motivație mai mare la locul de muncă.

Lecții învățate

- Profesorii din mediile cu nevoi speciale au nevoie de sprijin personalizat pentru bunăstarea lor.
- Instrumentele de reflecție sunt cele mai eficiente atunci când sunt asociate cu o cultură organizațională favorabilă.
- Schimbările mici și consecvente (cum ar fi stabilirea unor limite pentru munca după program) oferă rezultate semnificative pe termen lung.

Instrumente/Resurse

- Șabloane „Roata vieții” (tipărite sau digitale).
- Ghiduri de facilitare a atelierelor.
- Un grup structurat de sprijin între colegi.

Numele organizației care a împărtășit cea mai bună practică: **KAI**

Practica „Loc sigur”



Descriere

Practica „Locul sigur” este o vizualizare ghidată care ajută persoanele să creeze un sentiment interior de calm și siguranță. Imaginându-și un loc în care se simt complet în siguranță și liniștiți, participanții învață să activeze siguranța emoțională și relaxarea fizică. Această tehnică sprijină reglarea stresului, reduce anxietatea, restabilește echilibrul interior și îmbunătățește concentrarea, atât în context profesional, cât și personal. Poate fi aplicată și copiilor, învățându-i cum să se calmeze, să-și recâștige concentrarea și să-și reconstruiască încrederea și stabilitatea emoțională în situații dificile.

Context

Practica a fost introdusă în timpul unei consultații cu un psiholog, când o profesoară a mărturisit că se confrunta cu un puternic disconfort emoțional la locul de muncă. După consultație, profesoara a raportat că a aplicat cu succes practica nu numai pentru ea însăși, ci și în sala de clasă. Ea a ghidat vizualizări scurte cu elevii săi, ajutându-i să identifice și să-și creeze propriile „locuri sigure”.

Metoda s-a dovedit a fi deosebit de eficientă înainte de teste sau după conflicte — copiii au devenit mai calmi, mai concentrați și mai deschiși la comunicare.

Pași / Metodologie

1. **Pregătire (2–3 min)** – Participanții se așează confortabil, respiră profund de câteva ori și închid ochii.
2. **Vizualizare ghidată „ ” (10–15 min)** – Psihologul sau profesorul invită participanții să-și imagineze un loc în care se simt complet în siguranță și calmi. Ei îl explorează prin simțuri – observând sunete, culori, mirosuri, texturi și senzații corporale.
3. **Denumirea locului (2 min)** – Fiecare participant alege un cuvânt sau o frază care simbolizează acest loc și îi ajută să și-l amintească atunci când au nevoie de calm.
4. **Revenirea la momentul prezent (2–3 min)** – Exercițiul se încheie cu câteva respirații conștiente și o conștientizare blândă a mediului înconjurător.
5. **Reflecție (5–10 min)** – Participanții împărtășesc cum s-au simțit și când ar putea folosi această tehnică în viața de zi cu zi sau în sala de clasă.

Beneficii / Rezultate

- Promovează relaxarea profundă și reglarea emoțională.
- Reduce stresul, anxietatea și tensiunea fizică.
- Întărește conștiința de sine și resursele emoționale interne.
- Îmbunătățește concentrarea și atenția în momentele stresante.
- Ușor de adaptat pentru utilizare în școli și familii.

Dovezi

În timpul unei alte sesiuni, profesoara a povestit că practica „Locul sigur” a ajutat-o să gestioneze emoțiile puternice în momentele tensionate. Ea a descris-o ca fiind „o mică pauză psihologică” care i-a permis să-și recâștige calmul și sentimentul de control. Când a

introdus practica în fața elevilor, a observat că aceștia au devenit mai calmi, mai concentrați și mai deschiși în exprimarea sentimentelor. În timp, această activitate s-a transformat într-un scurt „ritual de calm” înainte de ore, îmbunătățind atmosfera din clasă și consolidând comunicarea între elevi.

Lecții învățate

- Chiar și o practică ghidată de scurtă durată poate reduce semnificativ stresul și crește siguranța emoțională.
- Profesorii beneficiază de experiența personală a tehnicilor de autoreglare înainte de a le aplica cu elevii.
- Repetarea regulată întărește încrederea și calmul atât pentru adulți, cât și pentru copii.
- Vizualizarea este un instrument simplu, eficient și universal aplicabil pentru susținerea bunăstării emoționale în mediul educațional.

Instrumente / Resurse

- Scenariu sau înregistrare audio pentru practica ghidată „Locul sigur”.
- Spațiu liniștit și confortabil pentru activitate.
- Foaie de lucru pentru reflecție pentru profesori sau părinți.
- Facilitator – psiholog, consilier sau profesor calificat.

Numele organizației care a împărtășit cea mai bună practică: **KAI**

Recunoașterea nevoilor satisfăcute și nesatisfăcute



Descriere

Această activitate ajută părinții, îngrijitorii și profesorii să recunoască și să înțeleagă mai bine nevoile împlinite și neîmplinite ale copiilor lor și ale copiilor cu nevoi educaționale speciale (SEN). Practica combină o introducere ludică (jocul „Bingo-ul nevoilor”), o activitate de reflecție prin exercițiile „Nevoile mele” și „Nevoile copilului meu” și o scurtă relaxare prin scanarea corpului. Această combinație îi ajută pe participanți nu numai să devină mai conștienți de nevoile emoționale, ci și să dezvolte o relație mai conștientă și mai plină de compasiune cu ei înșiși, cu copiii lor și cu elevii lor.

Context

Activitatea a fost desfășurată într-un grup mixt de profesori și părinți care creșteau sau lucrau cu copii cu nevoi educaționale speciale (SEN). Sesiunea a fost condusă de un psiholog din organizația KAI, cu experiență în prevenirea epuizării profesionale și îngrijirea emoțională de sine. Participanții au împărtășit experiențe similare – epuizare, vinovăție, dificultăți în a distinge propriile nevoi de cele ale copiilor lor, stres constant și lipsă de echilibru emoțional. Această practică a avut ca scop să îi ajute să devină mai conștienți de starea lor emoțională, să își

întărească empatia față de ei înșiși și față de copiii lor și să dezvolte o perspectivă mai plină de compasiune asupra provocărilor zilnice.

Pași / Metodologie

1. Introducere și încălzire (10 min) – Participanții sunt întâmpinați și li se prezintă tema și obiectivele sesiunii. Ei joacă un joc numit „Bingo nevoilor” folosind cartonașe cu diferite nevoi (de exemplu, iubire, siguranță, recunoaștere). Activitatea îi ajută pe participanți să se relaxeze și să înceapă să vorbească despre nevoi într-un mod jucăuș.
2. Reflecție individuală (10 min) – Participanții completează fișele de lucru „Nevoile mele” și „Nevoile copilului meu”. Ei reflectează asupra nevoilor care sunt satisfăcute în prezent și asupra celor care nu sunt.
3. Discuție în perechi (10 min) – Participanții își împărtășesc ideile cu un partener, discutând asemănările și diferențele dintre nevoile lor și cele ale copiilor lor.
4. Reflecție în grup (5 min) – Grupul discută despre modul în care recunoașterea acestor nevoi poate contribui la crearea unei relații mai calde și mai bazate pe încredere.
5. Relaxare prin scanarea corpului (5 min) – Psihologul ghidează participanții printr-un scurt exercițiu de conștientizare a corpului și relaxare pentru a-i ajuta să observe tensiunea și să se reconecteze cu corpul lor.
6. Concluzie (5–10 min) – Participanții împărtășesc ideile lor și identifică mici schimbări pe care doresc să le facă pentru a avea mai multă grijă de ei înșiși și de copiii lor.

Beneficii/Rezultate

- Îmbunătățirea capacității de a identifica și articula nevoile emoționale personale și ale copiilor.

- Reducerea sentimentelor de vinovăție și tensiune în viața parentală și profesională.
- Empatie, conștientizare și reziliență emoțională consolidate.
- O mai bună înțelegere a modului în care senzațiile corporale sunt legate de emoții.
- Sprijin reciproc îmbunătățit între membrii grupului – atât părinți, cât și profesori.

Dovezi

La completarea întrebărilor de auto-reflecție după sesiune, mulți participanți au remarcat că experiența i-a ajutat să:

- recunoască mai clar nevoile emoționale ale lor și ale copiilor lor;
- înțeleagă modul în care nevoile nesatisfăcute afectează relațiile și starea de bine;
- reduce sentimentul de vinovăție pentru că își acordă timp pentru ei înșiși;
- accepte limitele personale;
- experimenteze mai mult calm și echilibru interior;
- să simtă o empatie și o conexiune mai puternice în cadrul grupului.

După sesiune, atât părinții, cât și profesorii au mărturisit că au realizat că îngrijirea de sine este o condiție prealabilă pentru a avea grijă de ceilalți. Exercițiul de scanare corporală a fost adesea descris ca un **moment prețios**, care ajută la calmarea minții și la restabilirea conexiunii cu sine.

Psihologul a observat că, pe măsură ce sesiunea avansa, participanții deveneau mai relaxați și mai deschiși emoțional. La final, atmosfera din grup s-a transformat din tensionată în caldă și de înțelegere reciprocă.

Lecții învățate

- Atât părinții, cât și profesorii ignoră adesea propriile nevoi, concentrându-se pe nevoile copiilor, ceea ce crește riscul de epuizare.
- Activitățile ludice (cum ar fi utilizarea *cărților de nevoi*) ajută la reducerea tensiunii și la promovarea deschiderii.
- Practicile de conștientizare corporală aprofundează reflecția și susțin integrarea emoțională.
- Dinamica de grup și facilitarea profesională consolidează siguranța, încrederea și sprijinul reciproc.

