



Co-funded by
the European Union



SENINĂTATE VERDE

Ghid pentru rezistență la stres și stare mentală pozitivă

Nr. 2025-1-LT02-KA220-YOU-000349930



Primul produs intelectual
2026



Co-funded by
the European Union



Erasmus+ KA220-YOU – Parteneriate de cooperare în domeniul tineretului 2025

„Green Serenity: Promovarea bunăstării mentale pozitive pentru tinerii abuzați prin terapie în natură”

Nr. proiect: 2023-1-RO01- KA220-YOU-000151909



Co-funded by
the European Union



Autori:

Dr. Popovici Silvia

Dr. Macovei Irina-Elena

Gintarė Staponaitė-Dargevičienė

Silva Blažulionienė

Özkan Çam

Maria Giovanna Romaniello Karolina

Mazetyte

Giedrė Gaižauskaitė-Poe

Ani Sparsiashvili



CUPRINS

Introducere	5
Relevanța pentru lucrătorii de tineret	5
Obiective	5
Formatori	6
Sinergii între diferite domenii ale educației, formării, tineretului și sportului	6
Schița programului de formare	6
ATELIERE	7
Tema 1: Baie în pădure și yoga cu cățeluși	8
Exercițiul 1: Călătoria celor cinci simțuri „Descoperă pădurea cu tot ființa ta”	10
Exercițiul 2: Crearea siguranței „Arborele sprijinului”	12
Exercițiul 3: Calmarea minții „Sunt aici, alături de natură”	14
Exercițiul 4: Crearea unei conexiuni sigure „Exercițiu de eliberare în natură”	16
Exercițiul 5: Yoga cu cățeluși „Joacă-te cu mine”	18
Tema 2: Exerciții de relaxare și meditație în aer liber	20
Exercițiul 1: Relaxarea corpului și a minții „Meditație ghidată de scanare corporală”	22
Exercițiul 2: Conectarea cu corpul „Meditația prin dans”	26
Exercițiul 3: Conectarea cu natura „Natura și eu”	29
Exercițiul 4: Ancorarea în natură „Pauză în natură”	32
Exercițiul 5: Sentimentul de ancorare în prezent „Aterizare ușoară”	35
Tema 3: Practici de mindfulness pentru o stare de bine mentală pozitivă Aromaterapie pentru relaxare	40
Exercițiul 1: Pietre senzoriale „Ancoră”	43
Exercițiul 2: Exercițiu creativ „Prindători de vise parfumate”	47
Exercițiul 3: Mișcare și dans cu aromaterapie „Aroma în mișcare”	50
Exercițiul 4: Crearea unui sentiment de siguranță interioară „Sanctuarul parfumat”	53
Exercițiul 5: Calmarea minții „Borcanul gândurilor”	57
Tema 4: Grădinile comunitare și spațiile verzi pentru gestionarea stresului	61
Exercițiul 1: Definirea și pregătirea unui spațiu verde comun „Grădina noastră, grădina noastră”	63
Exercițiul 2: Crearea unei grădini comunitare „Exploratorii verzi”	67
Exercițiul 3: Natura „Mâinile în pământ”	70



Exercițiul 4: Conștientizarea senzorială și echilibrarea emoțională prin plante aromatice „Grădina aromelor”	74
Exercițiul 5: Reglarea emoțională și bunăstarea psihologică prin experiența cromatică a naturii „Grădina culorilor”	77
Exercițiul 6: Co-crearea de spații în aer liber sigure și reconfortante pentru bunăstare și incluziune „Proiectarea spațiilor de bunăstare în grădină.”	80
Tema 5: Terapia prin artă în natură	84
Exercițiul 1: Exprimarea emoțiilor „Simboluri ale naturii”	86
Exercițiul 2: Crearea echilibrului interior „Mandala naturii”	89
Exercițiul 3: Descoperirea forței interioare „Calea naturii”	92
Exercițiul 4: „Harta emoțiilor” din natură	94
Exercițiul 5: „Cercul” spațiului sigur	97
Subiectul 6: Activități de grup în aer liber pentru o comunicare pozitivă	100
Exercițiul 1: Lumea interioară, reflectată în natură „Oglinda naturii – de la sine la grup”	102
Exercițiul 2: Plimbare în natură „Alături – plimbarea și discuția”	104
Exercițiul 3: Folosirea unei rețele simbolice „Rețeaua pădurii – firele conexiunii”	109
Exercițiul 4: Un sentiment de scop comun „Poteca regenerării comune”	111
Exercițiul 5: Cercul înțelegerii „Cercul empatiei”	116



Introducere

Tinerii care au fost victime ale violenței în trecut sunt cei mai afectați de stres. Probleme de sănătate fizică și mentală, complexe dobândite, pierderea stimei de sine și a încrederii în oameni – acestea sunt consecințele violenței suferite în copilărie.

Rata abuzurilor asupra copiilor este foarte ridicată în toate țările. Aproape trei din zece tineri cu vârsta cuprinsă între 18 și 19 ani au fost victime ale violenței din partea partenerului intim, potrivit unui studiu național realizat de Institutul de Studii Familiale (AIFS). Expunerea la abuz fizic în copilărie și la violența domestică a părinților poate supune tinerii unui stres traumatic omniprezent și poate duce la tulburarea de stres post-traumatic (PTSD) în viitor.

Consecințele violenței din copilărie persistă în viața ulterioară a tinerilor și le afectează relațiile, stima de sine etc.

Consortiul proiectului va depune eforturi pentru a ajuta tinerii abuzați să facă față stresului și gândurilor negative. Proiectul își propune să valorifice puterea vindecătoare a naturii pentru a-i ajuta pe tinerii de astăzi să depășească stresul și gândurile negative. „Green Serenity” este un program structurat care integrează practici de terapie prin natură, tehnici de mindfulness și principii de psihologie pozitivă pentru a promova reziliența și bunăstarea mentală în rândul tinerilor.

Ghidul este inovator, deoarece combină mai multe abordări care sunt de obicei utilizate separat: îngrijirea bazată pe traume, învățarea bazată pe natură și metodele de grup participative.

Relevanța pentru lucrătorii de tineret

Acest program include materiale de formare și resurse care vor fi utilizate de lucrătorii de tineret pentru a-și îmbunătăți terapia în natură și în aer liber folosind abilități și pentru a crește în mod eficient reziliența tinerilor la stres.

Lucrătorii din domeniul tineretului își vor îmbunătăți cunoștințele, abilitățile, competențele și capacitatea de intervenție în domeniul terapiilor în natură și în aer liber destinate tinerilor afectați de stres și le vor oferi un pachet de formare interactiv, alcătuit dintr-un curriculum pilot, materiale și metodologii de formare, precum și o bibliotecă digitală motivantă, menită să îmbunătățească reziliența la stres, starea de bine, stima de sine și capacitatea de auto-vindecare a tinerilor.

Cu cât veți desfășura mai multe sesiuni de formare cu grupul țintă, cu atât rezultatele vor fi mai bune și impactul mai mare. Supervizarea, interviziunea sau o formă de networking între colegii formatori pot fi utile. Aceeași practică pe termen lung cu același grup de tineri poate produce rezultate importante și durabile. O participare unică s-ar putea să nu aibă un impact asupra reglării emoționale.

Obiective

1. Creșterea cunoștințelor, abilităților, competențelor și capacității de intervenție a lucrătorilor de tineret, asistenților sociali, psihologilor, consilierilor, profesioniștilor din domeniul sănătății și instructorilor în domeniul terapiilor în natură și în aer liber pentru tinerii care se confruntă cu stresul
2. Furnizarea unui pachet de formare interactiv, constând într-un curriculum pilotat, materiale de formare și metodologie pentru îmbunătățirea rezilienței la stres, a stării de bine, a stimei de sine și a capacității de auto-vindecare a tinerilor



Formatori

Ghidul este destinat lucrătorilor de tineret, asistenților sociali, psihologilor, consilierilor, profesioniștilor din domeniul sănătății, instructorilor și altor persoane care lucrează cu tinerii.

Sinergie între diferite domenii ale educației, formării, tineretului și sportului

TINERET

Ghidul este recomandat cu căldură tuturor tinerilor, fie ca hobby, fie în scopuri terapeutice, pentru a-și îmbunătăți individual reziliența, sănătatea mintală, capacitatea de a face față stresului, relațiile interpersonale etc., dar și în cadrul activității psihologilor, coach-ilor, mentorilor și consilierilor. Organizațiile neguvernamentale, centrele de educație pentru tineret și furnizorii de educație non-formală ar putea oferi cursuri față în față sau online pe baza unor materiale de formare adaptate.

ȘCOALA

Ghidul poate fi adaptat cu ușurință pentru învățământul școlar, fiind destinat elevilor victime ale abuzurilor și celor care se confruntă cu stresul. Ghidul „Green Serenity” poate constitui o bază solidă pentru ghiduri de ateliere, cursuri de artă, lecții interdisciplinare, precum și pentru activități extracurriculare, cu scopul de a valorifica potențialul artistic în evoluția ființei umane, sporind creativitatea și capacitatea de autoexprimare.

EDUCAȚIA PROFESIONALĂ

Pachetul de formare „Terapia naturii” poate fi utilizat în cadrul programelor de învățământ profesional și universitar de mare impact, destinate elevilor care se confruntă cu stresul, precum și pentru dezvoltarea profesională continuă a psihologilor, consilierilor educaționali, profesorilor și a altor specialiști din domeniul educației speciale sau al sănătății.

ADULȚI

Atelierele sau sesiunile de terapie în natură și în aer liber care utilizează materialele de formare „Green Serenity” pot crea sinergii în îngrijirea persoanelor vârstnice pentru prevenirea și tratarea diferitelor forme de demență, Alzheimer, anxietate, depresie etc., motiv pentru care utilizarea lor de către profesioniștii din domeniul sănătății și îngrijitorii familiali este foarte recomandată. Astfel, poate fi utilizat cu succes în caz de anxietate, depresie, dependență de substanțe, stres și epuizare, tulburări de stres post-traumatic, deficit de atenție, hiperactivitate, oboseală de compasiune, tulburări alimentare (anorexie, bulimie), deficiențe cognitive, tulburări de somn.

SPORT

Ghidul este foarte recomandat pentru a fi utilizat în domeniul sportului, unde, statistic, există încă multă violență și traume în rândul copiilor, tinerilor și adulților.



Schița programului de formare

Ghidul „Green Serenity” pentru dezvoltarea rezilienței la stres și a stării de bine psihice va cuprinde 6*5=30 de ateliere, concepute pentru învățarea față în față.

Acesta va include:

ATELIERE	Partener, responsabil
1. Exerciții de baie în pădure, yoga cu cățeluși	KAI, Lituania
2. Exerciții de relaxare și meditație în aer liber	Well-being LAB, Suedia
3. Practici de mindfulness pentru bunăstarea mentală pozitivă, aromaterapie pentru relaxare	Demetrius, România
4. Grădini comunitare și spații verzi pentru gestionarea stresului	ENJOY, Italia
5. Terapia prin artă în natură	ARAXA, Turcia
6. Activități de grup în aer liber pentru o comunicare pozitivă	Teatro Metaphora, Portugalia



Tema 1: Baie de pădure și yoga cu cățeluși	
Obiective generale:	Scopul exercițiilor de „baie de pădure” este de a ajuta tinerii care au suferit traume să-și recâștige echilibrul emoțional, pacea interioară și încrederea în sine prin prezența conștientă în natură.
Descrierea atelierelor:	Tema include cinci exerciții structurate, concepute pentru a ajuta tinerii să-și reconstruiască sentimentul de siguranță, calm și conexiune prin experiențe bazate pe natură. Fiecare activitate se concentrează pe conștientizarea corpului, stabilizarea emoțională și restabilirea încrederii în sine și în mediul înconjurător. 1. Călătoria celor cinci simțuri – Experimentează pădurea cu tot ființa ta 2. Crearea siguranței – Arborele sprijinului 3. Calmarea minții – Respirația naturii 4. Observarea stării interioare – Amprentele pădurii 5. Crearea unei conexiuni sigure – Cercul tăcerii
Obiective	• Pentru a dezvolta atenția conștientă și conștientizarea senzorială • Pentru a favoriza controlul emoțiilor și auto-reflecția • Să reconstruim sentimentul de siguranță, apartenență și încredere • Să promoveze conexiunea cu natura ca instrument de vindecare
Metode	Tehnici de terapie bazate pe natură Bazate pe ecopsihologie și ipoteza biofiliei, care subliniază legătura înăscută a omului cu natura. Expunerea la mediile naturale este asociată cu reducerea stresului, reglarea emoțională și restabilirea funcționării cognitive. Practici de mindfulness Bazate pe principiile mindfulness, definită ca o conștientizare fără judecăți a momentului prezent. Cercetările indică efecte pozitive asupra reglării emoționale, controlului atențional și rezilienței psihologice. Explorarea senzorială Inspirată de integrarea senzorială și de principiile învățării experiențiale. Implicarea senzorială directă (de exemplu, vizuală, auditivă,



	tactil) îmbunătățește conștientizarea minții și a corpului, susține stabilizarea și aprofundează procesarea experiențială. Exprimarea creativă Legată de terapia prin artă și practicile expresive. Procesele creative facilitează exprimarea emoțională indirectă, încurajează auto-reflecția și promovează flexibilitatea psihologică. Tăcerea reflexivă Bazată pe principiile introspecției și auto-observării, care sunt considerate mecanisme esențiale ale conștiinței de sine în psihologie. Tăcerea oferă spațiu pentru integrarea experienței și aprofundarea înțelegerii interne. Împărtășirea în grup Bazată pe principiile psihoterapiei de grup, precum reflecția interpersonală, normalizarea și sprijinul social. Împărtășirea experiențelor sporește sentimentul de conexiune și siguranță emoțională.
Resurse necesare	Mediu natural (pădure, parc sau grădină), îmbrăcăminte confortabilă, saltele sau păături, materiale naturale (frunze, pietre, crengi), caiet sau hârtie pentru reflecție.
Referințe	● Li, Q. (2020). Baia de pădure: Cum te pot ajuta copacii să-ți regăsești sănătatea și fericirea. ● Kotera, Y., Richardson, M., & Sheffield, D. (2020). <i>Efectele Shinrin-Yoku (baia de pădure) și ale terapiei prin natură asupra sănătății mintale: o revizuire sistematică și o meta-analiză.</i> https://link.springer.com/article/10.1007/s11469-020-00363-4



Exercițiul 1: Călătoria celor cinci simțuri „Experimentează pădurea cu tot ființa ta”.

Durată: ~20 – 40 min.