Instrumente / Resurse

- *Cărți de nevoi* (de exemplu, iubire, siguranță, recunoaștere).
- Fișe de lucru: „*Nevoile mele*” și „*Nevoile copilului meu*”.
- Spațiu liniștit și confortabil pentru reflecție și relaxare.
- Scenariu ghidat pentru scanarea corpului sau înregistrare audio.
- Facilitator (psiholog sau specialist în bunăstare emoțională).

Numele organizației care a împărtășit cea mai bună practică: **KAI**

Practica prietenului plin de compasiune



Descriere

Această practică îi ajută pe participanți să învețe să se trateze cu mai multă blândețe și înțelegere. Vizualizarea „*Prietenul compasional*” îi invită pe indivizi să-și imagineze o ființă – reală sau imaginară – care le oferă îngrijire, căldură și acceptare necondiționată. Prin această experiență, participanții învață să devină propriii lor prieteni compasionali, înlocuind autocritica dură cu empatie și bunătate.

Context

Practica a fost aplicată într-un grup de părinți care cresc copii cu nevoi educaționale speciale (SEN). Grupul a fost condus de un psiholog din organizația KAI, cu experiență în îngrijirea emoțională de sine și prevenirea epuizării. Participanții împărtășeau adesea sentimente de vinovăție, rușine, izolare și oboseală emoțională legate de îngrijirea continuă a copiilor lor cu nevoi speciale. Activitatea a fost introdusă ca o modalitate de a ajuta părinții să reducă autocritica, să-și întărească empatia față de sine și să cultive o mentalitate mai compasională, pe care să o poată transmite și copiilor lor.

Pași / Metodologie

1. Introducere (5 min) – Psihologul a prezentat conceptul de compasiune, subliniind că grija sinceră pentru ceilalți începe cu capacitatea de a avea grijă de sine.
2. Vizualizare ghidată (15-20 min) – Participanții au fost invitați să-și imagineze o ființă sau o figură compasională care îi acceptă complet. Aceasta putea fi o persoană reală, o figură spirituală, un animal sau o prezență imaginară.
3. Reflecție scrisă (10 min) – Participanții au scris mesajele sau sentimentele pe care le-au primit de la prietenul lor compasional.
4. Împărtășire în perechi (10 min) – Au discutat despre ceea ce i-a impresionat cel mai profund și despre modul în care experiența i-a afectat emoțional.
5. Sarcina pentru acasă – Participanții au fost încurajați să scrie o scurtă scrisoare către ei înșiși „de la prietenul lor plin de compasiune” ori de câte ori apăreau sentimente de vinovăție sau inadecvare.

Beneficii / Rezultate

- Îmbunătățirea capacității de a recunoaște și accepta emoțiile personale cu bunățate.
- Reducerea sentimentelor de vinovăție, rușine și inadecvare.
- Creșterea empatiei și a răbdării față de copiii lor.
- Consolidarea legăturii de grup și a încrederii între participanți.
- Mai mare deschidere în discutarea oboselii emoționale și a vulnerabilității.

Dovezi

În cadrul unei alte sesiuni, mai mulți părinți au mărturisit că această practică i-a ajutat să reacționeze mai calm în situații stresante. O mamă a descris cum, atunci când fiica ei s-a supărat, a făcut o pauză și și-a amintit în tăcere de prietena ei plină de compasiune, care i-a reamintit:

„Faci tot ce poți. Nu trebuie să fii perfectă pentru a fi o mamă bună”. Alții au raportat că practica le-a redus sentimentul de vinovăție și i-a inspirat să creeze un „Cartea empatiei” — un caiet comun în care membrii grupului își scriau mesaje de încurajare unii altora.

Lecții învățate

- Părinții copiilor cu CES au adesea nevoie de permisiunea externă pentru a avea grijă de ei înșiși.
- Practicile blânde, bazate pe imaginație, reduc în mod eficient autocritica și construiesc reziliența emoțională.
- Sprijinul grupului și reflecția comună sunt esențiale pentru integrarea compasiunii de sine în viața de zi cu zi.

Instrumente / Resurse

- Meditație ghidată „Prietenul compasional” în format audio sau script scris.
- Fișe de reflecție.
- Spațiu liniștit și confortabil pentru lucru în grup.
- Facilitator calificat (psiholog sau specialist în bunăstare emoțională).

Numele organizației care a împărtășit cea mai bună practică: **ENTAXIS**

Agită și eliberează



Descriere

Dance for Joy and Connection (Dans pentru bucurie și conexiune) este o practică de mișcare conștientă, bazată pe dansul tradițional, care ajută indivizii să se reconecteze cu corpul lor, să elibereze tensiunea și să cultive bucuria. Dezvoltată de Konstantina în timpul experienței sale de a trăi cu o boală incurabilă la vârsta de 23 de ani – una dintre cele mai creative faze ale vieții sale – această practică a devenit pentru ea o modalitate de a-și menține echilibrul emoțional, creativitatea și forța interioară prin mișcare. Ea pune accentul pe expresia spontană, fără judecăți, mai degrabă decât pe performanță sau coregrafie.

În cadrul *setului de instrumente de mindfulness și relaxare pentru prevenirea epuizării profesionale*, această practică a fost adaptată pentru a sprijini lucrătorii tineri și părinții tineri ai copiilor cu nevoi educaționale speciale (SEN). Ea oferă o abordare simplă, incluzivă și semnificativă din punct de vedere cultural a relaxării, reglării emoționale și conexiunii sociale.

Context

Această practică este aplicabilă în munca cu tinerii, educația incluzivă și comunitățile terapeutice în care participanții se confruntă cu stres cronic, oboseală emoțională sau limitări fizice. Poate fi practică individual, cu membrii familiei (inclusiv copiii cu SEN) sau în sesiuni de grup cu lucrătorii de tineret, ca parte a activităților de îngrijire

Finanțat de Uniunea Europeană. Opiniile și punctele de vedere exprimate aparțin însă exclusiv autorului (autorilor) și nu reflectă neapărat opiniile Uniunii Europene sau ale Agenției Naționale. Nici Uniunea Europeană, nici Agenția Națională nu pot fi trase la răspundere pentru acestea.

personală și de consolidare a echipei.

Activitatea promovează întruparea și conexiunea culturală, oferind în același timp o accesibilitate ușoară la mindfulness prin mișcare și ritm.

Pași / Metodologie

1. Pregătire – Creați un spațiu calm și deschis. Alegeți muzică tradițională sau populară simplă, care să vă ridice moralul sau să vă liniștească.
2. Ancorare – Invitați participanții să simtă cum picioarele lor se conectează cu podeaua și să respire profund de câteva ori.
3. Mișcare liberă – Încurajați mișcări ușoare, spontane, fie individual, fie în cerc. Nu este necesară nicio coregrafie; participanții urmează ritmul și impulsurile corpului lor.
4. Conexiune – În perechi sau grupuri, imitați mișcările celorlalți pentru a stimula empatia, jucăușia și conexiunea nonverbală.
5. Reflecție – După dans, acordați câteva momente pentru respirație conștientă și reflecție. Invitați participanții să observe cum se simt în corpul și emoțiile lor înainte și după exercițiu.
6. Adaptare – Pentru accesibilitate, mișcările pot fi efectuate din poziția șezând sau cu ajutorul unor accesorii, cum ar fi eșarfe sau panglici, pentru stimularea senzorială.

Beneficii / Rezultate

- Îmbunătățirea reglării emoționale și ameliorarea stresului.
- Conștientizare corporală și atenție sporite.
- Sentiment mai puternic de bucurie, vitalitate și prezență.
- Conexiune socială mai profundă și apreciere culturală.
- Creșterea energiei și reducerea oboselii pentru lucrătorii tineri și îngrijitori.

Dovezi

Participanții au declarat că se simt mai ușori, mai echilibrați și mai conectați emoțional după sesiune. Lucrătorii cu tinerii au observat o îmbunătățire a coeziunii și a stării de spirit a grupului, în timp ce părinții copiilor cu CES au trăit momente de bucurie și de apropiere cu copiii lor. Experiența personală a Konstantinei a demonstrat cum dansul conștient poate fi o practică care afirmă viața, chiar și în circumstanțe fizice și emoționale dificile.

Lecții învățate

- Mișcarea conștientă poate fi o formă puternică de reziliență emoțională atunci când cuvintele nu sunt suficiente.
- Simplitatea și accesibilitatea sunt esențiale – nu sunt necesare abilități tehnice.
- Tradițiile culturale pot oferi căi profunde de vindecare și conectare.
- Sesiunile scurte și ludice (5-10 minute) pot avea efecte pozitive de durată.

Instrumente/Resurse

- Listă de redare cu melodii tradiționale sau populare cu ritmuri blânde.
- Recuzită (eșarfe, panglici, țesături moi) pentru stimularea senzorială.
- Întrebări simple de reflecție (de exemplu, „Cum te-ai simțit fizic înainte și după dans?”).
- Ghid de facilitare pentru lucrătorii cu tinerii sau părinți.