Obiectiv	Restabilirea legăturii dintre corp și mediu prin toate cele cinci simțuri; cultivarea atenției și a sentimentului de siguranță.
Relația cu grupul țintă	Tinerii care au suferit traume pierd adesea legătura cu corpul și mediul înconjurător. Acest exercițiu îi ajută să „simtă lumea” din nou în siguranță prin experiența senzorială, să se întoarcă la momentul prezent și să-și reconstruiască încrederea în sine și în mediul înconjurător.
Obiective	• Activarea tuturor celor cinci simțuri; • Consolidarea conștientizării momentului prezent; • Dezvoltarea unui sentiment de siguranță corporală
(Descriere pas cu pas)	Introducere și prezentarea măsurilor de siguranță Formatorul explică pe scurt că exercițiul invită participanții să observe pădurea prin cele cinci simțuri. Participarea este voluntară; ochii pot rămâne deschiși; participanții pot opri exercițiul sau se pot retrage în orice moment. Văz – observarea mediului Participanții observă încet culorile, formele, lumina și mișcarea din pădure, concentrându-se pe o privire blândă, neanalitică. Auzul – ascultarea împrejurimilor Atenția este îndreptată către sunetele de aproape și de departe, precum păsările, vântul sau foșnetul frunzelor, fără a le identifica sau judeca. Mirosul – simțirea aerului Participanții observă mirosurile naturale din mediul înconjurător, lăsând respirația să rămână naturală și neforțată. Atingerea – senzații fizice Participanții observă senzațiile corporale, cum ar fi temperatura aerului sau adierea vântului. Dacă se simt confortabil, pot atinge ușor elementele naturale (scoarța copacilor, frunzele, pietrele). Gustul – conștientizarea gustului

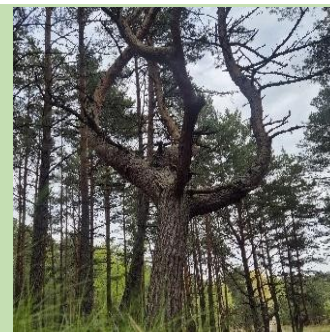


	Participanții observă orice gust prezent în gură. Dacă au apă la îndemână, pot lua o înghițitură mică și pot observa gustul și temperatura. Integrare – experimentarea tuturor simțurilor împreună Participanții sunt invitați să observe toate simțurile simultan – ceea ce văd, aud, miros, simt și gustă – permițând mediului să fie experimentat ca un întreg, fără efort sau analiză.
Sfaturi pentru formatori/Asigurar ea siguranței	Alegere și control: Permiteți participanților să țină ochii deschiși, să-și schimbe postura sau să se miște, dacă este necesar. Evitați instrucțiunile care implică închiderea ochilor sau contactul fizic. Previzibilitate: Explicați clar structura și durata exercițiului înainte de a începe, astfel încât participanții să știe la ce să se aștepte. Natura ca ghid principal: În acest exercițiu, natura însăși este ghidul principal. Rolul facilitatorului este de a crea condiții favorabile și de a redirecționa ușor participanții doar atunci când este necesar. Limba neutru: Folosiți un limbaj nedirectiv, de invitație (de exemplu, „s-ar putea să observați”, „dacă doriți”), mai degrabă decât comenzi. Monitorizarea reacțiilor emoționale: Observați participanții pentru a depista semne de disconfort sau disociere (retragere, agitație, înghețare). Fiți pregătiți să îi readuceți cu blândețe cu picioarele pe pământ, invitându-i să-și îndrepte atenția înapoi către mediul prezent. Siguranța mediului: Alegeți un loc calm, neamenințător, cu zgomote sau întreruperi bruște minime. Asigurați-vă de siguranța fizică a împrejurimilor. Debriefing: Acordați timp după exercițiu pentru reflecție sau împărtășire, făcând participarea verbală opțională. Normalizare: Reamintiți participanților că reacțiile diferite (calm, neliniște, amorțeală) sunt normale și acceptabile.
Evaluarea impactului	Impactul exercițiului va fi evaluat folosind: ● Întrebări scurte de reflecție, cum ar fi: ○ <i>Ce simțuri ai simțit cel mai puternic în timpul exercițiului?</i> ○ <i>Ce ai văzut, auzit, mirosit sau simțit care te-a ajutat să rămâi prezent?</i> ○ <i>Care experiență senzorială ți s-a părut calmantă sau neutră?</i> ○ <i>Cum v-ați simțit fizic în timpul sau după exercițiu?</i> ● Un chestionar de autoevaluare ● Observația facilitatorului



Exercițiul 2: Crearea siguranței „Arborele sprijinului”

Durată: ~20 – 40 min.



Obiectiv	Să se creeze un sentiment de încredere, stabilitate și sprijin prin legătura cu natura.
Relația cu grupul țintă	Tinerii afectați de traume duc adesea lipsă de stabilitate interioară și fizică. Acest exercițiu îi ajută să se simtă ancorați, susținuți și conectați la natură ca sursă de siguranță și încredere.
Obiective	• Încurajarea conștientizării corpului și a stabilității • Experimentarea unui sentiment de siguranță și stabilitate • Consolidarea încrederii în sine și a încrederii în natură
(Descriere pas cu pas)	Introducere Formatorul prezintă pe scurt esența exercițiului – de a experimenta un sentiment de stabilitate și sprijin prin conectarea cu natura. Participarea este voluntară, iar fiecare participant poate alege modul și gradul de implicare. Alegerea unui copac Participanții sunt invitați să privească în jur cu calm și să aleagă un copac lângă care se simt neutri sau în siguranță. Nu este necesar ca copacul să le placă – cel mai important aspect este ca acesta să nu le provoace un sentiment de disconfort. Alegerea poate fi schimbată în orice moment, sau participanții pot rămâne în apropiere fără a intra în contact direct. Contact și ancorare Participanții adoptă o poziție confortabilă lângă copacul ales – pot sta în picioare, așezați pe pământ sau pe un butuc, sau sprijiniți de trunchiul copacului. Dacă se simt confortabil, pot atinge ușor copacul cu mâna, spatele sau umărul. Atenția este îndreptată către senzațiile corporale: picioarele pe pământ, greutatea corpului și senzația de sprijin. Text recomandat pentru facilitator (rostit în timpul acestei etape): „Când ești lângă copacul tău, alege o poziție în care te simți cel mai confortabil în acest moment – poți sta în picioare, așezat sau sprijinit de el. Poți să îți ochii deschiși sau, dacă dorești, poți să-i închizi ușor. Alege ceea ce ți se pare cel mai sigur. Concentrează-ți atenția asupra corpului tău – cum este susținut de pământ, unde simți stabilitate. Dacă dorești,



	<i>Poți atinge ușor copacul și să observi senzația din mână, din spate sau din umăr. Concentrează-ți atenția asupra a ceea ce se întâmplă în acest moment: greutatea corpului tău, senzația de prezență liniștită, respirația ta care vine și pleacă în mod natural. Nu trebuie să schimbi sau să controlezi nimic. Dacă îți vin gânduri, nu trebuie să le oprești – pur și simplu, readu-ți atenția cu blândețe asupra senzațiilor corporale sau asupra prezenței copacului din apropiere. Rămâneți în această experiență atât timp cât vă simțiți confortabil, permițându-vă pur și simplu să fiți.</i> Experimentarea stabilității Participanții sunt invitați să observe soliditatea și calmul copacului și modul în care corpul lor reacționează la faptul că se află în apropierea acestuia. Respirația rămâne naturală, fără reglare conștientă. Toate experiențele sunt considerate acceptabile. Încheiere Participanții sunt invitați cu blândețe să se îndepărteze de copac și să-și îndrepte atenția asupra corpului și a împrejurimilor.
Sfaturi pentru formatori/ Asigurarea siguranței	Natura ca ghid principal: În acest exercițiu, natura însăși este ghidul principal. Copacul și mediul înconjurător conduc în mod natural experiența; rolul facilitatorului este de a crea condiții favorabile și de a redirecționa ușor atunci când este necesar. Mai puțină vorbărie – mai mult spațiu: Evitați îndrumarea verbală excesivă. Lăsați tăcerea și natura să „facă treaba”. Invitație în loc de instrucțiuni: Folosiți un limbaj invitativ, nedirectiv („puteți”, „dacă doriți”). Participanții aleg cât de profund se implică. Respectați ritmul individual: Fiecare participant trăiește practică practică în mod diferit; evitați comparațiile, evaluările sau presiunea de a „simți mai mult”. A fi prea îndrumător: Prezența calmă a facilitatorului, vocea fermă și postura echilibrată au adesea un impact mai puternic decât cuvintele în sine. Atenție la siguranță: Observați participanții pentru a depista semne de disconfort sau disociere. Dacă este necesar, invitați-i cu blândețe să-și reorienteze atenția către senzațiile corporale sau mediul înconjurător. Normalizarea:



	Reamintiți participanților că toate reacțiile – fie ele de calm, de indiferență sau de disconfort – sunt normale și acceptabile.
Evaluarea impactului	Impactul exercițiului va fi evaluat folosind: ● Întrebări scurte de reflecție, precum: ○ <i>Ce ați observat în corpul vostru în timp ce erați lângă copac?</i> ○ <i>Ce ți s-a părut plăcut sau neutru în timpul acestei experiențe?</i> ○ <i>Ce emoții ai simțit?</i> ○ <i>Ce ai dori să reții din această experiență?</i> ● Un chestionar de autoevaluare ● Observațiile facilitatorului

Exercițiul 3: Calmarea minții „Sunt aici, alături de natură”

Durată: ~20-40 min.



Obiectiv	Crearea unei oportunități de a experimenta sentimentul de „aici și acum”, consolidând sentimentul de siguranță și stabilitate prin prezența liniștită în natură.
Relația cu grupul țintă	Tinerii afectați de traume experimentează adesea o tensiune interioară accentuată sau o deconectare. Acest exercițiu îi ajută să revină în siguranță la conștientizarea momentului prezent, folosind natura ca sursă de sprijin neutră și neexigentă.
Obiective	● Încurajarea conștientizării momentului prezent ● Creșterea conștientizării corpului și a mediului înconjurător ● Consolidarea sentimentului de siguranță prin conectarea cu natura ● Reducerea tensiunii interioare și a presiunii de a „face” sau de a „realiza”
(Descriere pas cu pas)	Introducere Facilitatorul explică pe scurt că aceasta este o practică a ființei, nu a schimbării, înțelegerii sau realizării a ceva. Prezența naturii în sine este suficientă. Alegerea unui loc Participanții sunt invitați să aleagă un loc sau un element natural (un copac, o piatră, iarba, umbra, un loc unde se simte vântul) unde se simt



	să te simți bine dacă stai o vreme. Cel mai important criteriu este ca locul respectiv să nu provoace tensiune sau disconfort. A fi în natură Participanții sunt invitați să observe cum este prezentă natura în jurul lor: sunete, mișcare, liniște sau schimbare. Nu este nevoie să interpreteze, să numească sau să analizeze ceea ce observă. Observarea corpului și a mediului Facilitatorul îi invită cu blândețe pe participanți să observe o senzație corporală și un element al naturii din apropiere. Nu este nevoie să le conecteze sau să le explice – este suficient să observe pur și simplu că ambele sunt prezente. Încheiere Participanții sunt invitați treptat să-și readucă atenția asupra corpului și a împrejurimilor, pregătindu-se să treacă la următoarea activitate.
Sfaturi pentru formatori/ Asigurarea siguranței	• Natura ca ghid: Natura servește drept ghid principal în acest exercițiu; rolul facilitatorului este de a crea condiții favorabile și de a evita să interfereze cu experiența. • Mai puțină vorbărie – mai multă prezență: Evitați îndrumarea excesivă; permiteți tăcerii și prezenței să se desfășoare în mod natural. • Libertatea de alegere: Participanții își pot schimba locul, postura sau nivelul de implicare în orice moment. • Normalizare: Toate experiențele (calm, disconfort, goliciune, neliniște) sunt considerate normale și acceptabile. • Atenție la siguranță: Dacă este necesar, invitați participanții cu blândețe să se reconecteze cu senzațiile corporale sau cu mediul înconjurător.
Evaluarea impactului	Impactul exercițiului va fi evaluat folosind: ● întrebări scurte de reflecție, cum ar fi: ○ Ați observat vreo schimbare în atenția dumneavoastră în timpul exercițiului? ○ A existat ceva în natură care v-a ajutat să vă simțiți mai calmi sau mai în siguranță? ○ A fost această experiență diferită de modul în care îți petreci de obicei timpul în natură? ● un chestionar de autoevaluare; ● observarea facilitatorului.



Exercițiul 4: Crearea unei conexiuni sigure „Exercițiu de eliberare în natură”

Durată: ~40 min.



Obiectiv	Oferirea unei oportunități sigure de a elibera amintiri, emoții și sau experiențe prin acțiuni simbolice susținute de mișcare în natură.
Relația cu grupul țintă	Tinerii afectați de traume poartă adesea poveri emoționale greu de eliberat verbal. Acest exercițiu permite eliberarea prin acțiune, mai degrabă decât prin analiză, folosind natura ca element de reglare și sprijin
Obiective	• Sprijinirea eliberării emoționale în condiții de siguranță • Reducerea tensiunii interioare și a încărcăturii emoționale • Consolidarea sentimentului de alegere și control în procesul de eliberare • Construirea încrederii în natură ca mediu de sprijin
(Descriere pas cu pas)	Introducere. Facilitatorul explică clar scopul exercițiului. Se subliniază faptul că aceasta nu este o practică de analizare a amintirilor sau de revizuire a experiențelor traumatice, ci un act simbolic de eliberare de ceva care în prezent pare greu de suportat. Participarea este voluntară, iar fiecare participant poate alege cât de profund dorește să se implice. Plimbare în natură. Participanții sunt invitați să se plimbe încet de-a lungul râului, pârâului sau prin peisajul înconjurător, dacă nu există apă în apropiere. Sunt încurajați să se miște în ritmul propriu și să rămână în mare parte în tăcere, lăsând gândurile să vină și să plece în mod natural. Alegerea a ceea ce doresc să elibereze. În timp ce merg sau stau în picioare, participanții sunt invitați să aleagă cu blândețe un lucru de care ar dori să se elibereze în acest moment. Acesta poate fi o amintire dificilă, o emoție, un gând, o persoană, o relație sau o situație. Se subliniază faptul că nu este nevoie să definească, să explice sau să verbalizeze această alegere. Alegerea unui obiect de eliberare. Participanții găsesc un mic obiect natural deja prezent în mediul înconjurător, cum ar fi o piatră, o crenguță, un con sau o frunză. Sunt invitați să asocieze mental acest obiect cu ceea ce doresc să elibereze, fără a fi nevoie să adauge semnificație sau interpretare. Eliberarea prin mișcare. Dacă există apă curgătoare (un râu sau un pârâu), participanții se apropie de apă în condiții de siguranță și plasează obiectul



	în apă, observând cum este dus de curent. Dacă nu există apă, se folosește un deal sau o pantă naturală, iar participanții eliberează obiectul, urmărindu-l cum se rostogolește în jos. În ambele cazuri, atenția este îndreptată către mișcare, distanță și dispariția treptată a obiectului. După eliberare. După eliberarea obiectului, participanții rămân în mediul respectiv pentru câteva momente. Ei pot observa apa, peisajul sau senzațiile corporale, cum ar fi respirația sau senzația picioarelor pe sol. Nu este necesară nicio altă acțiune; accentul se pune pe lăsarea experienței să se așeze.
Sfaturi pentru formatori/ Asigurarea siguranței	Limite clare: subliniați faptul că aceasta este o practică simbolică de eliberare, nu o analiză a amintirilor traumatiche. Libertatea de alegere: Participanții decid ce să elibereze și cât de profund să se implice; alegerea unei teme neutre este acceptabilă. Fără presiune de a verbaliza: Evitați să invitați participanții să explice sau să împărtășească ceea ce au eliberat. Monitorizare și reacție: Observați semnele de copleșire emoțională sau disociere; dacă este necesar, îndrumați ușor atenția înapoi către senzațiile corporale sau mediul imediat. Alternative de ancorare: Dacă experiența devine prea intensă, sugerați simpla observare a apei sau a peisajului, fără a efectua acțiunea de eliberare. Siguranța fizică: Asigurați-vă întotdeauna că există o distanță sigură față de apă sau pante și că participanții au un punct de sprijin stabil. Normalizare: Reamintiți participanților că toate reacțiile (ușurare, neutralitate, goliciune) sunt normale și acceptabile.
Evaluarea impactului	Impactul exercițiului va fi evaluat folosind: ● întrebări scurte de reflecție, cum ar fi: ○ Cum te-ai simțit în timpul procesului de eliberare? ○ Ați observat vreo schimbare în corpul sau în atenția dumneavoastră după ce ați eliberat obiectul? ○ Cum a fost să observați mișcarea (apa curgând sau rostogolindu-se la vale)? ○ A fost această experiență diferită de modul în care îți petreci de obicei timpul în natură? ● un chestionar de autoevaluare; ● observarea facilitatorului.



Exercițiul 5: Yoga cu cățeluși „Joacă-te cu mine”

Durată ~20-40 min.



Obiectiv	Combină mișcarea activă cu elemente de terapie cu animale, calmează mintea, relaxează corpul.
Relația cu grupul țintă	Pentru tinerii care au suferit traume, exercițiile de yoga și interacțiunea cu cățelușii ajută la reducerea anxietății, la calmarea minții și la relaxarea corpului. Acest exercițiu favorizează siguranța emoțională și liniștea prin comunicarea nonverbală cu cățelușii drăgălași.
Obiective	• Dezvoltarea capacității de a controla respirația și de a se relaxa • Să integreze experiența emoțională a sesiunii • Să vă ajute să deveniți mai fericiți și să luați o pauză de la problemele cotidiene • Să promoveze comunicarea și să-ți faci noi prieteni
(Descriere pas cu pas)	Pregătirea spațiului Participanții se adună într-un mediu confortabil și calm, conceput pentru a asigura siguranța și bunăstarea atât a participanților, cât și a cățelușilor. Se pun la dispoziție saltele moi de yoga și păături, oferind spațiu pentru mișcare, precum și zone de odihnă pentru cățeluși. Introducere Instructorul explică pe scurt structura sesiunii și subliniază că participarea este voluntară. Mișcărilor pot fi adaptate sau întrerupte în orice moment, iar interacțiunea cu cățelușii este opțională. Mișcări fizice ușoare Facilitatorul îndrumă participanții în efectuarea unor mișcări fizice simple și ușoare, care nu necesită o condiție fizică deosebită, posturi corecte sau tehnici de respirație. Deși sesiunea se numește „Puppy Yoga”, aceasta nu reprezintă o practică formală de yoga. Mișcărilor sunt efectuate în mod liber, fiecare ritmul propriu al fiecărui participant. Accentul principal se pune pe simțirea corpului în



	mișcare și de a experimenta prezența animalelor din apropiere. Participanții sunt încurajați să facă pauze sau să se odihnească ori de câte ori este nevoie. Interacțiunea cu cățelușii Puii sunt liberi să se miște prin spațiu, să se apropie de participanți, să se odihnească în apropiere sau să se joace ușor. Participanții sunt încurajați să permită puilor să se apropie în ritmul lor, fără a forța interacțiunea. Faza de relaxare Sesiunea se încheie cu posturi de relaxare, în care participanții se pot întinde sau așeza confortabil. Puii se pot odihni în apropiere sau lângă participanți, contribuind la un sentiment de calm, căldură și liniște emoțională.
Sfaturi pentru instructori/ Asigurarea siguranței	• Alegere și control: Participanții pot modifica mișcările, se pot odihni sau pot observa în orice moment. Interacțiunea cu cățelușii este întotdeauna opțională. • Respectul față de animale: Puii trebuie lăsați să se apropie de bunăvoie; manipularea lor trebuie să fie blândă și respectuoasă. • Siguranța fizică: Asigurați-vă că mișcările sunt adecvate pentru începători și evitați pozițiile care pot provoca efort fizic excesiv. • Alergii și sensibilități: Verificați în prealabil dacă există alergii sau frici față de animale și oferiți alternative, dacă este necesar. • Igiena: încurajați spălarea mâinilor după sesiune și mențineți un mediu curat atât pentru participanți, cât și pentru animale
Evaluarea impactului	Impactul exercițiului va fi evaluat cu ajutorul: • întrebări scurte de reflecție; • chestionare de autoevaluare; • observarea de către facilitator a implicării emoționale, a relaxării și a atmosferei din grup



Tema 2: Exerciții de relaxare și meditație în aer liber														
Obiectiv(e) general(e):	Să sprijine tinerii în reducerea stresului, calmarea sistemului nervos, restabilirea echilibrului interior și consolidarea conștientizării momentului prezent prin practici de relaxare și meditație în aer liber.													
Descrierea atelierelor:	Tema include o serie de exerciții structurate de relaxare și meditație în aer liber, concepute pentru a ajuta tinerii să încetinească ritmul, să elibereze tensiunea și să-și calmeze sistemul nervos prin conectarea cu natura, respirația, mișcarea și prezența conștientă. Fiecare activitate se concentrează pe relaxare, reglarea emoțională, ancorarea și restabilirea echilibrului interior într-un mod blând și sensibil la traume. 1. Relaxarea corpului și a minții „Meditație ghidată de scanare a corpului” 2. Conectarea cu corpul „Meditație prin dans” 3. Conectarea cu natura „Natura și eu” 4. Ancorarea în natură „Pauză în natură” 5. Senzația de ancorare în prezent „Aterizare ușoară”													
Obiective	• Reduceți stresul și tensiunea emoțională prin practici de relaxare și de conștientizare • Calmați sistemul nervos și experimentați o mai mare stabilitate interioară • Îmbunătățiți reglarea emoțională și capacitatea de a vă liniști singuri • Experimentați natura ca un mediu de sprijin și de ancorare • Consolidați sentimentul de siguranță, calm și echilibru interior													
Metode	Mindfulness bazat pe natură Integrează principiile ecopsihologiei și ale mindfulness-ului, punând accentul pe conștientizarea momentului prezent în mediile naturale. Această abordare susține reducerea stresului, refacerea atenției și reglarea emoțională. Meditație ghidată Se bazează pe practici de meditație structurate care utilizează îndrumarea verbală pentru a sprijini concentrarea atenției și relaxarea. Facilitează liniștirea cognitivă, procesarea emoțională și creșterea conștiinței de sine. Tehnici de respirație Bazată pe principiile de reglare psihofiziologică și pe rolul <table><tr><td>respirație</td><td>inspir</td><td>activarea</td><td>sistemul</td><td>sistemul</td></tr><tr><td></td><td>sistem</td><td>.</td><td></td><td></td></tr></table>				respirație	inspir	activarea	sistemul	sistemul		sistem	.		
respirație	inspir	activarea	sistemul	sistemul										
	sistem	.												



	Tehnicile de respirație conștientă ajută la reducerea excitației fiziologice, îmbunătățesc reglarea emoțională și promovează un sentiment de siguranță. Mișcare blândă Se bazează pe abordări centrate pe corp, cum ar fi practicile somatice, punând accentul pe mișcarea lentă și conștientă. Aceasta susține conștientizarea corpului, eliberarea tensiunii și integrarea experiențelor fizice și emoționale. Conștientizarea senzorială Se bazează pe integrarea senzorială și pe atenția bazată pe mindfulness față de stimulii senzoriali. Îmbunătățește conștientizarea momentului prezent, ancorarea și experiența trăită. Reflecție Se bazează pe procese introspective studiate în psihologie, permițând indivizilor să proceseze experiențele, să le dea sens și să-și aprofundeze înțelegerea de sine. Împărtășirea în grup Se bazează pe principiile psihoterapiei de grup, precum sprijinul reciproc, normalizarea și învățarea interpersonală. Aceasta favorizează conexiunea, empatia și siguranța emoțională în cadrul grupului.
Resurse necesare	Acces la un spațiu natural în aer liber sigur (de exemplu, pădure, parc, grădină, plajă, pajiște) Îmbrăcămintă confortabilă, potrivită pentru condițiile de exterior Saltele de yoga, pături sau perne de șezut (opțional, pentru confort) Difuzor portabil (pentru meditația prin dans) Listă de redare cu muzică pregătită (pentru meditația prin dans) Apă potabilă pentru participanți Îndrumarea facilitatorului și scenarii pregătite Opțional: măști pentru ochi sau eșarfe (pentru participanții care preferă să nu închidă ochii, dar doresc un suport vizual pentru meditația prin dans)
Referințe	B. Plotkin, „Soulcraft” (2003) B. Plotkin, „Nature and the Human Soul” (2007)



Exercițiul 1: Relaxarea corpului și a minții „Meditație ghidată d corporală”

Durată: ~50 min



Obiectiv	Calmează sistemul nervos, mintea și corpul și atrage atenția și conștientizarea participanților asupra momentului prezent.
Relația cu grupul țintă	S-a dovedit că practicile de meditație calmează sistemul nervos, relaxează corpul și concentrează atenția oamenilor asupra momentului prezent. Acestea pot fi deosebit de eficiente pentru tinerii care au suferit traume în trecut, deoarece îi ajută să-și concentreze mintea și senzațiile corporale asupra momentului prezent, unde se simt în siguranță și pot uita toate greutățile măcar pentru o clipă.
Obiective	• Creșterea conștientizării corpului, respirației și momentului prezent • Practicarea unui instrument simplu și accesibil pentru autoreglare și stabilizare emoțională • Consolidarea capacității participanților de a observa și de a elibera ușor stresul acumulat în corp • Învățarea unei tehnici pe care o pot folosi singuri în viața de zi cu zi atunci când se simt copleșiți, anxioși sau deconectați
(Descriere pas cu pas)	Acomodarea Invitați participanții să aleagă un loc în spațiu care le oferă cea mai mare senzație de confort și siguranță. Spuneți-le că pot sta jos sau se pot întinde – orice le face să se simtă cel mai bine astăzi. Încurajați-i să-și ajusteze poziția, să folosească perne (dacă meditația se desfășoară în interior) sau jachete pentru sprijin (dacă meditația este ghidată în aer liber) și să se simtă confortabil. Acordați-le un moment pentru a se acomoda. Introducere: Ce este meditația și cum ajută Puteți folosi următorul text sau puteți crea propria introducere: <i>„Înainte de a începe, aș dori să vă spun câteva cuvinte despre ceea ce urmează să facem.</i>



Meditația nu înseamnă să ne golim mintea sau să facem ceva perfect. Este pur și simplu o practică de a ne îndrepta atenția cu blândețe către momentul prezent – către corpul nostru, respirația noastră și felul în care ne simțim chiar acum.

Sistemul nostru nervos caută în permanență siguranță sau pericol. Când am trecut prin stres, presiune sau experiențe dificile în viață, corpul nostru poate rămâne în „modul de alertă” chiar și atunci când suntem de fapt în siguranță. Acest lucru se poate manifesta prin tensiune în corp, neliniște, oboseală sau o minte aglomerată.

Prin respirația lentă și conștientizarea blândă a corpului, transmitem sistemului nervos un semnal că este sigur să se relaxeze. Acest lucru permite corpului să se destindă, respirației să încetinească, iar minții să se liniștească.

Practica de astăzi este o meditație de scanare a corpului. Ne vom îndrepta încet atenția către diferite părți ale corpului și le vom invita să se relaxeze. Nu există o modalitate corectă sau greșită de a simți. Nu trebuie să forțăm nimic. Doar observați, permiteți și fiți blânzi cu voi înșivă.

Dacă în orice moment vă simțiți inconfortabil, sunteți întotdeauna liberi să deschideți ochii, să vă schimbați poziția sau pur și simplu să ascultați fără a urma instrucțiunile. Voi dețineți controlul asupra experienței voastre.”

Notă: lăsați timp pentru întrebări din partea participanților, dacă ar fi cazul.

Meditație ghidată

Vom închide ochii ușor și încet. Putem face câteva respirații adânci, inspirând și expirând, pentru a ne aduce în momentul prezent, calmându-ne mintea și relaxându-ne corpul. Putem face câteva respirații și mai adânci, inspirând și expirând. Apoi începem să respirăm natural, în ritmul nostru propriu.

Vom începe să ne relaxăm ușor și delicat capul și fruntea. Și începem să ne relaxăm ochii și globii oculari, simțind cum ochii, după o întreagă zi de muncă, încep încet să se relaxeze. În timp ce vă relaxați diferite părți ale corpului, încercați să vă concentrați atenția asupra acelei părți a corpului și simțiți cum se relaxează. Când corpul se relaxează cu adevărat, începe să se încălzească – încălzindu-ne din interior și răspândind căldura către toate părțile corpului, celulele și organele noastre interne.

Vom relaxa nasul, obrații și buzele. În timp ce ne relaxăm buzele, putem zâmbi ușor pentru a ne pregăti într-un mod pozitiv pentru meditație. Și toate



Corpul nostru se relaxează treptat, de la vârful capului până la vârful degetelor de la picioare. Simțiți cum relaxarea vă cuprinde întregul corp.

Vom relaxa gâtul și umerii. Și odată ce ne relaxăm umerii, putem simți cum aceștia cad ușor, în timp ce eliberăm tensiunea din umeri. Continuăm să ne relaxăm partea superioară și inferioară a spatelui, amintindu-ne să respirăm ușor și încet. Dacă vă vin gânduri în minte, imaginați-vă că gândurile voastre sunt ca frunzele de pe copac și, la fel cum frunzele cad încet din copac pe pământ, lăsăm gândurile să cadă și să plece fără să ne concentrăm asupra lor. Ne putem întoarce la gândurile noastre mai târziu.

Continuăm să ne relaxăm brațele, mâinile și degetele, simțind căldura din mâini și degete. Și simțiți pur și simplu cum această căldură se răspândește în tot corpul nostru și ne încălzește din interior.

Continuăm să ne relaxăm pieptul și zona inimii, eliberând toate sentimentele și emoțiile pe care le-am putea reține în piept și în zona inimii, eliberându-ne de acele emoții și sentimente și simțind cum tot corpul nostru se relaxează încet.

Continuăm să ne relaxăm ușor abdomenul. În timp ce ne relaxăm abdomenul, putem simți cum acesta se ridică la fiecare inspirație și expirație. Și tot corpul nostru se relaxează încet, de la vârful capului până la vârful degetelor de la picioare.

Ne relaxăm ușor șoldurile, genunchii și picioarele și simțim cum ne relaxăm din ce în ce mai mult. Ne relaxăm picioarele și degetele de la picioare, iar întregul nostru corp este acum relaxat. Pentru un moment, vom continua să respirăm și să ne concentrăm asupra respirației în tăcere.