Numele organizației care a împărtășit cea mai bună practică: **ENTAXIS**

Tehnica de întindere ușoară pentru echilibru, ca modalitate conștientă de a vă reconecta cu voi înșivă și de a vă sprijini copilul



Descriere

Gentle Stretching for Grounding este o practică de mișcare conștientă concepută pentru a ajuta persoanele să se reconecteze cu corpul lor, să elibereze tensiunea fizică și emoțională și să-și recâștige calmul. Tehnica a fost dezvoltată și practică de Nikol, mama unui copil cu autism, ca ritual zilnic pentru a gestiona suprasolicitarea emoțională și oboseala asociate îngrijirii copilului.

Prin sesiuni scurte de respirație conștientă și stretching ușor, ea a descoperit o modalitate de a se ancora, de a-și recăpăta echilibrul și de a fi mai prezentă și mai disponibilă emoțional pentru copilul ei. De-a lungul timpului, această practică a devenit și o activitate comună — un moment liniștit de conectare care a susținut atât propria ei stare de bine, cât și reglarea senzorială și emoțională a copilului ei.

În cadrul setului de instrumente de mindfulness și relaxare pentru prevenirea epuizării, această practică evidențiază modul în care conștientizarea corpului poate deveni o strategie durabilă de îngrijire personală pentru părinți și lucrătorii cu tinerii care au roluri de îngrijire cu un nivel ridicat de stres.

Finanțat de Uniunea Europeană. Opiniile și punctele de vedere exprimate aparțin însă exclusiv autorului (autorilor) și nu reflectă neapărat opiniile Uniunii Europene sau ale Agenției Naționale. Nici Uniunea Europeană, nici Agenția Națională nu pot fi trase la răspundere pentru acestea.

Context

Această practică este potrivită pentru părinții copiilor cu nevoi educaționale speciale (SEN), îngrijitori și lucrători cu tinerii care se confruntă adesea cu stres cronic, oboseală emoțională sau tensiune fizică. Este deosebit de relevantă pentru persoanele care sprijină copiii cu autism, deoarece combină activarea fizică ușoară cu stabilizarea emoțională și rutina previzibilă – elemente care pot fi benefice atât pentru îngrijitor, cât și pentru copil.

Metoda nu necesită echipament special sau experiență anterioară și poate fi practică în doar 10-15 minute, fie singur, fie împreună cu un copil, pentru a promova calmul, conștientizarea corpului și stabilitatea emoțională.

Pași / Metodologie

1. Pregătire – Găsiți un spațiu liniștit și purtați haine confortabile. Folosiți o saltea de yoga sau un prosop. Stați jos sau în picioare într-o poziție relaxată.
2. Conștientizarea respirației (2 min) – Inspirați profund pe nas, numărând până la patru, și expirați pe gură, numărând până la șase. Repetați încet, concentrându-vă pe respirație.
3. Mișcarea gâtului și a umerilor (2 min) – Rotiți ușor umerii înapoi și în față. Înclinați capul dintr-o parte în alta pentru a elibera tensiunea.
4. Întinderi laterale (3 min) – Ridicați un braț deasupra capului și întindeți-vă spre partea opusă. Schimbați părțile, respirând profund pe tot parcursul exercițiului.
5. Răsuciri ale coloanei vertebrale (3 min) – Așezați-vă cu picioarele încrucișate sau pe un scaun, răsuciți ușor trunchiul în fiecare parte, menținând respirația constantă.

6. Îndoire înainte (2 min) – Din poziția în picioare, aplecați-vă înainte din șolduri, lăsând brațele să atârne liber. Mențineți genunchii ușor îndoți.
7. Respirații de închidere (2 min) – Reveniți la poziția verticală sau așezată. Respirați adânc de trei ori, calmându-vă și observând cum se simte corpul după mișcare.

Pentru copii, în special pentru cei cu sensibilitate senzorială, practica poate fi adaptată prin ritm mai lent, utilizarea unei muzici de fundal suave sau indicii vizuale.

Beneficii / Rezultate

- Reduce tensiunea musculară și stresul fizic.
- Îmbunătățește reglarea emoțională și calmul.
- Crește atenția și conștientizarea momentului prezent.
- Consolidează legătura părinte-copil prin mișcări comune.
- Îmbunătățește calitatea somnului și starea generală de bine a îngrijitorilor.

Dovezi

Nikol a raportat că întinderea zilnică constantă a ajutat-o să gestioneze oboseala și anxietatea legate de responsabilitățile de îngrijire. Practicarea împreună cu copilul ei a creat momente de calm împărtășit, siguranță emoțională și toleranță senzorială îmbunătățită. În decursul a câteva săptămâni, ea a observat mai multă răbdare, o dispoziție mai bună și o calitate mai bună a somnului.

Părinții și lucrătorii cu tinerii care au testat tehnica în contexte similare au confirmat simplitatea și efectul pozitiv al acesteia, chiar și atunci când a fost practică doar 10 minute pe zi.

Lecții învățate

- Mișcările blânde și conștiente susțin recuperarea fizică și emoțională.
- Practicile mici și consecvente sunt mai durabile decât sesiunile lungi.
- Includerea copilului în rutinele de relaxare favorizează reglarea reciprocă și încrederea.
- Stretchingul poate servi atât ca activitate de îngrijire personală, cât și de co-reglare.

Instrumente / Resurse

- Saltea de yoga sau prosop moale.
- Îmbrăcăminte confortabilă și spațiu liniștit.
- Înregistrare audio scurtă pentru respirație conștientă (opțional).
- Note de facilitare pentru părinți și lucrători cu tinerii pentru adaptarea exercițiilor în vederea accesibilității.

Numele organizației care a împărtășit cea mai bună practică: **Vision Tree**

Echilibrarea controlului și flexibilității



Descriere

Această practică ajută părinții și profesorii copiilor cu nevoi educaționale speciale (SEN) să recunoască și să gestioneze nevoia lor de control, o sursă cheie de stres și epuizare zilnică. Învățând să identifice factorii declanșatori și trecând în mod conștient de la controlul rigid la îndrumarea flexibilă, participanții își reconstruiesc încrederea în ei înșiși și în abilitățile copilului.

Abordarea combină atenția conștientă, reflecția bazată pe acceptare și exerciții practice. Aceasta îi ajută pe adulți să renunțe la ideea că „totul trebuie să meargă bine” și, în schimb, îi încurajează să se concentreze cu mai multă compasiune pe conexiune și adaptare.

Context

În timpul sesiunilor de sprijin, mulți participanți au descris sentimentul de copleșire provocat de imprevizibilitatea comportamentului copiilor lor. Părinții au mărturisit adesea că se simțeau responsabili pentru fiecare izbucnire emoțională, în timp ce profesorii se simțeau neputincioși când planurile pentru ora de clasă se destrămau.

Activitatea „Strategii pentru gestionarea nevoii de control” (WP2 Sesiunea 7) a fost dezvoltată pentru a aborda această provocare comună. Participanții au reflectat asupra modului în care dorința lor de

a controla situațiile, de la rutinele de culcare până la comportamentul în clasă, adesea creștea stresul atât pentru ei, cât și pentru copil.

Prin practicarea conștientizării și flexibilității, ei au învățat să creeze spațiu pentru imperfecțiunea naturală și creștere. Activitatea a fost implementată atât în sesiuni individuale de coaching, cât și în ateliere de lucru în grupuri mici, conduse de psihologi.

Pași / Metodologie

1. Identificarea factorilor declanșatori (5 min) – Participanții își amintesc momente specifice în care nevoia lor de control a fost cea mai puternică (de exemplu, accese de furie, dificultăți la teme, perturbări în clasă).
2. Pauză și respirație (5 min) – Înainte de a reacționa, ei practică un scurt exercițiu de respirație pentru a încetini ritmul și a observa senzațiile din corp.
3. Reformularea așteptărilor (10 min) – Împreună cu facilitatorul, participanții explorează întrebarea: „Ce pot controla de fapt în acest moment?” Ei fac distincția între influență și rezultat.
4. Împuterniciți copilul (10-15 min) – Ei exersează oferirea copiilor mici alegeri („Vrei să începi cu cititul sau desenatul?”), consolidând autonomia.
5. Reflecții ulterioare (10 min) – Participanții notează ce s-a schimbat atunci când au permis flexibilitatea și împărtășesc ideile în perechi sau în discuții de grup.

Beneficii/Rezultate

- Reducerea tensiunii și a conflictelor acasă și la școală.
- O mai bună reglare emoțională și calm în situații dificile.
- Îmbunătățirea încrederii și colaborării între adult și copil.
- Creșterea sentimentului de autonomie și reducerea simptomelor de epuizare în rândul îngrijitorilor și educatorilor.

- Conștientizare sporită că imperfecțiunea nu este un eșec, ci parte a unei conexiuni autentice.

Dovezi

Participanții au raportat că practicarea flexibilității le-a permis să gestioneze momentele stresante cu mai multă răbdare. S-au simțit mai conectați și mai puțin reactivi, descriind exercițiul ca „o mică schimbare care modifică tonul întregii zile”.

Lecții învățate

- Un echilibru între structură și libertate susține atât bunăstarea adultului, cât și a copilului.
- Mindfulness și reflecția reduc instinctul de a microgestiona.
- Controlul poate reduce temporar anxietatea, dar flexibilitatea menține armonia în timp.
- Încrederea în ritmul natural al copilului întărește cooperarea și respectul reciproc.
- Chiar și mici ajustări, cum ar fi acordarea a câteva minute în plus pentru tranziții, pot avea un efect calmant.
- Flexibilitatea începe cu conștientizarea de sine: observarea tensiunii fizice este adesea primul semnal pentru a face o pauză.
- Discuțiile de grup normalizează lupta cu controlul și favorizează empatia între părinți și profesori.
- În timp, flexibilitatea cultivă reziliența, capacitatea de a se adapta fără a-și pierde simțul orientării sau grija.