Notă: nu mai vorbiți timp de 3-5 minute, astfel încât participanții să poată rămâne în tăcere și să se concentreze asupra respirației. După ce au trecut 3-5 minute, continuați îndrumarea.

Vom începe acum să ne revenim treptat din meditație, mișcând ușor degetele de la mâini și picioare și mișcându-ne corpul încet și cu blândețe. Poate doriți să vă întindeți puțin, cu ochii închiși. Iar când vă simțiți pregătiți, puteți să vă deschideți ochii încet, cu blândețe și în ritmul vostru.

Reflecție

După meditație, invitați participanții să împărtășească experiențele lor.

Notă: Reamintiți participanților, în special celor care sunt la început în meditație, că este normal dacă nu s-au relaxat complet. Cu practică, devine mai ușor să fii prezent și să atingi o relaxare mai profundă.



Sfaturi pentru formatori/ Asigurarea siguranței cursanților	● Normalizați toate experiențele. Reamintiți participanților, în special celor care sunt la început cu meditația, că este absolut normal dacă nu se relaxează complet, dacă mintea lor este ocupată sau dacă se simt neliniștiți. Meditația este o practică, nu o performanță. Cu timpul și repetiția, devine mai ușor să fii prezent și să experimentezi o relaxare mai profundă. ● Oferiți posibilitatea de a alege în ceea ce privește contactul vizual. Este posibil ca unii participanți să nu se simtă confortabil să închidă ochii. Oferiți întotdeauna opțiunea de a ține ochii deschiși. Aceștia pot pur și simplu să-și coboare privirea și să se concentreze ușor asupra unui obiect neutru de pe podea sau din încăpăre. Acest lucru ajută la menținerea unui sentiment de siguranță și orientare. ● Puneți accentul pe autonomie și control. Reamintiți-le ușor participanților că au întotdeauna controlul asupra experienței lor. Ei pot schimba poziția, pot deschide ochii sau pot înceta să mai urmeze îndrumările în orice moment. Acest lucru este deosebit de important pentru participanții cu antecedente traumatice. ● Evitați presiunea și așteptările. Nu încurajați participanții să „încerce mai mult” să se relaxeze. În schimb, invitați-i să observe tot ce este prezent cu bunătațe și curiozitate. Chiar și observarea tensiunii face parte din practică. ● Folosiți un limbaj blând și incluziv. Evitați poruncile precum „trebuie” sau „ar trebui”. Folosiți invitații precum „puteți”, „aveți posibilitatea” sau „dacă vă simțiți bine”. Acest lucru susține siguranța psihologică. ● Dă exemplu prin prezența ta calmă. Tonul vocii, ritmul și limbajul corpului tău creează atmosfera emoțională. Vorbește încet, lasă pauze și emană calmul spre care îi îndrumi pe ceilalți.
Evaluarea impactului	● Reflecție la sfârșitul exercițiilor. Puteți pune următoarele întrebări: ○ „Cum v-ați simțit?” ○ „Meditația ți s-a părut lungă sau scurtă?” ○ „Te simți mai relaxat acum?” ○ „Cum te simți din punct de vedere intelectual, fizic, emoțional și spiritual?” ○ „Există ceva în corpul tău care se simte diferit acum, comparativ cu înainte de meditație?” ○ „A fost ceva surprinzător pentru tine în această experiență?”



Exercițiul 2: Conectarea cu corpul „Meditația dansului”

Durată: ~50 min



Obiectiv	Conectarea cu corpul, încetinirea ritmului, relaxarea minții și susținerea exprimării emoționale prin mișcare intuitivă.
Relația cu grupul țintă	Meditația prin dans ajută tinerii să elibereze stresul, să-și exprime emoțiile și să se reconecteze cu corpul și resursele lor interioare. Într-un mediu sigur, fără judecăți, mișcarea intuitivă susține reglarea sistemului nervos, reduce tensiunea și încurajează autoexprimarea, construind reziliența, încrederea în sine și bunăstarea emoțională.
Obiective	• Consolidarea conexiunii participanților cu propriul corp și cu senzațiile fizice • Eliberarea tensiunii acumulate, a stresului și a blocajelor emoționale prin mișcare • Experimentarea unei mai mari libertăți de autoexprimare fără judecăți • Îmbunătățirea conștientizării corpului și a concentrării asupra momentului prezent • Explorarea mișcării ca instrument de reglare emoțională și de conectare cu sine
(Descriere pas cu pas)	Introducere și asigurarea siguranței Începeți prin a prezenta scopul sesiunii: „În această sesiune, vom folosi muzica și mișcarea intuitivă pentru a ne conecta cu corpurile noastre, a elibera tensiunea și a ne exprima liber. Nu există coregrafie, nu există o modalitate corectă sau greșită de a ne mișca. Este vorba despre a vă asculta corpul și a-i permite să se miște așa cum dorește.” Înainte de a începe, cereți grupului să fie de acord în mod colectiv să țină ochii închiși – explicați grupului că, ținând ochii închiși, creăm un spațiu sigur în care toată lumea se poate mișca liber. Dansul în public poate fi înfricoșător pentru multe persoane, deoarece oamenii s-ar putea teme să fie judecați de ceilalți; gânduri precum „dacă oamenii vor crede că sunt prost” sau „dacă oamenii vor crede că mă mișc sau dansez ciudat” etc. pot apărea adesea în mintea oamenilor și pot împiedica libertatea lor de exprimare în timp ce dansează, așa că, închizând ochii, reducem



posibilitatea apariției unor astfel de gânduri și ne simțim mai în siguranță. Un aspect important de reținut: asigurați-vă că nimeni nu înregistrează sesiunea și comunicați acest lucru întregului grup și echipei. Acest lucru contribuie, din nou, la crearea unui mediu sigur.

Important: oferiți o alternativă la închiderea ochilor – participanții care s-ar putea să nu se simtă confortabil să închidă ochii pot pur și simplu să găsească un spațiu unde să se întoarcă cu spatele la grup și să rămână în propria lor mică bulă.

Acomodarea

Înainte de a porni muzica, spuneți:

„Singurul lucru pe care trebuie să-l faceți este să vă găsiți un spațiu în mediul înconjurător, să închideți ochii și să ascultați muzica și îndrumările mele. Puteți sta în picioare, așezați sau vă puteți mișca în orice mod vi se pare potrivit.”

Așteptați până când toată lumea și-a găsit locul și a închis ochii. Porniți muzica.

Meditație ghidată prin dans

Ajungerea în corp (Primele 2 melodii | aprox. 3–8 min)

Începeți prin a invita participanții să inspire și să expire de câteva ori profund, astfel încât să ajungă în momentul prezent, să înceapă să simtă și să se conecteze cu corpul lor. Invitați participanții să respire profund de 3-4 ori și apoi să înceapă să respire natural, în ritmul lor propriu.

Invitați participanții să înceapă să-și miște ușor brațele și mâinile și, pas cu pas, să parcurgă toate părțile corpului, până când întregul corp începe să se miște în ritmul muzicii.

Energie expresivă / tribală (a treia melodie)

A treia melodie din playlist devine mai energică, așa că puteți invita participanții să se conecteze cu natura lor tribală sălbatică în timp ce ascultă melodia. Acea parte din ei care se conectează cu grupul, cu cercul, partea din ei care poartă autenticitatea, creativitatea, puterea interioară și forța interioară. Invitați participanții să-și exprime prin dans sălbăticia, autenticitatea și puterea interioară.

Conexiune cu inima și relaxare (a 4-a melodie)

A patra melodie este mai blândă și mai calmă, așa că, pentru această melodie, invitați participanții să se conecteze cu inima lor și să simtă ce vrea inima să le spună, ce mesaje poartă și de ce are nevoie inima lor în acest moment.

Poate că inima dorește să danseze încet sau poate că vrea doar să stea sau să se întindă nemișcată pe pământ. Invitați participanții să se conecteze la sentimentele



	inimii și corpului și să aleagă individual ceea ce simt că este potrivit pentru ei în acest moment. Încheiere și ancorare (Ultimul cântec) Pentru ultimul cântec, invitați participanții să revină încet în cameră, în spațiu, încetinind mișcările, inspirând și expirând profund de 3-4 ori. Și, ori de câte ori se simt pregătiți, pot deschide ochii ușor, în ritmul lor. „Vom începe acum să ne întoarcem încet din meditație, mișcând ușor degetele de la mâini și picioare și mișcându-ne corpul ușor și blând. Poate doriți să vă întindeți puțin cu ochii închiși. Și, ori de câte ori vă simțiți pregătiți, puteți deschide ochii încet, ușor și în ritmul propriu”. Reflecție După dans, puteți invita grupul la o scurtă reflecție.
Sfaturi pentru formatori / Asigurarea siguranței cursanților	• Asigurați-vă că aveți un difuzor conectat și o listă de redare pregătită. Mai jos găsiți o listă de redare pe care o puteți folosi timp de 21 de minute, dar puteți alege și una proprie. https://open.spotify.com/playlist/6nGiGjVpakuYQeeAWpK7Pb?si=a709a1a1bdd54e98 • Evitați să îi forțați pe oameni să fie expresivi. Unii se vor mișca mult, alții foarte puțin – ambele variante sunt valabile. • Mențineți atmosfera cu încredere și neutralitate. Prezența voastră este cea care asigură siguranța. • Nu permiteți niciodată filmarea sau fotografierea. Acest lucru este ne-negociabil pentru a menține încrederea.
Evaluarea impactului	Reflecție la sfârșitul exercițiilor, punându-le câteva întrebări orientative: • <i>Cum v-ați simțit în timpul acestei practici?</i> • <i>Ți-a fost ușor sau dificil să intri în contact cu corpul tău și să dansezi pe muzică?</i> • <i>Cum te-ai simțit având ochii închiși în timpul exercițiului?</i> • <i>Te-ai simțit în siguranță și liber în exprimarea ta?</i>



Exercițiul 3: Conectarea cu natura „Natura și eu”

Durată: ~ 65 min



Obiectiv	Să favorizeze relaxarea profundă, să reducă stresul și să calmeze sistemul nervos prin prezența conștientă și conectarea blândă cu natura.
Relația cu grupul țintă	Legătura blândă cu natura oferă o modalitate puternică de a încetini ritmul, de a ne reconecta cu realitatea și de a simți siguranță în momentul prezent. Această practică le permite participanților să se relaxeze fără presiunea de a vorbi, de a performa sau de a analiza, fiind astfel deosebit de potrivită pentru tinerii care se simt copleșiți, închisi emoțional sau deconectați de propriul corp. Prin conștientizarea senzorială și prezența liniștită în natură, participanții pot experimenta o stare profundă de calm, stabilitate interioară și eliberare emoțională.
Obiective	• Experimentarea unui sentiment de calm, de echilibru și de liniște interioară. • Reducerea tensiunii mentale și a suprasolicitării emoționale • Reglarea sistemului nervos prin conexiunea senzorială cu natura. • Consolidarea conștientizării momentului prezent și a siguranței interioare. • Experimentați natura ca un mediu care vă susține și vă calmează. • Învăța o metodă simplă de a te calma și de a reduce stresul
(Descriere pas cu pas)	Cadrul Mediu natural (pădure, parc, plajă, pajiște, grădină). Alegeți un spațiu sigur, liniștit și care nu este prea aglomerat. Trecerea pragului Invitați participanții să treacă un prag fizic simplu (de exemplu, să treacă peste un băț, să treacă între doi copaci, să traverseze o potecă îngustă). Puteți spune: „Pe măsură ce treceți acest prag, lăsați în urmă agitația zilei și intrați într-un spațiu în care puteți încetini ritmul, respira și vă odihni.” Explicați cu blândețe: • telefoanele pe silențios



- nu se mănâncă în timpul practicii
- liniște pe cât posibil

Prezentați aceste reguli ca un sprijin pentru relaxare, nu ca niște reguli stricte.

Plimbare (atenție relaxată)

Invitați participanții să meargă încet și fără un scop anume.

„Permiteți-vă să rătăciți fără o direcție anume. Lăsați-vă corpul să încetinească. Observați ce vă atrage atenția în mod natural – ceva care vă transmite o senzație de calm, plăcere sau pur și simplu interes.”

Acesta ar putea fi:

- un copac
- o piatră
- o plantă
- apa
- lumina soarelui
- o bucată de mușchi

Încurajați-i să nu aleagă cu logica, ci cu sentimentul.

Acomodarea cu elementul ales

Odată ce au găsit ceva, invitați-i să stea confortabil, așezați sau în picioare, cu acel lucru.

„Așează-te confortabil. Poți să stai jos, să te sprijini sau să stai în picioare. Lasă-ți corpul să se odihnească.”

Invitați-i să:

- să-și relaxeze umerii.
- să-și relaxeze maxilarul.
- să-și încetinească respirația.

Relaxare senzorială

Ajută-i să-și dezvolte conștiința senzorială:

„Concentrați-vă ușor asupra a ceea ce vedeți. Observați culorile, formele, lumina. Acum observați ce auziți – aproape și departe. Acum observați ce simțiți – pământul, aerul, temperatura. Nu este nevoie să analizați. Doar primiți.”

Încurajați:

- respirația lentă



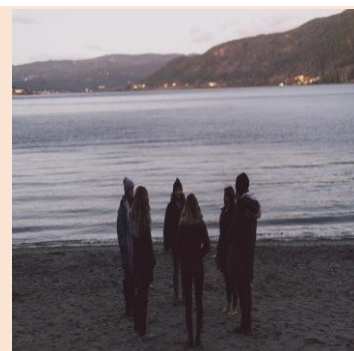
	• mișcări minime • confort Dialog interior blând Invitați, cu blândețe: „Dacă ți se pare natural, poți să saluți în liniște acest loc sau acest element. Nu trebuie să spui nimic special. Doar recunoaște-i prezența.” Nu te simți obligat să vorbești. Odihnă și ascultare Invită-i să intre în liniște: „Acum permiteți-vă să fiți pur și simplu aici. Nu trebuie să faceți nimic. Nu trebuie să vă gândiți la nimic. Lăsați natura să vă îmbrățișeze pentru un moment.” Aceasta este faza principală de relaxare. Permiteți tăcerea. Recunoștință și încheiere Invitați-i să încheie experiența cu blândețe: „Puteți rosti în tăcere un mulțumesc – locului, naturii sau vouă înșivă pentru că v-ați făcut timp pentru asta.” Apoi, invitați-i să se ridice încet și să se întoarcă. Revenirea în grup Conduceți participanții înapoi la punctul de întâlnire. Invitați-i să treacă din nou pragul. „Pe măsură ce vă întoarceți, observați cum se simte corpul vostru. Observați-vă respirația. Observați-vă ritmul.” Reflecție Păstrați o atmosferă relaxată și neinvazivă. Întrebări posibile: • Cum vă simțiți fizic acum, comparativ cu înainte? • Ai observat vreo schimbare în respirație sau în nivelul de tensiune? • Ce v-a ajutat cel mai mult să vă relaxați? • Ați simțit o legătură cu natura din jurul vostru?
Sfaturi pentru formatori/ Menținerea	• Participanții pot rămâne aproape de grup dacă nu se simt în siguranță să meargă singuri. • Nimeni nu este obligat să vorbească, să împărtășească sau să aprofundeze. • Participanții se pot opri în orice moment.