Instrumente / Resurse

- Foaie de lucru „Reflecție asupra controlului” (WP2 Sesiunea 7).
- Scenarii de mindfulness și înregistrări audio scurte cu exerciții de respirație ghidate.
- Întrebări pentru discuții de grup și diagrama „Cercul controlului”.

Numele organizației care a împărtășit cea mai bună practică: **Vision Tree**

De la îngrijorare la conștientizare: înțelegerea fricilor și a epuizării



Descriere

Această practică le permite părinților și educatorilor să-și transforme temerile și îngrijorările în conștientizare de sine semnificativă. Ea combină reflecția, cartografierea emoțională și mindfulness pentru a ajuta participanții să identifice semnele timpurii ale epuizării și să înțeleagă modul în care emoțiile influențează comportamentul și riscul de burnout.

Context

Inspirată din WP2 Sesiunea 8: *Temerile, îngrijorările și epuizarea*, această activitate a fost dezvoltată pentru părinții și profesorii care lucrează constant sub presiune emoțională. Le oferă un mediu de grup sigur în care să-și exteriorizeze temerile neexprimate și să învețe tehnici de autoreglare și detașare.

Pași / Metodologie

1. Încălzire: Participanții își identifică emoția actuală și o „poartă” simbolic (de exemplu, desenând-o pe hârtie sub forma unei pălării).
2. Reflecție individuală: Fiecare persoană își notează temerile, îngrijorările și punctele de epuizare.
3. Discuție de grup: Facilitatorul explorează modul în care aceste emoții se leagă de nevoile nesatisfăcute.
4. Practica mindfulness: Participanții observă gândurile „plutind ca frunzele pe un pârâu”, fără a le judeca.
5. Integrare: Participanții identifică o mică acțiune pe care o pot face zilnic pentru a elibera tensiunea.

Beneficii/Rezultate

- Creșterea conștientizării și acceptării emoționale.
- Reducerea stresului și a oboselii emoționale.
- Îmbunătățirea capacității de a recunoaște și de a răspunde la simptomele timpurii ale epuizării.
- Îmbunătățirea legăturilor în cadrul grupului și a înțelegerii reciproce.

Dovezi

Participanții au raportat că denumirea emoțiilor și vizualizarea acestora le-a redus intensitatea. Practica ghidată de mindfulness a fost descrisă frecvent ca „o expirație mentală” care a creat spațiu pentru claritate și calm.

Lecții învățate

- Emoțiile își pierd puterea atunci când sunt exprimate în siguranță.
- Vizualizarea și umorul (cum ar fi „pălăria emoțiilor”) ajută la reducerea tensiunii.
- Reflecția colectivă întărește empatia și normalizează vulnerabilitatea.

Instrumente / Resurse

- Foaia de lucru „Frici, îngrijorări, epuizare”.
- Scenariu de vizualizare mindfulness („Frunze pe un pâraie”).
- Întrebări pentru discuții de grup privind cartografierea emoțiilor.

Construirea unei conexiuni emoționale prin joc



Descriere

Această practică pune accentul pe joc ca punte naturală între adulți și copiii cu nevoi educaționale speciale. Ea demonstrează cum timpul petrecut împreună jucându-se poate favoriza înțelegerea emoțională, reduce stresul și preveni epuizarea, înlocuind dificultățile zilnice cu momente de bucurie și prezență.

Context

Adaptată din WP2 Sesiunea 10: Comunicarea și conexiunea cu un copil cu nevoi speciale și Sesiunea 12: Rolul jocului, această metodă încurajează părinții și profesorii să folosească jocul ca limbaj de conexiune. Ea reamintește adulților că implicarea prin creativitate și umor nu este benefică doar pentru copii, ci restabilește echilibrul și pentru îngrijitori.

Pași / Metodologie

1. Joc de spargere a gheții – Începeți cu o activitate ușoară de grup (de exemplu, „Cine sunt eu?” sau „Telefonul”) pentru a încuraja râsul și deschiderea.
2. Observarea prin joacă – Adulții se joacă cu copiii, observând indicii emoționale, nevoi și modele de comunicare.

3. Împărtășirea reflexivă – Discutați despre modul în care jocul dezvăluie lumea interioară și nevoile emoționale ale copilului.
4. Încheiere conștientă – Încheiați cu un exercițiu de relaxare sau o rundă de recunoștință în grup.

Beneficii/Rezultate

- Consolidarea legăturii emoționale între adult și copil.
- Îmbunătățirea comunicării și a empatiei.
- Eliberarea de stres și un sentiment reînnoit de bucurie în îngrijirea copilului.
- O mai bună înțelegere a nevoilor emoționale și de dezvoltare ale copiilor.

Dovezi

În timpul sesiunilor pilot, atât părinții, cât și profesorii și-au exprimat surprinderea față de modul profund în care jocul a influențat relația lor cu copiii. O mamă, care inițial a descris relația cu fiul ei autist ca fiind „tensionată și orientată spre îndeplinirea sarcinilor”, a observat o schimbare după ce a introdus zece minute de joc liber în fiecare seară. „Când am încetat să-l corectez și m-am alăturat lumii lui”, a spus ea, „a început să-mi atragă atenția cu râsete în loc de lacrimi”.

Profesorii care au aplicat aceeași abordare în sălile de clasă au raportat, de asemenea, schimbări semnificative. Un educator a povestit că un elev care refuza adesea să participe la activitățile de grup a început să inițieze comunicarea în timpul activităților ludice de desen. În timp, nivelul de anxietate al elevului a scăzut vizibil, iar încrederea în cadrul clasei a crescut.

Facilitatorii grupului au observat că adulții au devenit vizibil mai relaxați și mai deschiși emoțional după interacțiunile ludice. Râsul a acționat ca o supapă de eliberare, atenuând perfecționismul și permițând apariția unei conexiuni autentice. Participanții au

menționat frecvent că au redescoperit bucuria de a fi spontani, creativi și imperfecti: calități care fuseseră umbrite de stresul zilnic.

În sesiunile de follow-up, părinții și profesorii au descris continuarea ritualurilor de joacă acasă sau la școală, remarcând nu numai îmbunătățirea relațiilor cu copiii, ci și o scădere a propriului lor oboseală emoțională. Pentru mulți, aceste momente mici și ludice au devenit „ancora lor de calm”: un memento că vindecarea începe adesea în bucurie, nu în efort.

Lecții învățate

- Jocul este o formă de mindfulness — îi menține pe adulți ancorați în prezent.
- Observarea prin joc revelează ceea ce cuvintele adesea nu pot exprima.
- Bucuria este un factor de protecție împotriva epuizării.

Instrumente / Resurse

- „Fișă de observare a jocului”.
- Materiale pentru creație de colaje (hârtie, reviste, lipici).
- Scenariu de relaxare sau mindfulness pentru încheiere.

Numele organizației care a împărtășit cea mai bună practică: **Demetrius**

Micro-pauze de mindfulness pentru reziliență zilnică



Descriere

Aceste pauze mentale sunt scurte și măsurate (30 de secunde până la 3 minute) și reprezintă ocazii de a opri ciclul constant al sentimentelor de stres excesiv și copleșire din timpul zilei de îngrijire. Sunt practici de bază, dar eficiente, bazate pe cercetare: respirație concentrată, ancorare senzorială, scanări corporale, orice ajută la controlul sistemului nervos și la dezvoltarea rezilienței emoționale pe termen lung.

Spre deosebire de alte practici de mindfulness mai lungi, micro-pauzele sunt o parte zilnică a sistemului, ajutând părinții copiilor cu nevoi educaționale speciale (SEN) să gestioneze și să mențină o utilizare crescută a timpului pentru îngrijirea personală. Această practică a fost utilizată în programele de parenting din Marea Britanie, Australia și Slovenia, care au raportat că, pe parcursul zilei, îngrijitorii au experimentat un nivel mai ridicat de stabilitate, reducerea izbucnirilor emoționale și un plus de energie. De asemenea, încurajează autoreglarea, atenția asupra momentului prezent și recuperarea după

stres și a avut un succes deosebit atunci când a fost utilizată ca parte a educației parentale sau a intervenției în sănătatea mintală pentru a sprijini îngrijitorii SEN.

Context

Micro-pauzele conștiente sunt deosebit de potrivite în contexte în care necesitatea de a gestiona cerințe emoționale ridicate și de a gestiona lipsa de timp este o realitate – de exemplu, în casele cu unul sau mai mulți copii cu SEN. Dar părinții nu pot să nu se confrunte cu o avalanșă de imprevizibilitate, suprasolicitare senzorială și oboseală decizională. Aceste pauze sunt ideale pentru:

- Părinții cu acces limitat la servicii formale de sănătate mintală sau îngrijire de respiro.
- Părinții singuri care lucrează sau îngrijitorii.
- Familiile din zone rurale sau defavorizate.
- Momente de detensionare și recuperare emoțională în urma unei crize.

Este o altă practică pe care profesorii sau terapeuții care lucrează direct cu familiile o pot utiliza pentru a modela co-reglarea și a sprijini alfabetizarea emoțională în timpul rutinelor familiale.

Pași / Metodologie

1. Orientare și psihoeducație.

Părinții sunt, de asemenea, familiarizați cu efectele fiziologice ale stresului cronic și cu modul în care pauzele scurte și frecvente resetează sistemul nervos. Un facilitator explică apoi știința din spatele „microdozării” mindfulness și efectele sale cumulative asupra rezilienței emoționale.

2. Integrați ancore în rutina zilnică

Părinții identifică între 3 și 5 momente pe zi în care pot introduce o micro-pauză. Punctele de ancorare obișnuite includ:

- Înainte de a trezi copilul.

- În timpul sesiunii de terapie a copilului.
- După o criză.
- Înainte de culcare.
- În timp ce așteaptă (de exemplu, la ieșirea de la școală).

3. *Exersați 3 tehnici de bază:*

- Părinții sunt înzestrați cu exerciții ușoare și care necesită puțin efort, printre care:
- Respirația în cutie (4-4-4-4): Inspirați – Țineți respirația – Expirați – Țineți respirația.
- 5-4-3-2-1 ancorare senzorială: Numiți 5 lucruri pe care le puteți vedea, 4 pe care le puteți simți etc. •
- Relaxare musculară progresivă: Încordați și relaxați diferite părți ale corpului.

Fiecare exercițiu durează unul sau două minute și poate fi realizat stând jos, în picioare sau culcat.

4. *Creați un sistem de memento-uri*

Indicii vizuale sau auditive (de exemplu, bilețele adezive, alarme telefonice, brățări) le reamintesc părinților să ia o pauză. În unele programe, părinții pot folosi „carduri de autoreglare” în casă ca îndemnuri pentru practică.

5. *Urmăriți și reflectați*

Părinții pot ține un jurnal simplu sau un jurnal cu note vocale, înregistrând când au făcut pauza și cum s-au simțit înainte și după. Ce practici i-au ajutat cel mai mult. Acest lucru îi încurajează să dezvolte un obicei și să-și analizeze tiparele de stres.

Beneficii / Rezultate

- Mai puțin stres în viața de zi cu zi.

Finanțat de Uniunea Europeană. Opiniile și punctele de vedere exprimate aparțin însă exclusiv autorului (autorilor) și nu reflectă neapărat opiniile Uniunii Europene sau ale Agenției Naționale. Nici Uniunea Europeană, nici Agenția Națională nu pot fi trase la răspundere pentru acestea.

- O mai bună reglare emoțională, în special în timpul crizelor copiilor.
- Conștientizare sporită a corpului și a emoțiilor, ceea ce ajută la detectarea mai rapidă a stresului.
- Îmbunătățirea răbdării părinților și a clarității gândirii.
- O mai bună calitate a somnului, care rezultă din reglarea sistemului nervos.

Dovezi

- Într-un studiu pilot realizat în Marea Britanie în 2021 pe 150 de îngrijitori ai copiilor cu nevoi educaționale speciale, 84% au raportat o diminuare a reactivității emoționale după 4 săptămâni de micro-pauze.
- Părinții care au folosit micro-pauze în fiecare zi au raportat o reducere de 33% a simptomelor legate de epuizare într-un grup australian de sprijin pentru părinți, în decurs de două luni.
- Dovezile neuroștiințifice arată că chiar și perioadele scurte de concentrare a atenției reduc cortizolul și activează sistemul nervos parasimpatic, iar acest lucru se întâmplă cu pauze de mai puțin de 3 minute.

Lecții învățate

- Părinții au supraestimat timpul necesar și au considerat adesea că au nevoie de sesiuni lungi pentru a putea beneficia de avantajele programului. Prezentarea îngrijirii personale ca o „igienă emoțională” scurtă, zilnică, a redus pragul de adoptare a programului.
- Facilitatorii au fost învățați să evite introducerea unui limbaj complicat legat de mindfulness, optând în schimb pentru metafore cotidiene, precum „reîncărcarea bateriei mentale” sau „respirarea înainte de furtună”.
- Mijloacele vizuale, cum ar fi termometrele pentru verificarea emoțiilor, i-au încurajat pe părinți atunci când era nevoie de o

mică pauză.

Instrumente/Resurse

- Broșuri instructive sau clipuri video care demonstrează strategii de respirație și de stabilizare.
- Cărți de reamintire vizuale lângă bucătărie, baie sau dormitor.
- Aplicații pentru smartphone-uri care utilizează cronometre scurte pentru mindfulness (de exemplu, Mindful Pause, Smiling Mind).
- Încurajați sprijinul reciproc prin WhatsApp sau forumuri pentru părinți, pentru responsabilizare.
- Calendar cu micro-pauze imprimabil, cu îndemnuri de reflecție emoțională.

Numele organizației care a împărtășit cea mai bună practică: **Demetrius**

Programarea pauzelor ca rutină familială



Descriere

Programarea pauzelor este o abordare activă care se concentrează pe părinții copiilor cu nevoi educaționale speciale (SEN) care planifică, organizează și

Finanțat de Uniunea Europeană. Opiniile și punctele de vedere exprimate aparțin însă exclusiv autorului (autorilor) și nu reflectă neapărat opiniile Uniunii Europene sau ale Agenției Naționale. Nici Uniunea Europeană, nici Agenția Națională nu pot fi trase la răspundere pentru acestea.

adaugă pauze scurte în rutina lor săptămânală. În loc să utilizeze doar servicii formale de respiro, această abordare învață familiile să organizeze pauze regulate și ușor de gestionat și perioade de îngrijire personală prin mijloace creative, bazate pe comunitate sau pe familie.

Scopul este de a normaliza pauzele părinților ca parte a unei rutine, nu ca opțiuni, pentru a preveni epuizarea emoțională și a sprijini sustenabilitatea îngrijirii pe termen lung. Programarea pauzelor (chiar și de 15–60 de minute fiecare) va ajuta la distanțarea fizică sau mentală temporară de activitățile de îngrijire a copiilor bazate pe familie, astfel încât părinții să se poată reîncărca și să se întoarcă la muncă cu un corp și o minte odihnute.

O abordare de acest gen a fost aplicată programelor de bunăstare parentală în trei țări, Olanda, Danemarca și Norvegia, iar cercetările anterioare au indicat că pauzele structurate și consecvente pot reduce epuizarea îngrijitorilor și pot construi procese familiale pozitive.

Context

Programarea pauzelor este aplicabilă în special pentru:

- Familiile care nu beneficiază de programe formale de respiro sau care au fonduri sau disponibilitate limitate.
- Cei care trăiesc în comunități rurale/defavorizate, cu familii monoparentale sau îngrijitori.
- Părinții care se simt vinovați sau rușinați că se pun pe ei înșiși pe primul plan și care au nevoie de un model structurat pentru a-și valida îngrijirea de sine.
- Nevoile complexe de îngrijire în familiile în care stresul se acumulează rapid și neîncetat.
- Poate fi utilizat și împreună cu un terapeut sau un asistent social la domiciliu și echipa de sprijin din școală pentru a ajuta familiile să conceapă un sistem de programare mai durabil.

Pași / Metodologie

1. Discuție despre planificarea familială

Finanțat de Uniunea Europeană. Opiniile și punctele de vedere exprimate aparțin însă exclusiv autorului (autorilor) și nu reflectă neapărat opiniile Uniunii Europene sau ale Agenției Naționale. Nici Uniunea Europeană, nici Agenția Națională nu pot fi trase la răspundere pentru acestea.

- Începe cu o conversație facilitată (sau autoghidată) pentru a evalua: • Nivelul de stres zilnic/săptămânal în starea actuală.
- Rețelele de sprijin existente.
- Activitățile care ajută părintele să se reconecteze (plimbare, somn, hobby, momente de liniște) sunt modalități bune de a-i face pe toți cei din jur să se simtă revigorați.

Primul pas îi încurajează pe părinți să vorbească despre propriile nevoi și ajută la construirea unei baze de înțelegere între membrii familiei. Scopul este de a încuraja o introspecție sănătoasă și deschisă și de a ajuta părinții să reflecteze în privat, ca parte a procesului de vindecare.

2. Alegeți surse informale și formale de sprijin

Părinții explorează:

- Împărțirea timpului cu soțul/soția sau celălalt părinte.
- Participarea bunicilor și a vecinilor/prietenilor de încredere.
- Activități sigure și independente pentru copil (cu sprijin sau timp petrecut în fața ecranului, acolo unde este indicat).
- Centre locale pentru tineri și/sau grupuri de joacă SEN pentru programe după școală sau comunitare.

3. Începeți cu Micro-Respite

- Obiectivele sunt de nivel înalt, realizabile și ușor de atins:
- 15-30 de minute de timp liber o dată sau de două ori pe săptămână.
- Acțiunile pot fi o scurtă plimbare, un telefon, odihnă, scrierea unui jurnal sau tăcere.

Este esențial să aveți mentalitatea că „respiro nu înseamnă absență” — este în regulă să fiți în aceeași casă dacă vă permiteți o pauză când puteți.

4. Blocați timp pe un calendar săptămânal comun

Perioadele de respiro sunt planificate și înregistrate în mod vizibil pe calendare tipărite sau digitale și tratate ca orice altă obligație (de exemplu, medicamente, preluarea copiilor de la școală). Acest lucru scoate în evidență necesitatea pauzelor și atenuează sentimentul de vinovăție.

5. Evaluează și ajustează

Familia analizează:

- În fiecare lună.

- Ce a funcționat.
- Ce a supărat sau a provocat vinovăție.
- Dacă noile rutine pot introduce pauze în diverse moduri, permițând o mai bună utilizare a timpului liber.