Siguranța cursanților	• Evitați procesarea emoțională intensă. Această practică vizează odihna • Marcați clar limitele zonei. • Fii prezent și vizibil în calitate de moderator. • Verificați cu delicatețe starea celor care par copleșiți. • Nu grăbiți tranzițiile. • Evitați să analizați experiențele participanților. • Mențineți tăcerea într-un mod confortabil – aceasta adâncește relaxarea. • Subliniați faptul că este permis să nu faceți nimic. • Dați un exemplu de prezență calmă prin propriul corp.
Evaluarea impactului	• Reflecție la sfârșitul exercițiilor

Exercițiul 4: Ancorarea în natură „Pauză în natură”

Durată: ~50 min



Obiectiv	Să ajute participanții să-și cultive abilitățile de relaxare, de conectare cu natura și de îngrijire de sine reflexivă prin experiențe ghidate în natură.
Relația cu grupul țintă	Acest exercițiu este potrivit pentru tinerii care au trecut prin experiențe traumatiche, deoarece ține cont de trauma suferită, se bazează pe alegerea participantului și se concentrează pe siguranță și controlul emoțiilor, mai degrabă decât pe procesarea traumei.
Obiective	• Experimentarea relaxării profunde și a ancorării prin practici blânde, bazate pe natură (încetinirea sistemului nervos, eliberarea tensiunii fizice și simțirea unei prezențe și a unui sprijin mai puternice prin exerciții simple și accesibile de mindfulness în natură). • Dezvoltarea unui sentiment personal de conexiune și sprijin emoțional din partea mediului natural (explorarea naturii ca un companion care nu judecă, ajutând la accesarea sentimentelor de calm, stabilitate și resurse interioare, precum răbdarea, puterea sau odihna).



	Consolidați conștiința de sine și abilitățile de îngrijire personală pe care le pot aplica în viața de zi cu zi (reflecțați asupra a ceea ce înseamnă odihna, „suficient” și încetinirea ritmului pentru voi personal, obțineți perspective practice și instrumente de ancorare pe care participanții le pot reutiliza în afara atelierului).
(Descriere pas cu pas)	Introducere Participanții stau în picioare sau așezați în cerc. Formatorul explică faptul că toată lumea este binevenită să participe în orice mod care le oferă sprijin astăzi. Acum invitați participanții să lase pur și simplu natura să existe alături de ei: „Nu trebuie să observați sau să analizați nimic. Lăsați pur și simplu copacii, cerul sau pământul să fie aici cu voi — ca o companie tăcută.” Rugați participanții să evalueze pe o scară de la 1 la 10 cât de relaxați se simt. Cât de relaxat este pieptul lor? 1-10 Maxilarul? 1-10 Invitați participanții să se gândească la un cuvânt pe care ar dori să îl primească cadou de la natură în timpul petrecut acolo. Exercițiu ghidat „Ascultând copacii” Participanții pot sta în picioare, așezați sau sprijiniți de un copac — orice le oferă un sentiment de siguranță și confort. Scenariul facilitatorului: <i>„Acordă-ți un moment să te așezi confortabil acolo unde te afli. Simte sprijinul pământului de sub tine. Observă-ți corpul în timp ce se odihnește — nu e nevoie să schimbi nimic. Dacă te simți bine, îndreaptă-ți ușor atenția către copacul din apropierea ta. Observă-i forma, trunchiul, ramurile, fără a fi nevoie să-l atingi sau să te apropii. Acum, imaginează-ți că acel copac ți-ar putea împărtăși ceva — nu prin cuvinte, ci în felul său propriu. Poate că este calm, stabil, răbdător sau puternic. Nu trebuie să-l interpretezi perfect — doar permite-ți să fii deschis la orice îți vine în minte. Petrece câteva momente în tăcere, observând pur și simplu copacul. Dacă apare o imagine, un sentiment sau o idee, las-o să vină și să plece în mod natural. Nu există corect sau greșit — copacul este aici doar ca un tovarăș în acest moment. Poți observa, de asemenea, cum respirația ta se sincronizează cu liniștea din jurul copacului. Dacă te simți confortabil, poți împărtăși un cuvânt sau o imagine care îți vine în minte. Sau poți pur și simplu să ții totul pentru tine; este suficient să asculți.</i> Activitatea „Găsește-ți piatra perfectă” Invitați participanții să se plimbe și să aleagă o piatră care le dă un sentiment de stabilitate, de echilibru sau de sprijin.



	Când se întorc, o așează în cerc pur și simplu ca un semn al prezenței sau al sprijinului pentru ei înșiși. Pot spune cu voce tare sau în mintea lor o intenție pozitivă care le conferă prezență. După ce s-au întors și au așezat pietrele: Începeți prin a-i invita pe toți să se odihnească așa cum doresc (culcați, așezați, sprijiniți de un copac... Ghidă-i astfel: <i>Așezați-vă într-o poziție confortabilă — așezați-vă sau întindeți-vă acolo unde vă simțiți în siguranță. Puteți să vă odihniți mâinile acolo unde vă este cel mai ușor. Nu este nevoie să faceți nimic, decât să fiți aici. Lăsați-vă corpul să simtă sprijinul de sub voi (pauză) — solul, pământul sau suprafața pe care vă odihniți.</i> <i>Simțiți cum vă susține fără efort. Nu este nevoie să vă mișcați decât dacă doriți. Acum, lăsați-vă respirația să încetinească în mod natural. Inspirați ușor... și expirați puțin mai mult. Nu este nevoie să vă forțați respirația — lăsați-o pur și simplu să se miște în ritmul ei. Dacă vă simțiți confortabil, lăsați-vă conștiința să se extindă către spațiul din jurul vostru. S-ar putea să observați copacii, cerul sau spațiul deschis. Sau pur și simplu observați că sunteți aici, în acest loc sigur. Nu ai nimic de făcut, nimic de schimbat. Concentrează-ți atenția asupra întregului corp. Imaginează-ți că mușchii tăi se relaxează, se destind, câte o parte pe rând — umerii (pauză), brațele (pauză), picioarele (pauză), spatele. Orice tensiune se poate relaxa acum.</i> <i>Dacă îți vin gânduri, nu-i nimic — observă-le cu ușurință, apoi lasă-le să se risipească ca norii. Nu trebuie să te agăți de nimic. Inspiră încet pentru ultima oară (pauză) și expiră lung și ușor. Când ești gata, poți să deschizi încet ochii, să te întinzi sau să te miști, păstrând cu tine un sentiment de calm și de echilibru.</i> Dacă timpul îți permite, poți face și următoarele: • Să scrieți în jurnal • Desenarea unui simbol care reprezintă ceea ce i-a ajutat pe participanți să se ancoreze • Alegerea unui mic obiect natural pe care să-l păstrezi
Sfaturi pentru formatori/ Asigurarea siguranței cursanților	Sfaturi pentru facilitarea sensibilă la traume • Oferiți opțiuni. Practica informată de traume acordă prioritate autonomiei • Evitați să le cereți să „închidă ochii”. Spuneți mai degrabă: „Dacă vă simțiți confortabil, puteți să vă relaxați privirea sau să vă uitați în jos.” • Păstrați tonul blând. Folosiți expresii precum „Vă invităm să...” în loc de „Acum vom...” • Mențineți sesiunile scurte. Durata scurtă previne copleșirea.



	● Normalizați faptul de a vă retrage. Spuneți participanților că pot face o pauză, se pot plimba sau pot sta deoparte oricând.
Evaluarea impactului	Reflecție la sfârșitul exercițiului - Invitați participanții să evalueze cum se simt în comparație cu începutul, înainte de exercițiu. Întrebări scurte de reflecție, cum ar fi ● „Ce înseamnă odihna pentru tine astăzi?” ● „Ce te ajută să încetinești ritmul în viața de zi cu zi?” ● „Ce înseamnă pentru tine «suficient» în acest moment?” ● <i>Rugați participanții să dea un număr care să exprime cât de relaxați se simt în acest moment, pe o scară de la 1 la 10.</i>

Exercițiul 5: Sentimentul de ancorare în „aici și acum” „Aterizare ușoară în „ ” Durată: ~60 de minute 	
Obiectiv	Să experimenteze un sentiment profund de relaxare în aer liber, invitând participanții să utilizeze spațiile exterioare.
Relația cu grupul țintă	Acest exercițiu este potrivit pentru tinerii cu experiențe traumatice, deoarece ține cont de traume, se bazează pe alegere și se concentrează pe siguranță și reglare, mai degrabă decât pe procesarea traumei.
Obiective	● Ajutarea participanților să experimenteze calmul și stabilizarea prin reglarea respirației, practici de ancorare, mișcare ritmică, sunet și odihnă. ● Ghidarea participanților pentru a se conecta cu senzațiile corporale, cu mediul natural și pentru a-i ajuta să se simtă ancorați în prezent.
(Descriere pas cu pas)	Deschiderea și crearea unui spațiu sigur ● Invitați participanții să aleagă un loc din zonă în care se simt cel mai confortabil. ● Lăsați-i să se așeze sau să stea acolo. ● Încurajați-i să observe de ce acest loc le oferă un sentiment de siguranță sau de calm. Acum invitați participanții să respire lent de câteva ori:



- inspirați timp de 2 secunde și expirați timp de 6 secunde sau
- să inspire timp de 4 secunde și să expire timp de 6 secunde

Cel mai important este ca expirația să fie mai lungă decât inspirația, pentru a activa sistemul nervos parasimpatic și a induce starea de calm

Ghidati grupul printr-o meditație scurtă

Practicile scurte sunt mai ușor de acceptat de către tinerii adulți afectați de traume decât meditațiile mai lungi și de aceea este mai bine să se practice meditații de durată foarte scurtă. Text recomandat pentru facilitator:

„Ia-ți un moment să te conectezi cu locul în care te afli. Poți sta jos sau în picioare — orice poziție ți se pare cea mai confortabilă pentru corpul tău în acest moment. Nu trebuie să schimbi sau să corectezi nimic. Dacă te simți bine, începe prin a-ți observa picioarele. Simțiți cum picioarele vă apasă pe pământul de sub voi. Observați sprijinul care vine din pământ: stabilitatea (pauză), fermitatea (pauză) sau moliciunea. Puteți să vă mutați ușor greutatea puțin, doar pentru a simți mai clar acea conexiune. În următoarele câteva momente, lăsați-vă atenția să rămână la picioarele voastre — ținute de pământ (pauză), sprijinite (pauză) aici.

(pauză de 30 de secunde)

Acum, dacă vă simțiți confortabil, lăsați-vă privirea să se ridice spre cer. S-ar putea să observați norii — sau pur și simplu spațiul deschis de deasupra voastră. Începeți să respirați încet. Inspirați ușor (pauză) și expirați puțin mai mult. Nu este nevoie să respirați perfect. Lăsați pur și simplu respirația să se miște într-un ritm ușor. În timp ce respirați, observați norii mișcându-se — sau imaginați-vă că plutesc încet pe cer. Nu este nimic de urmărit. Nu trebuie să te agăți de nimic. Doar respiră... și privește.

(pauză de aproximativ 1 minut)

Acum, îndreaptă-ți ușor atenția către aerul din jurul tău. Observă vântul sau adierea pe pielea ta — poate pe față (pauză), pe mâini (pauză), pe brațe. Dacă nu bate vântul, observă pur și simplu temperatura aerului. Lasă senzația să vină și să plece de la sine. Nu este nevoie să o numești sau să o analizezi. Doar observă și lasă-o să se întâmple.

(pauză de aproximativ 1 minut)

Pe măsură ce ne apropiem de final, readuceți-vă atenția asupra întregului corp — picioarele pe pământ (pauză) respirați ușor (pauză) aerul din jurul vostru. Inspirați încă o dată încet... și expirați mai lung. Iar când sunteți gata, vă puteți întoarce ușor atenția către spațiul din jurul vostru — păstrând această senzație de ancorare cu voi.”

Jurnal sau reflecție în liniște



Acum, instructorul împarte niște pixuri și hârtie și invită participanții să scrie în jurnal, reflectând asupra unor întrebări precum:

- „Ce anume din jurul meu îmi oferă sprijin în acest moment?”
- „Ce culori sau texturi îmi ies în evidență?”
- „Ce senzații îmi spun că sunt ancorat?”

Ritmuri de grup

Instructorul vă invită să:

Alternativa 1: Plimbare ușoară în grup, sincronizată cu pași lenți. Instructorul invită participanții la o plimbare sincronizată, în ritm lent, fiecare fiind încurajat să se adapteze la ritmul și pașii persoanei care conduce grupul. Se încurajează mersul unul lângă altul pentru a simți spiritul de grup. Instructorul poate introduce, de asemenea, un cântec ușor pentru a însoți mersul, cum ar fi „**Aici... acum... Pași ușori... Sunt aici... Mergem... În siguranță... suficient...**”, spunând un cuvânt la fiecare pas sau unul la fiecare expirație.

Alternativa 2: Bătăi ușoare cu mâinile pe coapse sau ritmuri ușoare de aplauze, în timp ce toată lumea stă așezată în cerc

Alternativa 3: Cântec liniștit împreună (dacă vă simțiți confortabil). Reglarea folosind sunete precum „Mmm” sau cântecul ghidat de respirație (cântați doar la expirație și faceți o pauză între respirații)

Încheiați cu Shavasana (5 minute), o postură de odihnă ghidată în care corpul zace nemișcat, permițând sistemului nervos să se relaxeze și să integreze efectele practicii.

Instrucțiuni pentru Shavasana (toată lumea se întinde pe o saltea de yoga). Începeți meditația ghidată folosind o voce liniștitoare și lentă; puteți folosi următorul text:

„Începe prin a te întinde într-o poziție confortabilă. Lasă picioarele să se deschidă. Așează-ți brațele acolo unde te simți lejer. Dacă te simți bine, închide ochii — sau relaxează-ți privirea.”

Observați punctele în care corpul vostru atinge solul. Lăsați solul să vă susțină. Nu trebuie să faceți nimic. Nu trebuie să reparați nimic. Lăsați respirația să curgă natural. Nu este nevoie să o modificați. Dacă apar gânduri, lăsați-le să treacă — ca norii care se mișcă pe cer. Odihniți-vă aici. Sunteți în siguranță în acest moment.

(pauză de 1–3 minute în tăcere)

Observați camera din jurul dvs. din nou. Sunetele . Aerul de pe pielea dvs.” „Când sunteți gata, adânciți-vă ușor respirația. Aduceți încet mișcarea înapoi în degete și degetele de la picioare. Luați-vă timp să vă rostogoliți „într-o parte sau într-un mod care ți se pare potrivit”.



	Pasul 5: Cercul de reflecție (10 minute) Instructorul invită participanții să formeze un cerc sau un semicerc și le spune grupului că împărtășirea este întotdeauna opțională – puteți sări peste rândul vostru sau doar să ascultați în timp ce alții împărtășesc. Reamintiți participanților că nu este vorba despre rezolvarea problemelor sau despre sfaturi, iar tăcerea trebuie respectată. Momentul de tăcere poate aduce atât de multe lucruri.
Sfaturi pentru formatori/ Asigurarea siguranței cursanților	Sfaturi de facilitare sensibile la traume ● Oferiți opțiuni. Practica informată de traume acordă prioritate autonomiei ● Evitați comenzile de tipul „închideți ochii”. În schimb, spuneți: <i>„Dacă vă simțiți confortabil, puteți să vă relaxați privirea sau să vă uitați în jos.”</i> ● Păstrați tonul invitațiilor blând. Folosiți expresii precum <i>„Sunteți bineveniți să...”</i> în loc de <i>„Acum vom...”</i> ● Sesiunile trebuie să fie scurte. Durata scurtă previne suprasolicitarea. ● Normalizați pauzele. Spuneți participanților că pot face o pauză, se pot plimba sau pot sta deoparte oricând.
Evaluarea impactului	Întrebări scurte de reflecție, cum ar fi: ● <i>Ce parte a zilei de azi v-a ajutat să vă simțiți chiar și puțin mai liniștiți sau mai calmi?</i> ● <i>Ați observat vreun moment în care corpul vostru s-a simțit susținut sau relaxat?</i> ● <i>De ce ai devenit mai conștient — în ceea ce te privește sau în natură — în această perioadă?</i> ● <i>Există vreo practică de astăzi pe care ai putea să o iei cu tine în afara acestui spațiu?</i> ● <i>Cum se simte corpul tău acum, comparativ cu momentul în care ai sosit?</i>



Tema 3: Practici de mindfulness pentru o stare mentală pozitivă Aromaterapie pentru relaxare	
Obiective generale:	Promovarea bunăstării mentale pozitive în rândul tinerilor afectați de traume și stres post-traumatic prin dezvoltarea abilităților de autoreglare, ancorare și reziliență emoțională prin practici de mindfulness susținute de aromaterapie. Atelierele au ca scop să ofere participanților instrumente practice, bazate pe simțuri, care îmbunătățesc relaxarea, conștientizarea corpului, siguranța emoțională și capacitățile de a face față provocărilor din viața de zi cu zi.
Descrierea atelierelor:	Această serie de ateliere integrează mindfulness, expresia creativă, mișcarea, imagistica ghidată și aromaterapia într-o experiență de învățare bazată pe traume. Participanții se angajează în activități structurate, dar flexibile, care utilizează mirosul, atingerea, mișcarea, vizualizarea și creativitatea pentru a calma sistemul nervos și a restabili un sentiment de siguranță și control. Atelierele sunt de tip experiențial și participativ, punând accentul pe alegere, autonomie și lipsa judecăților, aspecte esențiale în lucrul cu tinerii care au suferit traume. Aromaterapia este utilizată ca element de sprijin pentru a aprofunda starea de relaxare, a spori conștientizarea senzorială și a servi drept punct de ancorare pentru stabilizare și reglarea emoțională. Activitățile includ: 1. Crearea de instrumente personale de stabilizare (pietre de ancorare, borcane pentru gânduri). 2. Dezvoltarea unor ritualuri calmante înainte de culcare (prindătoare de vise parfumate). 3. Reconectarea cu corpul prin mișcare conștientă și dans. 4. Construirea unui „spațiu sigur” interior folosind imagini ghidate și mirosuri. 5. Învățarea observării gândurilor și emoțiilor fără a le judeca. Fiecare activitate este concepută pentru a fi adaptabilă, să țină seama de specificul cultural și să fie sigură, acordând o atenție deosebită limitelor emoționale și nivelului de confort al fiecărui participant.
Obiective	Creșterea conștientizării propriului corp, a respirației, a emoțiilor și a experiențelor senzoriale. Învățarea unor tehnici practice de ancorare și de auto-calmare pentru a gestiona stresul, anxietatea și simptomele legate de traume. Dezvoltarea unor instrumente personale de adaptare care pot fi utilizate independent în viața de zi cu zi. Experimentarea aromaterapiei ca metodă de sprijin pentru relaxare și reglarea emoțională. Să-și consolideze reziliența emoțională, conștiința de sine și sentimentul de siguranță interioară.



	Își îmbunătățesc capacitatea de a rămâne în prezent și de a-și regla gândurile sau emoțiile copleșitoare.
Metode	Atelierele se bazează pe o abordare de învățare experiențială, adaptată nevoilor persoanelor care au suferit traume, combinând: ● Practici de mindfulness (ancorare, conștientizarea respirației, concentrarea senzorială). ● Aromaterapie (utilizarea uleiurilor esențiale delicate ca stimuli calmanti și de ancorare). ● Metode creative și expresive (artizanat, desen, obiecte simbolice). ● Imagini ghidate și vizualizare. ● Mișcare conștientă și dans intuitiv. ● Reflecție și împărtășire opțională în grup. Evaluare bazată pe observație și feedback verbal.
Resurse necesare	Materiale: ● Pietre netede, borcane cu capac, sclipici, glicerină sau lipici ● Cercuri, fire, mărgelile, pene, elemente naturale (frunze, ghinde, pietre) ● Hârtie, creioane colorate, creioane cerate, markere ● Recipiente mici, bile de vată, bucăți de pâslă Resurse pentru aromaterapie: ● Uleiuri esențiale (de exemplu, lavandă, mușețel, lemn de cedru, lemn de santal, tămâie, citrice) ● Difuzor (opțional) ● Discuri de bumbac sau benzi parfumate ● Etichete și pungi mici resigilabile sau borcane Alte resurse: ● Muzică instrumentală liniștitoare sau sunete din natură ● Scaune, saltele sau spațiu deschis pentru mișcare ● Cameră bine ventilată Colț liniștit cu alternative de relaxare (colorat, puzzle-uri)
Referințe	Trauma, Mindfulness și abordări somatice Van der Kolk, B. A. (2015). Corpul ține scorul: Creierul, mintea și corpul în vindecarea traumei. Viking. Treleaven, D. A. (2018). Mindfulness sensibil la traume: Practici pentru o vindecare sigură și transformatoare. W. W. Norton & Company.



Levine, P. A. (2010). Cu o voce nerostită: Cum corpul eliberează trauma și restabilește bunătața. North Atlantic Books.

Dana, D. (2018). Teoria polivagală în terapie: Implicarea ritmului de reglare. W. W. Norton & Company.

Germer, C. K. (2009). Calea conștientă către autocompasiune: Eliberarea de gândurile și emoțiile distructive. Guilford Press.

Segal, Z. V., Williams, J. M. G. și Teasdale, J. D. (2013). Caietul de lucru „The mindful way”: Un program de 8 săptămâni pentru a te elibera de depresie și suferință emoțională. Guilford Press.

Aromaterapia și bunăstarea emoțională

Battaglia, S. (2018). Ghidul complet al aromaterapiei (ediția a III-a). Perfect Potion.

Mojay, G. (1996). Aromaterapia pentru vindecarea spiritului: Restabilirea echilibrului emoțional și mental. Healing Arts Press.

Tisserand, R., & Young, R. (2014). Siguranța uleiurilor esențiale: un ghid pentru profesioniștii din domeniul sănătății (ediția a II-a). Churchill Livingstone.

Site-uri web profesionale și educaționale

Asociația Națională pentru Aromaterapie Holistică. (n.d.). Resurse privind educația și siguranța în aromaterapie. <https://naha.org/>

Federația Internațională a Aromaterapeuților. (n.d.). Standarde profesionale și cercetare în aromaterapie. <https://ifaroma.org/>

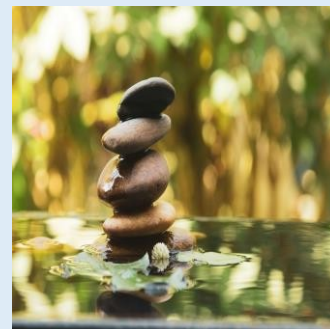
Greater Good Science Center. (n.d.). Resurse privind mindfulness și bunăstarea. <https://greatergood.berkeley.edu/>

Centrul pentru Mindfulness. (n.d.). Reducerea stresului bazată pe mindfulness (MBSR). <https://www.umassmed.edu/cfm/>



Exercițiul 1: Pietrele senzoriale „Ancoră”

Durată: ~ 45 minute



Obiectiv	Crearea unui instrument tangibil și portabil de ancorare care utilizează atingerea și mirosul pentru a ancora o persoană în momentul prezent în momentele de stres.
Relația cu grupul țintă	Trauma poate provoca disociere sau sentimentul de deconectare de la realitate. O ancoră fizică oferă o modalitate discretă și imediată de a se reconecta cu momentul prezent și de a se autoregla atunci când apar factori declanșatori, conferind putere individului.
Obiective	● Participanții vor învăța o tehnică simplă de ancorare folosindu-și simțurile. ● Vor crea o „piatră de ancorare” personalizată, impregnată cu un ulei esențial calmant. ● Vor exersa folosirea pietrei pentru a gestiona un moment de stres simulat, ușor (de exemplu, concentrându-se pe un gând ușor incomod).
(Descriere pas cu pas)	Pasul 1 Introducere (10 minute): Explicați conceptul de „ancorare”. Puteți să-l descrieți ca pe o modalitate de a vă conecta cu „aici și acum”, mai ales atunci când mintea noastră se simte copleșită sau dezorientată. Folosiți metafore simple, precum: ● Când gândurile par a fi o mare în furtună, ancorarea este ca și cum ați arunca o ancoră. Nu oprește furtuna, dar vă menține stabili și vă împiedică să fiți măturați de valurile îngrijorării sau de amintirile dificile. ● Un „buton de pauză” pentru sentimentele intense vă ajută să vă îndepărtați atenția de la gândurile tulburătoare despre trecut sau de la anxietățile legate de viitor, aducându-vă înapoi în siguranța momentului prezent. ● Ancorarea funcționează prin trezirea celor cinci simțuri. Concentrându-te intens pe ceea ce poți atinge, vedea și mirosi în acest moment, îi dai creierului tău o altă sarcină de îndeplinit, făcând mai dificil pentru el să rămână blocat în gânduri tulburătoare. Alegerea pietrei: Participanții aleg o piatră de râu netedă și lustruită dintr-o colecție variată. Încurajați-i să aleagă una care se simte bine în mână, ținând cont de greutatea, textura și forma acesteia. Infuzie de arome: Puneți la dispoziție uleiuri esențiale calmante (cum ar fi lavandă, mușețel sau lemn de santal) și discuri de bumbac. Lăsați participanții să miroasă uleiurile și să aleagă



preferatul lor. Participanții pun câteva picături din uleiul ales pe un tampon de vată și îl freacă pe suprafața pietrei, lăsându-l să se absoarbă.

Exercițiu ghidat: Conduceți grupul într-un exercițiu practic.

Rugați-i să țină piatra în mână și să închidă ochii dacă se simt confortabil. Îndrumați-i să-și aducă în minte un gând ușor stresant (de exemplu, un test care urmează, o neînțelegere minoră).

Îndrumați-i să-și concentreze toată atenția asupra pietrei: să observe temperatura acesteia, textura netedă sub degetul mare, greutatea în palmă și parfumul calmant. Rugați-i să respire de trei ori lent și profund, concentrându-se doar asupra pietrei.

Puteți folosi următorul scenariu:

Găsiți o poziție confortabilă pe scaun, cu spatele sprijinit și picioarele așezate ușor pe podea.

(Pauză)

Luați piatra de ancorare și țineți-o în mână care vi se pare cea mai naturală. Lăsați-o să se odihnească în palma dvs. pentru un moment. Nu există o modalitate corectă sau greșită de a face acest lucru.

(Pauză)

În câteva clipe, vă voi invita să închideți ochii, dar numai dacă vă simțiți confortabil și în siguranță. Dacă preferați, puteți pur și simplu să coborâți privirea și să vă concentrați asupra unui punct de pe podea, în fața dumneavoastră. Dumneavoastră dețineți controlul. Alegeți ceea ce vă face să vă simțiți cel mai bine în acest moment.

(Pauză de aproximativ 10 secunde)

Acum, aș vrea să vă gândiți cu blândețe la ceva care vă provoacă un pic de stres sau îngrijorare. Este foarte important ca acesta să fie un factor de stres ușor — un „1” sau un „2” pe o scară de la 1 la 10. Poate fi un gând legat de o întâlnire viitoare, o neînțelegere minoră sau o sarcină pe care trebuie să o îndepliniți mai târziu. Alegeți ceva care să vă pară un nor mic, nu o furtună mare. Lăsați pur și simplu acel gând să se așeze ușor în mintea dumneavoastră.

(Pauză de aproximativ 20 de secunde)

Recunoaște acel gând și sentimentul care îl însoțește. Și acum, ne vom schimba ușor atenția. Concentrează-ți toată atenția asupra pietrei din mână ta.

Mai întâi, observă doar greutatea ei. Simte presiunea ușoară a pietrei care se odihnește în palma ta.

Este grea sau ușoară? Solidă și prezentă.



(Pauză)

Acum, începe să-ți miști degetul mare pe suprafața pietrei. Simte textura ei. Observă dacă este perfect netedă sau dacă are mici adâncituri sau linii. Explorează peisajul unic al pietrei tale cu degetul mare. Lasă acea senzație să-ți umple conștiința.

(Pauză)

Apoi, concentrați-vă atenția asupra temperaturii sale. Se simte rece la atingere sau s-a încălzit de la atingerea dumneavoastră? Nu este nevoie să o analizați, doar observați senzația de temperatură.

(Pauză)

Acum, apropie ușor piatra puțin mai aproape de tine și simte parfumul. Inspiră aroma liniștitoare pe care ai ales-o mai devreme. Lasă parfumul să se răspândească odată cu respirația ta, ca o amintire discretă de a rămâne calm și prezent.

(Pauză)

Mintea ta s-ar putea întoarce la acel gând stresant, și este absolut în regulă. Dacă se întâmplă asta, cu blândețe și fără a te judeca, îndreaptă-ți atenția înapoi către piatră. Înapoi către senzația greutății ei, a texturii, a temperaturii sau a parfumului. Piatra este ancora ta în acest moment prezent.

(Pauză)

Să legăm acum toate acestea de respirația noastră. Vom face împreună trei respirații lente și adânci. În timp ce inspirați, concentrați-vă pe parfumul calmant al uleiului. În timp ce expirați, concentrați-vă pe senzația solidă și netedă a pietrei sub degetul mare. Sunteți gata? Să inspirăm încet, umplându-vă burta cu aer... Și să expirăm lung și încet...

(Pauză)

*Din nou, o inspirație profundă, observând parfumul...
Și o expirație lentă, simțind textura pietrei... (Pauză)*

Pentru ultima oară. Inspirați cât mai adânc, pe nas... Și expirați încet, pe gură...