Părinții ajung treptat la 1-2 ore de odihnă pe săptămână. Apoi trec la activități mai structurate, cum ar fi cursuri de yoga sau întâlniri sociale.

Beneficii / Rezultate

- Reducerea epuizării cronice și a oboselii îngrijitorilor.
- Mai multă disponibilitate emoțională pentru copii și parteneri.
- Recuperare mai bună după stres și rezultate mai bune în ceea ce privește sănătatea mentală.
- Îmbunătățirea co-parentării sau integrarea rețelei de sprijin.
- Modelarea unor limite sănătoase și comportamente de îngrijire personală pentru copii.

Dovezi

- În cadrul Inițiativei norvegiene de responsabilizare a părinților (PEI, 2020), părinții care au implementat un program structurat de respiro au raportat cu 43% mai puține simptome de epuizare la 6 luni.
- Într-un alt proiect pilot olandez de sprijin familial, un studiu asupra familiilor (SEN Resilience Network, 2019), familiile care au utilizat programarea pauzelor au avut o mai mare stabilitate în gestionarea comportamentului copiilor și o reactivitate parentală mai redusă în situații de criză.
- „Odihna planificată” a fost identificată ca fiind mecanismul cel mai menționat pentru susținerea îngrijirii pe termen lung fără întreruperi sau epuizare la Universitatea Aarhus (Danemarca), potrivit unui studiu calitativ.

Lecții învățate

- Părinții tind să nu acorde prioritate până în momentul crizei. Urmărirea este îmbunătățită prin programarea vizuală și responsabilitatea de grup.

- Familiile care au împărtășit deschis obiectivele de respiro cu copiii au obținut o cooperare mai bună, mai ales când copiii s-au simțit incluși și știau că părinții lor se vor întoarce în curând.
- Furnizorii de servicii de respiro au fost, de asemenea, instruiți să susțină noțiunea de „permisiune” de a se odihni și să redefinească aceste pauze ca o reîncărcare esențială pentru a fi un părinte mai bun, mai degrabă decât un interes personal.

Instrumente / Resurse

- Șabloane de programare pentru familie (pe hârtie sau în aplicație).
- Sesiuni săptămânale de planificare conduse de un profesionist sau de un coleg.
- Meniu de servicii de respiro (opțiuni ieftine, în interior și în aer liber).
- Instrument de cartografiere a cercului de sprijin pentru a obține idei despre cine ar putea ajuta (cine ar putea sta 15 minute cu copilul?).
- Cărți vizuale „Părintele se reîncarcă” pentru comunicarea cu copiii în timpul pauzelor.

Numele organizației care a împărtășit cea mai bună practică: **Demetrius**

Grupuri de sprijin pentru acceptare și angajament (ACSG) pentru reziliența părinților și a profesioniștilor



Descriere

Un grup de sprijin pentru acceptare și angajament (ACSG) este o intervenție de grup structurată, bazată pe terapia de acceptare și angajament (ACT) — o abordare cognitiv-comportamentală contemporană dezvoltată pentru îmbunătățirea flexibilității psihologice.

Spre deosebire de terapiile care pun accentul pe modificarea gândurilor sau sentimentelor negative, ACT îi învață pe participanți să accepte ceea ce nu pot controla și să se angajeze să facă lucruri pe care le apreciază, în ciuda disconfortului emoțional. ACSG-urile îi învață pe participanți – cum ar fi părinții tineri ai elevilor cu nevoi educaționale speciale (SEN) și lucrătorii cu tinerii – să identifice și să creeze spațiu pentru experiențele interne dureroase (vinovăție, anxietate, oboseală), determinând în același timp ce este cel mai important pentru ei (a fi un părinte grijuliu, un profesionist durabil). Prin efectuarea de exerciții active și reflectarea asupra dialogului, ei cultivă capacitatea de a întreprinde acțiuni semnificative, intenționate, aliniate valorilor fundamentale.

Acest cadru al grupului a fost utilizat în rândul celor care lucrează ca parte a unei echipe de personal de sănătate mintală și asistență socială în contextul european, nord-american și australasian pentru a ajuta oamenii să treacă

Finanțat de Uniunea Europeană. Opiniile și punctele de vedere exprimate aparțin însă exclusiv autorului (autorilor) și nu reflectă neapărat opiniile Uniunii Europene sau ale Agenției Naționale. Nici Uniunea Europeană, nici Agenția Națională nu pot fi trase la răspundere pentru acestea.

prin intensitatea emoțională ridicată a îngrijirii și sprijinului profesional în situații SEN.

Context

ACSG-urile sunt deosebit de eficiente în medii solicitante din punct de vedere emoțional, cum ar fi:

- Școli de educație specială și intervenție timpurie.
- Programe pentru părinți tineri sau aflați în situații de risc din comunitate.
- Grupuri de lucru pentru tineri sau servicii de asistență socială.

Acestea sunt deosebit de potrivite pentru a oferi:

- Părinților copiilor cu nevoi educaționale speciale care suferă de durere persistentă, vinovăție și epuizare.
- Tinerilor profesioniști care suferă de oboseală din compasiune, tensiune în rolul profesional și suprasolicitare emoțională.
- ACSG-urile promovează atât un grup de lucru rezilient, cât și un grup de conștientizare de sine capabil să mențină sănătatea pe termen lung prin muncă structurată într-un mediu psihologic sigur.

Pași / Metodologie

1. Structura programului:

Format: Grup mic (6-10 participanți), condus de un practicant ACT instruit să lucreze în acest domeniu. Se recomandă un co-facilitator pentru sprijin emoțional și sarcini de grup.

Durată: 6-8 sesiuni săptămânale, de 90-120 de minute.

Mediu: Privat, dar confortabil, flexibil pentru livrare fizică sau virtuală.

2. Cadrul sesiunii: ACT Hexaflex

Fiecare sesiune abordează unul sau mai multe dintre cele șase procese fundamentale de flexibilitate psihologică ale ACT:

Procesul ACT Focus în sesiunile de grup

Acceptare	Crearea unui spațiu pentru sentimente dureroase precum durerea, frustrarea sau neputința
Defuzionarea	Învățarea de a observa gândurile fără a te lăsa prins în ele
A fi prezent	Folosirea atenției conștiente pentru a te implica pe deplin în momentul prezent
Sinele context	ca Conștientizarea faptului că suntem mai mult decât gândurile sau rolurile noastre (de exemplu, „părinte copleșit”)
Valori	Clarificarea a ceea ce contează cu adevărat – a fi prezent, iubitor, autentic
Acțiune angajată	A face pași, oricât de mici, către aceste valori, chiar și în condiții de disconfort emoțional

3. Activități experiențiale

Fiecare sesiune include metafore, reflecții și exerciții practice, printre care:

- Clarificarea valorilor – „Exercițiul busolei”: un exercițiu pentru identificarea valorilor călăuzitoare care influențează deciziile.
- Defuzionarea: „Pasagerii din autobuz”: Te descrie pe tine ca șofer de autobuz și gândurile perturbatoare ca pasageri.
- Acceptare – „Tragerea de frânghie cu un monstru”: arată că lupta cu emoțiile este inutilă.
- Acțiune angajată – „Planificarea pașilor mici” – Participanții selectează și se angajează să facă în fiecare săptămână un lucru mic pentru care au valoare.

4. Considerații personalizate:

- Pentru părinții copiilor cu nevoi educaționale speciale:

- Puneți accentul pe un mediu fără judecăți, în care emoții precum durerea, vina și resentimentele sunt normale.
- Treceți de la „Sunt fericit?” la „Sunt ceea ce sper să fiu, ca părinte?”.
- Concentrați-vă pe fezabilitate – activități valoroase care sunt eficiente în timp, chiar și atunci când nu le simțiți emoțional.

Pentru lucrătorii cu tinerii sau educatori:

- Remediați epuizarea și stabilirea limitelor.
- Reconectați-vă cu scopul profesional și reduceți reapariția identificării excesive cu suferința altora folosind instrumentele ACT.
- Promovați flexibilitatea și reglementarea în implicarea lor cu familiile.

Beneficii / Rezultate

- Mai multă reziliență emoțională și flexibilitate psihologică.
- Mai puțină evitare experiențială, vinovăție și autocritică.
- Mai multă consecvență între valori și îngrijirea zilnică sau comportamentul profesional.
- Mai multă toleranță față de disconfortul emoțional, fără a reacționa impulsiv sau a se retrage.
- Creșterea rolurilor parentale/de sprijin care aduc un sentiment de scop și conexiune.

Dovezi

- Dovezile din cercetările privind intervențiile de grup bazate pe ACT sugerează că există reduceri consistente ale stresului parental și ale epuizării, în special în rândul părinților cu copii cu dizabilități de dezvoltare (Whittingham et al., 2016).
- ACT s-a dovedit, de asemenea, în cazul asistenților sociali sau, de fapt, al profesioniștilor din prima linie în general, că îmbunătățește sănătatea lor mentală și reduce comportamentele de evitare (Hayes et al., 2013).

- Studiile pilot efectuate în Slovenia și Marea Britanie asupra grupurilor ACT au demonstrat efecte pozitive asupra flexibilității psihologice și a acțiunilor bazate pe valori ale îngrijitorilor și profesorilor copiilor cu CES (Ciarrochi et al., 2010).

Lecții învățate

- Majoritatea participanților au rezistat inițial limbajului bazat pe acceptare, deoarece îl percepeau ca pe o „renunțare”. Facilitatorii au constatat că metaforele și exercițiile experiențiale au fost esențiale în reducerea rezistenței.
- Atât părinții, cât și profesioniștii au apreciat normalizarea disconfortului — faptul că anxietatea, tristețea și oboseala fac parte din îngrijirea sănătoasă.
- Sarcinile săptămânale de practică acasă (momente de parenting conștient și ținerea unui jurnal) au permis incorporarea semnificativă a principiilor ACT în spațiul dintre sesiuni.
- A fost esențial să se creeze un mediu de grup sigur și fără judecăți, pentru a facilita vulnerabilitatea emoțională și onestitatea.

Instrumente / Resurse

- Procesul de bază ACT, planuri de sesiune, ghid pentru facilitatori.
- Caiet de lucru pentru participanți cu metafore, mapare a valorilor și exerciții de reflecție.
- Locație online sau într-un spațiu fizic care asigură confidențialitatea și siguranța emoțională.
- Instrumente de evaluare a stresului, flexibilității și alinierii valorilor (de exemplu, Chestionarul privind viața valorică, AAQ-II).

Explorarea lumii interioare prin expresia creativă a mandalei



Descriere

Practica mandala este o terapie artistică bazată pe mindfulness, care combină expresia creativă cu conștientizarea momentului prezent. Prin desenarea sau colorarea mandalelor, participanții se angajează într-o explorare fără judecăți și în auto-reflecție, favorizând expresia emoțională și introspecția. Modelele simetrice și armonioase ale mandalelor oferă un spațiu meditativ și sigur pentru a se conecta cu lumea interioară. Această practică favorizează relaxarea, reducerea stresului, descoperirea de sine și echilibrul emoțional, ajutând participanții să cultive calmul, concentrarea și conștientizarea de sine.

Context

Practica a fost aplicată într-un grup de părinți care cresc copii cu nevoi educaționale speciale (SEN). Grupul a fost îndrumat de un psiholog din organizația PȘKC, cu experiență în art-terapie și practici bazate pe mindfulness. Participanții împărtășeau adesea sentimente de stres, oboseală emoțională și dificultăți în exprimarea experiențelor lor interioare. Practica Mandala a fost introdusă ca o modalitate creativă de a explora emoțiile, de a cultiva conștientizarea de sine și de a promova relaxarea. Prin implicarea în procesul structurat și armonios de creare a mandalelor, participanții au putut experimenta calmul, echilibrul și claritatea emoțională în mijlocul provocărilor îngrijirii.

Pași / Metodologie

- Introducere în mindfulness și practica mandalei (2-3 min) – Facilitatorul prezintă participanților mandala ca instrument de mindfulness, explicându-le scopul acesteia: cultivarea conștiinței de sine, exprimarea emoțională și concentrarea asupra momentului prezent. Participanții învață că procesul se referă mai degrabă la creația conștientă decât la rezultate perfecte.
- Alegerea abordării: desenat în prealabil sau desenat de sine stătător (2-3 min) – Participanții decid dacă vor folosi un șablon circular desenat în prealabil pentru colorarea conștientă sau dacă vor crea propria mandală de la zero. Facilitatorul explică faptul că ambele abordări susțin exprimarea emoțională și mindfulness.
- Crearea mandalei (15-20 min)
 - Șablon desenat în prealabil: Participanții colorează intuitiv, selectând culori care reflectă starea lor emoțională actuală. Atenția se concentrează pe experiența senzorială, alegerea culorilor și prezența deplină.
 - Mandala desenată de sine: Participanții încep cu un mic cerc central care reprezintă sinele. Treptat, adaugă modele, forme și simboluri care se extind spre exterior, folosind simetria radială pentru a crea echilibru sau, dacă preferă, desene libere. Această etapă încurajează concentrarea, ordinea și explorarea gândurilor interioare.
- Colorarea și aprofundarea atenției (10-15 min) – Participanții colorează mandalele desenate de ei înșiși, acordând atenție rezonanței emoționale, implicării senzoriale și ritmului meditativ al colorării. Procesul este lipsit de judecăți și introspectiv.
- Revenirea la momentul prezent (2-3 min) – Participanții fac o pauză, respiră conștient de câteva ori și observă senzațiile corporale, emoțiile și gândurile după procesul de creare a mandalei.

- Reflecție și împărtășire opțională în grup (5–10 min) – Participanții reflectează individual sau împărtășesc grupului modul în care crearea mandalei le-a afectat starea de spirit, conștientizarea sau sentimentul de calm. Facilitatorii pot ghida discuția despre aplicarea acestei practici în viața de zi cu zi pentru a gestiona stresul sau a sprijini bunăstarea emoțională.

Beneficii / Rezultate

- Promovează relaxarea, reglarea emoțională și reducerea stresului.
- Încurajează conștientizarea de sine și explorarea gândurilor și sentimentelor interioare.
- Întărește concentrarea, atenția și conștientizarea.
- Oferă un mijloc sigur, nonverbal, de exprimare a emoțiilor precum stresul, tristețea sau bucuria.
- Se adaptează ușor pentru practica acasă sau sesiunile de grup.

Dovezi

În timpul unei sesiuni, unul dintre părinți a mărturisit că crearea unei mandale l-a ajutat să-și proceseze sentimentele de copleșire și anxietate. El a descris practica ca fiind „un moment în care să respire și să-și organizeze gândurile”, ceea ce i-a permis să se simtă mai calm și mai concentrat. Când participanții au continuat să creeze mandale în mod regulat, au raportat o îmbunătățire a clarității emoționale, a concentrării și un sentiment mai mare de echilibru. Unii au incorporat chiar și sesiuni scurte de mandale în rutina lor zilnică, ca ritual de calmare în mijlocul cerințelor îngrijirii.

Lecții învățate

- Chiar și o sesiune scurtă de mandala poate ajuta la reducerea stresului și la creșterea conștientizării emoționale.

- Părinții beneficiază de pe urma experimentării practicii înainte de a aplica tehnici creative de mindfulness cu copiii lor.
- Repetarea întărește concentrarea, calmul și stabilitatea emoțională.
- Crearea mandalelor este un instrument simplu, eficient și universal accesibil pentru a sprijini bunăstarea mentală și emoțională în familiile care cresc copii cu CES.

Instrumente / Resurse

- Scenariu sau instrucțiuni pentru practica ghidată a mandalei.
- Hârtie, creioane sau instrumente de colorat pentru crearea mandalelor.
- Foaie de lucru pentru reflecție, pe care părinții să-și noteze sentimentele și observațiile.
- Facilitator – psiholog, terapeut prin artă sau instructor de mindfulness calificat.

Numele organizației care a împărtășit cea mai bună practică: **PSKC**

Meditație montană pentru cultivarea forței interioare și a stabilității



Descriere

Meditația montană este o practică ghidată de mindfulness concepută pentru a cultiva forța interioară, stabilitatea și prezența echilibrată. Inspirată din liniștea veșnică a muntelui, această meditație invită participanții să întruchipeze calitățile de calm și reziliență în mijlocul schimbărilor constante ale vieții. Prin imagini vii și conștientizarea corpului și a respirației, participanții învață să rămână concentrați și stabili, observând emoțiile și gândurile ca pe un fenomen trecător, fără a opune rezistență. Această practică cultivă echilibrul emoțional, răbdarea și un sentiment profund de calm interior de neclintit.

Context

Practica a fost aplicată într-un grup de părinți care cresc copii cu nevoi educaționale speciale (SEN). Grupul a fost îndrumat de un psiholog din organizația PȘKC, cu experiență în mindfulness și formare în reziliență emoțională. Participanții împărtășeau adesea sentimente de epuizare, instabilitate și copleșire emoțională rezultate din cerințele continue ale îngrijirii. Meditația muntelui a fost introdusă ca o modalitate de a ajuta părinții să se reconecteze cu forța lor interioară, stabilitatea și calmul. Vizualizându-se ca fiind stabili și echilibrați ca un munte, participanții

au învățat să cultive răbdarea și echilibrul emoțional în mijlocul provocărilor vieții de zi cu zi.

Pași / Metodologie

- Pregătire (2-3 min) – Participanții stau confortabil, cu o postură dreaptă, dar relaxată. Ei respiră profund de câteva ori, permițând corpului să se liniștească și minții să ajungă în momentul prezent.
- Vizualizare ghidată (10-15 min) – Psihologul sau profesorul invită participanții să-și imagineze un munte maiestuos – puternic, stabil și bine înrădăcinat. Participanții sunt ghidați să se vizualizeze ca fiind muntele, simțind sentimentul de înrădăcinare și liniște în corpul lor. Facilitatorul descrie schimbările meteorologice din jurul muntelui (soare, vânt, ploaie, zăpadă) pentru a ilustra modul în care gândurile și emoțiile vin și pleacă, în timp ce muntele rămâne nemișcat.
- Întruchiparea calităților (3-5 min) – Participanții sunt încurajați să se conecteze cu calitățile interioare ale muntelui – putere, calm, răbdare și reziliență. Ei reflectează asupra modului în care aceste calități îi pot ajuta să facă față provocărilor zilnice.
- Revenirea la momentul prezent (2-3 min) – Participanții își readuc încet atenția asupra respirației, corpului și mediului înconjurător, deschizând ușor ochii și observând orice senzație de stabilitate sau pace.
- Reflecție (5-10 min) – Participanții sunt invitați să împărtășească experiențele, emoțiile sau concluziile lor din vizualizare. Discuția se poate concentra pe modul în care pot aplica sentimentul de stabilitate în situații stresante sau solicitante din punct de vedere emoțional, acasă sau cu copiii lor.