(Pauză mai lungă, de aproximativ 15 secunde)



	<i>Acum, eliberează-te de gândul pe care îl ții. Lasă-l pur și simplu să se îndepărteze. Rămâi concentrat pe piatră încă un moment.</i> <i>Când te simți pregătit, poți începe încet să-ți readuci conștiința în cameră. Poate mișcă-ți degetele de la mâini și de la picioare. Mișcă-te ușor pe scaun. Și când ești pregătit, poți deschide încet ochii sau ridica privirea.</i> <i>Luați-vă un moment pentru a observa cum vă simțiți. Există vreo diferență, oricât de mică ar fi? Amintiți-vă că această piatră de ancorare este acum instrumentul vostru. Puteți folosi exact această practică oricând, oriunde, pentru a vă readuce în momentul prezent.</i>
Sfaturi pentru formatori/Asigurarea siguranței cursanților	Subliniați faptul că participarea este voluntară. Ei pot alege piatra, parfumul sau pot alege să nu folosească deloc un parfum. Unele parfumuri pot fi declanșatoare. Folosiți uleiuri delicate (diluati-le dacă este necesar) și asigurați-vă că încăperea este bine ventilată. Nu forțați niciodată un participant să miroasă ceva. Asigurați-i că nu există o modalitate corectă sau greșită de a percepe un miros sau exercițiul. Toate experiențele sunt valabile.
Evaluarea impactului	1. Observare. Observați schimbările de postură, respirație și starea generală de calm din încăperea. 2. Discuție în grup. Întrebați dacă cineva dorește să spună un cuvânt despre cum se simte după exercițiu.



Exercițiul 2: Exercițiu creativ „Prindători de vise parfumate” Durată ~70 minute		
Obiectiv	Crearea unui obiect frumos, personalizat, care să servească drept gardian simbolic al somnului și instrument pentru stabilirea unui ritual calmant înainte de culcare.	
Relația cu grupul țintă	Tulburările de somn, inclusiv coșmarurile și hipervigilența nocturnă, reprezintă un simptom foarte frecvent și chinuitor al traumelor. Dormitorul, care ar trebui să fie un refugiu, poate părea un loc nesigur. Acest exercițiu îi ajută pe tineri să-și recâștige controlul asupra mediului în care dorm, prin crearea activă a unui obiect care să le ofere protecție și liniște. Procesul creativ este o activitate de mindfulness în sine, iar produsul final, îmbibat cu un parfum calmant, devine un puternic stimul senzorial care transmite un sentiment de siguranță și ajută la calmarea sistemului nervos înainte de somn.	
Obiective	● Participanții vor discuta despre importanța ritualurilor și a creării unui spațiu sigur pentru somn. ● Vor învăța tehnica de bază a țesutului unui prindător de vise ca formă de mișcare conștientă și repetitivă. ● Vor proiecta și crea un prindător de vise personalizat, care să reflecte propriul lor sentiment de pace și frumusețe. ● Vor învăța să folosească aromaterapia ca parte a unei rutine liniștitoare de culcare.	
(Descriere pas cu pas)	Introducere Începeți o conversație relaxată despre somn. Puneți întrebări deschise, cum ar fi: „Cum se simte o noapte odihnitoare?” sau „Ce îi ajută pe corpul nostru să înțeleagă că e timpul să se relaxeze?” Prezentați ideea unui „ritual de culcare” ca o serie de mici acțiuni reconfortante care semnalează minții și corpului nostru că ziua s-a terminat și că este sigur să ne odihnim. Povestiți-le pe scurt și cu respect povestea tradițională a prindătorului de vise Ojibwe: cum se crede că pânza prinde visele urâte, lăsând doar visele frumoase să treacă prin pene către cel care doarme. Subliniați faptul că astăzi, ei pot da prindătorului de vise orice semnificație care li se pare potrivită – poate fi un simbol al păcii, al puterii sau al gândurilor fericite. Explorarea materialelor și a mirosurilor	



Așezați toate materialele creative pe o masă centrală. Încurajați participanții să vadă și să atingă diferitele texturi și culori ale firelor, mărgelilor și penelor.

Prezentați 2-3 uleiuri esențiale calmante (de exemplu, lavandă pentru relaxare, lemn de cedru pentru echilibru sau mușetel pentru pace). Puneți o picătură din fiecare pe tampoane de bumbac separate.

Invitați participanții să miroasă ușor fiecare dintre ele și să aleagă parfumul care îi face să se simtă cel mai calmi și în siguranță. Această alegere este o parte esențială a personalizării creației lor.

Procesul de țesut – o practică de mindfulness

Ghidați grupul pas cu pas prin procesul de creație, asigurându-i ca nu există o modalitate „perfectă” de a face acest lucru. Frumusețea rezidă în unicitatea sa.

Materiale necesare:

- Cercuri din metal sau lemn (cu diametrul de 10-15 cm)
- Fire sau cordon din piele de căprioară în diverse culori și texturi
- Asortiment de mărgeli (din lemn, sticlă, colorate)
- Pene, frunze (de diverse culori și dimensiuni), ghinde, pietre
- Foarfece

Înfășurați cercul

Arătați-le cum să lege capătul firului de cerc și să-l înfășoare strâns în jurul acestuia, creând un cadru moale și colorat.

Țeseți pânza

Demonstrați tehnica simplă de înfășurare pentru a crea pânza în interior. Prezentați acest lucru ca o mișcare calmantă și repetitivă. Îndrumați-i să se concentreze pe ritmul firului – peste, sub, prin – și să-și liniștească mintea în timp ce mâinile lor fac treaba.

Personalizați

Odată ce pânza este țesută, încurajați-i să adauge mărgeli la pânză sau să atașeze pene, frunze, ghinde și panglici la partea de jos. Aici strălucește creativitatea lor individuală.

Pentru mai multe instrucțiuni despre cum să creați un prindător de vise, puteți viziona acest videoclip: <https://www.youtube.com/watch?v=Vmtkc7FOWLw>

Imprégnarea cu parfum și intenție

Odată ce prindătorii de vise sunt gata, arată-le participanților cum să adauge parfumul ales. Pot pune câteva picături de ulei esențial pe o bucată de pânză, o mărgelă de lemn sau direct pe firul cercului.



	În timp ce fac acest lucru, îndrumați-i cu o instrucțiune finală: „În timp ce adăugați acest parfum calmant, gândiți-vă la un cuvânt pozitiv pe care doriți să-l invitați în odihna voastră din această noapte. Ar putea fi „pace”, „calm”, „siguranță” sau „bucurie”. Lăsați acest parfum să fie o amintire a acelei intenții.” Încheiere și integrare Oferiți-le participanților ocazia de a împărtăși voluntar ceea ce simt. Invitați-i, dacă doresc, să spună un lucru care le place la creația lor. Discutați despre modul în care pot folosi acest lucru acasă. Sugerați-le să-l atârne lângă pat, unde îl pot vedea. „În seara aceasta, înainte de a adormi, luați-vă un moment să vă uitați la ceea ce ați creat. Atingeți firele moi, priviți culorile pe care le-ați ales și inspirați adânc acel parfum liniștitor. Lăsați ca acesta să fie ultimul lucru cu care intrați în contact înainte de a adormi.”
Sfaturi pentru formatori/ Asigurarea siguranței cursanților	Concentrați-vă pe procesul creativ, mai degrabă decât pe produsul final. Evitați orice discuție directă despre coșmaruri specifice, cu excepția cazului în care un participant inițiază acest lucru într-un cadru individual. Asigurați-vă că procesul de confecționare nu provoacă frustrare, oferind instrucțiuni clare și asistență.
Evaluarea impactului	Observați nivelul de implicare: Sunt absorbiți de sarcină? Sau sunt distrași și dezinteresați? Dau dovadă de curiozitate în alegerea materialelor (culori, talismane, arome)? Puneți întrebări precum: • Cum a fost această experiență pentru tine? • Care a fost partea ta preferată din realizarea acestui lucru? • Care a fost partea cea mai dificilă? • Cum te-ai simțit lucrând cu materialele și parfumul?



Exercițiul 3: Mișcare și dans cu aromaterapie „Aroma în mișcare”

Durată ~ 50 de minute



Obiectiv	Pentru a cultiva conștientizarea corpului, exprimarea emoțională și un sentiment de prezență echilibrată prin mișcări blânde și intuitive, dans și sprijinul liniștitor al aromaterapiei.
Relația cu grupul țintă	Trauma poate crea o deconectare între minte și corp, ducând la sentimente de detașare, tensiune și dificultăți în reglarea emoțiilor. Acest exercițiu invită participanții să se reconecteze cu corpul lor într-un mod sigur, fără judecăți, permițându-le să exploreze și să elibereze emoțiile reprimite prin mișcare și miros. Absența unei coregrafii structurate încurajează concentrarea asupra senzațiilor interne și a exprimării de sine, iar aromaterapia sporește relaxarea și procesarea emoțională.
Obiective	● Creșterea conștientizării corpului și a prezenței conștiente. ● Oferirea unui mijloc sigur de exprimare emoțională prin mișcare. ● Reducerea tensiunii fizice și promovarea relaxării. ● Stimulează conștiința de sine și reziliența emoțională. ● Îmbunătățește relaxarea și procesarea emoțională prin aromaterapie.
(Descriere pas cu pas)	Introducere și stabilizare Prezentați pe scurt exercițiul, subliniind faptul că nu există mișcări corecte sau greșite. Explicați beneficiile mișcării și dansului conștient și modul în care aromaterapia poate îmbunătăți experiența. Invitați participanții să stea în picioare sau să se așeze confortabil, să închidă ochii și să-și concentreze atenția asupra respirației. Ghidați un scurt exercițiu de ancorare: ● Să observe senzațiile pe care le au picioarele pe podea. ● Să simtă sprijinul scaunului sau al pământului de sub ei. ● Să respire de câteva ori adânc și calm. Începeți sesiunea de aromaterapie prin difuzarea unui ulei esențial cu efect calmant (lavandă, mușețel, tămâie) în încăpere (sau prin aplicarea locală a unei soluții diluate).



Încălzire ușoară

Ghidati participantii printr-o serie de întinderi și mișcări blande pentru a încălzi corpul. Încurajați-i să se miște în ritmul lor și să-și asculte corpul. Concentrați-vă pe eliberarea tensiunii din zonele comune, cum ar fi gatul, umerii și spatetele.

Exemple:

- Răsucirea capului
- Ridicarea și rotirea umerilor
- Balansarea brațelor
- Răsuciri ale trunchiului
- Mișcări circulare ușoare ale șoldurilor
- Rotații ale gleznei

Mișcare conștientă și explorarea dansului

Pe fondul muzicii instrumentale, invitați participanții să exploreze mișcarea și dansul într-un mod care să le pară autentic și confortabil.

Sugerați-le să înceapă cu mișcări simple, cum ar fi legănarea, balansarea sau mersul în cerc.

Încurajați-i să fie atenți la senzațiile din corp pe măsură ce se mișcă. Invitați-i să observe orice emoții care apar și să le permită să le exprime prin mișcare.

Reamintiți-le că nu este nevoie să-și judece sau să-și analizeze mișcările. Oferiți-le îndrumări pentru a le ghida explorarea:

- *Cum vrea corpul tău să se miște astăzi?*
- *Ce emoții simți în corp?*
- *Poți să-ți lași corpul să spună o poveste prin mișcare?*

Pune accentul pe utilizarea respirației pentru a susține și a aprofunda experiența mișcării. Continuă să difuzezi uleiul esențial calmant pentru a spori relaxarea și procesarea emoțională.

Răcire și integrare

Încheie treptat mișcarea. Ghidează participanții printr-o serie de întinderi ușoare pentru a răcori corpul.

Invitați-i să se întindă sau să se așeze confortabil și să închidă ochii.



	Ghidă-i într-o scurtă vizualizare sau scanare corporală, invitându-i să observe orice senzații din corp și orice emoții prezente. Încurajați-i să păstreze această conștiință corporală și această prezență pe tot parcursul zilei.
Sfaturi pentru formatori/ Asigurarea siguranței cursanților	Aveți grijă să creați un mediu sigur și favorabil. Încurajați participanții să se miște în ritmul lor și să-și asculte corpul. Reamintiți-le că nu este nevoie să-și judece sau să-și analizeze mișcărilor. Adaptați exercițiul pentru a răspunde nevoilor participanților. Fiți conștienți de orice potențiali factori declanșatori și oferiți sprijin după cum este necesar. Dacă utilizați uleiuri esențiale, fiți atenți la alergii și sensibilități.
Evaluarea impactului	Întrebări pentru debriefing: • Cum v-ați simțit mișcându-vă corpul în acest fel? • Ce emoții ați observat în timpul exercițiului? • Ce ai învățat despre corpul tău și despre emoțiile tale? • Cum a îmbogățit aromaterapia această experiență?

Exercițiul 4: Crearea siguranței interioare „Sanctuarul parfumat” Durată ~ 65 minute		
Obiectiv	Utilizarea aromaterapiei și a imaginii ghidate pentru a crea un spațiu mental personal sigur, la care se poate apela în momentele de stres, promovând un sentiment de control și oferind un mecanism puternic de adaptare.	
Relația cu grupul țintă	Tinerii care au suferit traume adesea nu au un sentiment de siguranță și se luptă cu anxietatea și hiperexcitația. Această activitate îi ajută să-și construiască un sanctuar interior care le aparține numai lor. Le oferă un sentiment de control, constituind un mecanism puternic de adaptare pentru gestionarea stresului și a amintirilor declanșatoare.	
Obiective	• Participanții vor explora și identifica mirosuri care evocă sentimente de pace, siguranță sau fericire. • Ei vor practica vizualizarea ghidată extinsă pentru a-și construi un spațiu mental sigur, detaliat și multisenzorial.	



	● Vor învăța să folosească un miros specific ca semnal pentru a accesa și a consolida acest spațiu mental. ● Participanții își pot împărtăși experiența, dacă doresc.
(Descriere pas cu pas)	Introducere și stabilizare Întâmpinați participanții și explicați pe scurt exercițiul. Subliniați importanța compasiunii față de sine și a creării unui spațiu de explorare fără judecăți. Conduceți un scurt exercițiu de ancorare: <i>Să ne acordăm un moment pentru a ne așeza în corpurile noastre. Simțiți-vă picioarele pe pământ, scaunul sub voi... Respirați adânc de câteva ori, observând mișcarea ascendentă și descendentă a abdomenului.</i> Explorarea aromelor Prezentați o gamă mai largă de mirosuri evocatoare pe bile de vată sau benzi parfumate (de exemplu, lemn de cedru, pin, lemn de santal pentru natură; vanilie, scorțișoară, condimente pentru coacere pentru casă; citrice, mentă pentru energie; lavandă, mușetel, trandafir pentru relaxare; aer de ocean/mirosuri acvatice pentru mare). Rugați participanții să inhaleze ușor fiecare parfum, pe rând, fără a-l judeca. Încurajați-i să observe ce sentimente, amintiri, imagini sau culori le trezesc fiecare parfum. Puneți la dispoziție hârtie și creioane pentru a nota impresii sau asocieri pentru fiecare parfum. Acest lucru îi poate ajuta să-și amintească impresiile. Alegerea unui parfum de referință Rugați participanții să reflecteze asupra aromelor pe care le-au experimentat. Îndrumați-i să aleagă parfumul care a evocat cele mai puternice sentimente de pace, siguranță sau fericire. Explicați-le că acesta va fi „mirosul lor de ancorare” pentru a accesa spațiul lor mental de siguranță. Puneți la dispoziție recipiente mici, etichetate (de exemplu, borcănașe, pungi resigilabile) pentru ca participanții să păstreze un tampon de vată sau o fâșie parfumată cu aroma aleasă Călătorie ghidată Stingeți luminile (dacă este posibil) și puneți muzică liniștitoare sau sunete din natură. Rugați participanții să închidă ușor ochii sau să-și coboare privirea. Începeți meditația ghidată folosind o voce liniștitoare și lentă; puteți folosi următorul text:



Inspirați adânc, umplându-vă complet plămâni... Pe măsură ce expirați, eliberați orice tensiune pe care o aveți în corp... Lăsați-vă umerii să se relaxeze, maxilarul să se destindă...