Beneficii / Rezultate

- Cultivă forța interioară, stabilitatea și prezența echilibrată.
- Susține echilibrul emoțional și reziliența în situații dificile.

- Reduce stresul, copleșirea și tensiunea emoțională.
- Îmbunătățește atenția, concentrarea și conștientizarea de sine.
- Oferă părinților un instrument practic pentru a gestiona cerințele zilnice legate de îngrijirea copiilor.

Dovezi

În timpul unei sesiuni, unul dintre părinți a mărturisit că meditația Mountain Meditation i-a ajutat să se simtă mai stabil și mai rezistent atunci când se confruntă cu situații stresante cu copilul său. L-a descris ca „găsirea ancorei mele interioare”, care i-a permis să răspundă cu calm, în loc să reacționeze impulsiv. Când părinții au practicat această vizualizare în mod regulat, au observat un sentiment mai mare de echilibru emoțional și răbdare în îngrijirea zilnică. De-a lungul timpului, mai mulți participanți au raportat că au folosit meditația ca un scurt ritual de ancorare înainte de momentele dificile, ajutând la reducerea tensiunii și la crearea unei atmosfere mai calme și mai prezente acasă.

Lecții învățate

- Chiar și o scurtă meditație ghidată „Mountain Meditation” poate spori sentimentul de stabilitate și reduce copleșirea emoțională.
- Părinții beneficiază de experiența personală a tehnicilor de stabilizare înainte de a le aplica în situații de îngrijire.
- Practicarea regulată întărește reziliența, calmul și capacitatea de a rămâne prezent în momentele dificile.
- Vizualizarea este un instrument simplu, eficient și accesibil pentru susținerea bunăstării emoționale în familiile care cresc copii cu nevoi educaționale speciale (SEN).

Instrumente / Resurse

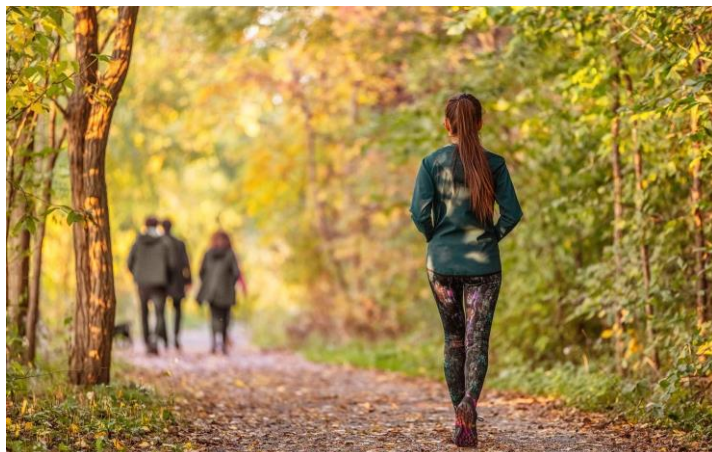
- Scenariu sau înregistrare audio pentru meditația ghidată în munți.

Finanțat de Uniunea Europeană. Opiniile și punctele de vedere exprimate aparțin însă exclusiv autorului (autorilor) și nu reflectă neapărat opiniile Uniunii Europene sau ale Agenției Naționale. Nici Uniunea Europeană, nici Agenția Națională nu pot fi trase la răspundere pentru acestea.

- Spațiu liniștit și confortabil pentru activitate.
- Foaie de lucru pentru reflecție, pe care părinții să noteze experiențele și concluziile.
- Facilitator – psiholog, consilier sau instructor de mindfulness calificat.

Numele organizației care a împărtășit cea mai bună practică: **PSKC**

Mersul conștient în interior sau în aer liber: cultivarea prezenței și a calmului prin mișcare



Descriere

Mersul conștient este o practică de mindfulness bazată pe mișcare, concepută pentru a încetini corpul, a calma mintea și a cultiva conștientizarea prin mișcări ușoare. Aceasta combină mișcarea fizică cu atenția concentrată, permițând participanților să se reconecteze cu corpul, respirația și mediul înconjurător. Fie că este practicat în interior, într-un hol liniștit, sau în aer liber, în natură, mersul conștient invită persoanele să experimenteze fiecare pas ca un act de prezență și îngrijire de sine.

Această practică este deosebit de benefică pentru părinți, îngrijitori și lucrători cu tinerii, care se simt adesea supraîncărcați mental sau oboșiți emoțional. Oferă o modalitate accesibilă de a elibera tensiunea, de a regla stresul și de a reveni la momentul prezent cu mai multă claritate și ușurință.

Context

Practica a fost introdusă într-un grup de părinți și profesioniști care lucrează cu copii și tineri, inclusiv cei cu nevoi educaționale speciale (SEN). Participanții au descris adesea senzația de grabă, neliniște sau

deconectare de la ei înșiși din cauza cerințelor constante legate de îngrijire sau de muncă.

Mindful Walking a fost prezentat ca o metodă simplă, dar eficientă, de a restabili echilibrul interior în zilele aglomerate. Prin combinarea mișcării și a conștientizării, participanții au învățat că chiar și plimbările scurte – făcute în mod conștient și cu intenție – pot aduce calm, concentrare și energie reînnoită. Practica i-a încurajat să integreze mindfulness în rutina zilnică, în loc să o considere ca pe ceva separat sau care consumă mult timp.

Pași / Metodologie

- Pregătire și intenție (1-2 min). Participanții sunt invitați să facă o pauză înainte de a începe. Stând nemișcați, ei iau câteva respirații adânci și își pun o mână pe piept sau pe abdomen. Cu ochii ușor închiși, ei își stabilesc o intenție, cum ar fi: „Merg pentru a-mi calma mintea” sau „Fiecare pas este un act de îngrijire de sine”.
- Începerea mersului (2-3 min). Participanții încep să meargă încet, alegând un spațiu liniștit și sigur, un coridor, o alee din grădină sau o cameră mică. Accentul se pune pe senzația fizică a mersului: contactul călcâiului cu solul, rularea piciorului și ridicarea degetelor de la picioare.
- Ancorarea atenției (3-5 min). Pe măsură ce continuă, participanții rămân conștienți de fiecare pas, observând ritmul mișcării și senzațiile corpului. Când mintea rătăcește către gânduri sau griji, ei își readuc atenția cu blândețe asupra senzațiilor din picioare și gambe.
- Adăugarea conștientizării respirației (3-5 min). Respirația este sincronizată cu pașii – inspirați pentru doi pași, expirați pentru doi pași. Participanții observă fluxul respirației și mișcării ca un singur ritm, cultivând prezența cu fiecare pas.
- Întoarcere conștientă (1-2 min). La sfârșitul plimbării, participanții se opresc și stau nemișcați. Respiră adânc și observă

orice schimbare în corpul sau mintea lor – poate o stare de calm, ușurință sau claritate. Pot repeta în tăcere o afirmație precum „Am ajuns” sau „Sunt aici”.

Variație opțională

În interior, mersul desculț pe o suprafață moale poate spori conectarea cu pământul și conștientizarea senzorială. În aer liber, mersul în natură poate adânci conexiunea cu sunetele, mirosurile și texturile din jur.

Beneficii/Rezultate

- Cultivă atenția în mișcare și conștientizarea momentului prezent.
- Îmbunătățește concentrarea, stabilitatea și reglarea emoțională.
- Reduce neliniștea, stresul și oboseala mentală.
- Încurajează îngrijirea blândă de sine prin rutine zilnice.
- Întărește conexiunea dintre corp și minte și promovează relaxarea.

Dovezi

Participanții au raportat că mersul conștient i-a ajutat să încetinească ritmul și să-și recâștige calmul în zilele solicitante. Un părinte a mărturisit: „Când încep să mă simt copleșit, ies afară și merg conștient câteva minute. Mă întorc mai calm și mai concentrat. E ca și cum aș apăsa butonul de resetare.” Alții au descris că folosesc plimbări scurte conștiente între sarcini sau în pauzele de la muncă pentru a reduce tensiunea și a îmbunătăți concentrarea. În timp, au observat o creștere a echilibrului emoțional și a capacității de a răspunde provocărilor cu mai multă răbdare.

Lecții învățate

- Practicile scurte și accesibile, precum mersul conștient, pot reduce în mod eficient stresul și restabili claritatea, chiar și în zilele aglomerate.

- Mindfulness-ul bazat pe mișcare este deosebit de util pentru persoanele cărora le este dificil să stea nemișcate sau să mediteze în mod formal.
- Plimbările conștiente regulate dezvoltă conștientizarea corpului și susțin reziliența emoțională.
- Integrarea mindfulness-ului în activitățile zilnice ajută la menținerea bunăstării și echilibrului pe termen lung.

Instrumente / Resurse

- Spațiu confortabil pentru mers (coridor interior, cameră sau potecă în aer liber).
- Opțional: covor pentru mersul desculț sau suprafață moale.
- Ghid audio cu instrucțiuni pentru mersul conștient.



***Când viața devine copleșitoare și epuizarea ne acoperă
vocea interioară, putem să ne amintim acest lucru:
sarcina noastră nu este să controlăm totul, ci să ne
întoarcem mereu la ceea ce contează cu adevărat pentru
noi. Acceptând momentul, găsim spațiu pentru a respira,
iar angajându-ne față de valorile noastre, găsim
puterea de a merge mai departe.***