Acum, duceți parfumul ales la nas... Inspirați-l adânc, lăsând aroma să vă ghideze... Permiteți-vă să fiți transportați într-un loc în care vă simțiți complet în siguranță, în pace și în largul vostru... Acest loc poate fi real sau imaginar – depinde în totalitate de voi.

Începe să explorezi acest loc cu simțurile tale... Ce vezi în jurul tău? Observă culorile, lumina... Sunt copaci, apă, munți, clădiri?... Observă detaliile...

Ce sunete auzi în acest loc?... Se aude cântecul păsărilor, șoaptele valurilor, foșnetul frunzelor sau zumbetul activității?... Ascultă cu atenție...

Ce simți pe piele?... Există o briză ușoară, căldura soarelui, răcoarea umbrei?... Observă senzațiile...

Există vreun gust sau miros în spațiul tău, în afară de parfumul tău de ancorare?... Poate că există mirosul florilor, gustul fructelor proaspete sau aroma ploii pe pământ...

Observă cum se simte corpul tău în acest loc... Te simți relaxat, plin de energie, în siguranță, liber?... Permite-ți să experimentezi pe deplin aceste senzații...

Aici ai controlul deplin. Acesta este spațiul tău. Poți schimba orice nu-ți place, poți adăuga orice îți aduce bucurie sau confort... Știi că te poți întoarce în acest loc oricând, pur și simplu amintindu-ți parfumul tău de ancorare.

(Pauză de câteva minute, pentru a le permite participanților să-și exploreze spațiul de siguranță)

Acum, imaginează-ți că construiești o barieră puternică și protectoare în jurul acestui spațiu... Această barieră este făcută din lumină, iubire și putere... Ea va ține la distanță orice ar putea să-ți facă rău sau să-ți tulbure liniștea... Aici ești în siguranță și protejat...

Inspiră din nou adânc parfumul ales, consolidând legătura dintre această senzație de liniște și această aromă... Știe că te poți întoarce în acest loc oricând, pur și simplu amintindu-ți de acest parfum și inspirând adânc.

Acum, începeți ușor să vă readuceți conștiința în momentul prezent... Mișcați degetele de la mâini și de la picioare... Întindeți-vă ușor corpul... Respirați adânc de câteva ori...

Când ești gata, deschide încet ochii, păstrând cu tine pacea și seninătatea spațiului tău sigur.

Expresie creativă



	Oferiți hârtie, creioane colorate, creioane cerate sau alte materiale de artă. Invitați participanții să deseneze, să picteze sau să scrie despre „ScentScape” lor, dacă doresc. Subliniați că aceasta este o modalitate non-verbală de a procesa și integra experiența și că împărtășirea este opțională. Cercul de feedback Dacă timpul permite și grupul se simte confortabil, facilitați un scurt cerc de împărtășire. Puneți întrebări deschise, cum ar fi: • Cum a fost să vă creați propriul spațiu? • Ce ați observat la diferitele mirosuri? • Ce ai aflat despre tine în timpul acestui exercițiu? • Cum ai putea folosi „ScentScape” în viața ta de zi cu zi? Concentrați-vă pe proces și pe experiențele individuale, nu pe evaluarea succesului rezultatului.
Sfaturi pentru formatori/ Asigurarea siguranței cursanților	Oferiți întotdeauna participanților opțiunea de a ține ochii deschiși și de a-și coborî pur și simplu privirea. Reafirmați în mod repetat că ei dețin controlul asupra spațiului lor imaginar și pot schimba orice lucru care nu le place. Spuneți-le că pot opri exercițiul în orice moment dacă se simt inconfortabil. Asigurați-vă că există un colț liniștit sau o activitate calmantă (de exemplu, cărți de colorat, puzzle-uri) în încăperea, unde pot merge. Folosiți un limbaj blând și invitor. Evitați afirmațiile directive sau exigente. Fiți atenți la semnele de disociere (de exemplu, privirea pierdută, lipsa de reacție). Dacă se întâmplă acest lucru, ghidați-i cu blândețe înapoi în momentul prezent, rugându-i să se concentreze pe respirație sau pe senzația picioarelor pe podea.
Evaluarea impactului	Observați limbajul corporal și expresiile faciale ale participanților pe parcursul exercițiului. Ascultați cu atenție feedback-ul lor în timpul cercului de împărtășire (dacă se organizează unul).



Exercițiul 5: Calmarea minții „Borcanul gândurilor”

Durată ~ 55 minute



Obiectiv	Crearea unui instrument vizual și senzorial care să ajute participanții să înțeleagă și să-și gestioneze gândurile agitate sau copleșitoare, integrând tehnici de aromaterapie și relaxare pentru a intensifica efectul calmant.
Relația cu grupul țintă	Tinerii care au trecut prin experiențe traumatice se confruntă adesea cu gânduri care se succed rapid, amintiri intruzive și dificultăți de concentrare. „Borcanul gândurilor” oferă o reprezentare concretă și vizuală a acestor gânduri, permițându-le să observe și să înțeleagă caracterul temporar al acestor tipare mentale. Combinarea acestuia cu aromaterapia și tehnicile de relaxare ajută la calmarea sistemului nervos și la promovarea clarității mentale.
Obiective	● Participanții își vor crea propriul „Borcan al gândurilor” ca instrument de gestionare a gândurilor agitate. ● Vor învăța să identifice și să eticheteze gândurile copleșitoare sau intruzive. ● Vor exersa observarea conștientă a gândurilor lor, fără a le judeca. ● Vor explora utilizarea aromaterapiei și a tehnicilor de relaxare pentru a-și calma mintea.
(Descriere pas cu pas)	Pasul 1 Introducere (10 minute) Prezentați pe scurt conceptul de „gânduri care se succed rapid” și modul în care acestea pot afecta starea de bine, în special în cazul tinerilor care au trecut prin experiențe traumatice. Explicați cum „Borcanul cu gânduri” poate servi ca o metaforă vizuală pentru observarea și gestionarea acestor gânduri. Prezentați conceptul de aromaterapie și modul în care anumite mirosuri pot influența starea de spirit și starea mentală. Pasul 2 Prezentarea aromelor (10 minute) Prezentați uleiurile esențiale selectate. Explicați proprietățile acestora (de exemplu, lavanda pentru calmare, mușetelul pentru relaxare). Puneți la dispoziție un difuzor cu un amestec calmant sau permiteți participanților să aleagă un ulei pe care să-l aplice pe o batistă pentru inhalare personală.



	Crearea Borcanului Gândurilor și Observarea Conștientă Rugați participanții să umple borcanele cu apă până la aproximativ $\frac{3}{4}$ din capacitate. Adăugați o cantitate generoasă de sclipici în borcan. Explicați-le că sclipiciul reprezintă gândurile lor – unele mari, altele mici, unele strălucitoare, altele mai puțin strălucitoare. Adăugați o cantitate mică de lipici transparent sau glicerină pentru a ajuta sclipiciul să se învârtă mai încet. Închideți bine borcanul și agitați-l. Încurajați-i să observe sclipiciul care se învârt. Rugați participanții să agite din nou borcanele și să observe cum se așează sclipiciul. Îndrumați-i să observe cum sclipiciul (gândurile) se învârt inițial rapid și haotic, apoi se așează treptat. Încurajați-i să identifice și să denumească tipurile de gânduri pe care le au (de exemplu, „îngrijorări legate de viitor”, „amintiri din trecut”, „sarcini pe care trebuie să le îndeplinesc”). Explicați-le că, la fel ca sclipiciul, gândurile sunt temporare și se vor liniști în cele din urmă. Subliniați că nu trebuie să-și „repare” sau să-și „scape” de gânduri, ci pur și simplu să le observe fără a le judeca. Practică de relaxare și mindfulness Ghidați participanții printr-un scurt exercițiu de relaxare (de exemplu, respirație profundă, relaxare musculară progresivă) în timp ce se concentrează pe parfumul ales și pe sclipiciul care se învârt în borcan. Încurajați-i să-și observe gândurile pe măsură ce apar și trec, fără a le judeca, la fel ca sclipiciul care se așează în borcan. Discuție și împărtășire Invitați participanții să împărtășească experiențele lor dacă se simt confortabil (opțional). Discutați despre modul în care pot folosi Borcanul Gândurilor și tehnicile de aromaterapie în viața de zi cu zi, atunci când se simt copleșiți de gânduri. Încurajați-i să exerseze în mod regulat observarea conștientă a gândurilor lor.
Sfaturi pentru formatori/ Menținerea	Fiiți atenți la potențialii factori declanșatori. Oferiți modificări și alternative pentru participanții care s-ar putea simți incomod cu anumite aspecte ale activității.



Învățării	Creați un mediu sigur și favorabil, în care participanții să se simtă confortabil să-și împărtășească experiențele fără a fi judecați. Fiți conștienți de potențialele alergii la uleiurile esențiale. Oferiți opțiuni fără parfum sau alternative. Supravegheați îndeaproape utilizarea uleiurilor esențiale și a sclipiciului pentru a preveni ingestia accidentală sau iritarea pielii. Subliniați importanța confidențialității și a respectului pentru experiențele celorlalți. Asigurați-vă că aveți la dispoziție tehnici suplimentare de stabilizare pentru participanții care s-ar putea simți copleșiți.
Evaluarea impactului	Observați implicarea și participarea participanților pe parcursul activității. Notați orice schimbări în starea lor de spirit sau comportament.



Subiectul 4: Grădini comunitare și spații verzi pentru gestionarea stresului	
Obiectiv(e) general(e):	Sensibilizarea lucrătorilor de tineret cu privire la importanța îngrijirii spațiilor verzi pentru a sprijini gestionarea stresului în rândul tinerilor și adolescenților. Încurajarea creării în comun a grădinilor comunitare și a spațiilor verzi unde tinerii se pot regăsi prin desfășurarea de activități individuale sau colective de îngrijire a spațiilor verzi. Promovarea abordărilor participative în viața comunității locale prin îngrijirea spațiilor verzi. Accentul se pune pe modul în care grădinile comunitare și spațiile verzi pot fi folosite ca medii sigure, captivante și stimulante pentru gestionarea stresului, reglarea emoțională și incluziunea socială a tinerilor participanți.
Descrierea atelierelor:	● Atelierele se desfășoară în aer liber: într-un spațiu public sau privat. Participanții vor identifica și vor proiecta împreună spațiul verde comun în care vor desfășura activități de grădinărit. Vor pregăti solul și vor colecta frunze, pietre, crengi, flori sau nisip și le vor folosi pentru a crea opere de artă temporare. ● Sesiunile îi ghidează pe participanți să se conecteze cu natura și solul și să învețe cum să îngrijească plantele (ierburi, flori, plante aromatice), exprimându-și reacțiile emoționale într-un mediu de învățare relaxat și cooperativ, în care fiecare are un rol și contribuie la rezultat. ● Activitățile includ exerciții scurte de pregătire a solului pentru plantare și de îngrijire a plantelor (îndepărtarea buruienilor și udarea). De asemenea, va fi creată o grădină senzorială folosind plante aromatice. ● Atelierele sunt potrivite pentru: ○ Preadolescenți și adolescenți cu vârste cuprinse între 14 și 17 ani, tineri care au fost victime ale violenței și prezintă semne de stres traumatic ○ Profesioniști precum animatorii de tineret, psihologii, asistenții sociali și educatorii, care au nevoie de instrumente de gestionare a stresului în activitatea lor de zi cu zi
Obiective	● Utilizarea spațiilor verzi ca spații de îngrijire ● Creșterea stării de bine fizice și mentale prin activități de grădinărit ● Creșterea stimei de sine a participanților ● Reconectarea cu natura ● Promovarea legăturii cu natura ca instrument de vindecare ● Dezvoltați un sentiment de comunitate și responsabilitate comună prin experiența practică a îngrijirii unui spațiu comun



	● Sprijinirea profesioniștilor care lucrează cu grupul țintă în utilizarea grădinăritului comunitar ca instrument terapeutic
Metode	● Utilizarea abilităților manuale Bazată pe abordări de învățare experiențială și corporală, care pun accentul pe rolul activităților practice în dezvoltarea cognitivă și motorie. Implicarea manuală susține abilitățile motorii fine, concentrarea și integrarea proceselor senzoriale și cognitive. ● Învățarea prin practică Bazată pe principiile învățării experiențiale, care evidențiază participarea activă ca element central al dobândirii cunoștințelor. Implicarea directă în sarcini îmbunătățește înțelegerea, reținerea și dezvoltarea abilităților practice. ● Crearea unei grădini comunitare prin învățare cooperativă Bazată pe învățarea cooperativă, punând accentul pe obiective comune, colaborare și interacțiune socială. Procesul colectiv de creație favorizează responsabilitatea, abilitățile sociale și sentimentul de apartenență la comunitate. ● Învățarea bazată pe observare, cu respectarea ritmurilor individuale de dezvoltare. Se bazează pe abordări educaționale centrate pe elev și pe psihologia dezvoltării. Pune accentul pe observarea nevoilor și ritmului individual, sprijinind autonomia, motivația intrinsecă și învățarea autodirijată. ● Utilizarea materialelor naturale și durabile Aliniată la principiile educației pentru durabilitate și conștientizării ecologice. Utilizarea materialelor naturale promovează responsabilitatea ecologică , implicarea senzorială și legătura cu mediul natural.
Resurse necesare	● Loc în aer liber sigur (grădină, parc, curtea școlii, marginea pădurii) ● Materiale naturale găsite în mediul înconjurător (pământ, pietre, flori) ● Picturi cu plante aromatice, semințe ● Unelte de grădinărit și mănuși de protecție ● Apă, șervețele și pungi pentru colectarea gunoierului ● Instrumente pentru măsurarea solului
Referințe	● Grădinăritul terapeutic: Beneficiile naturii pentru sănătatea mintală, (2026) https://www.avidcounseling.org/therapeutic-gardening-mental-health-benefits-of-nature/ ● Grădinăritul comunitar terapeutic ca prescripție socială ecologică pentru tulburările de sănătate mintală: impact, obstacole și factori favorizanți din perspectiva mai multor părți interesate ● Righetto, C. (2015). Giardini per rivivere: orticoltura e giardinaggio a fini terapeutici in contesti sanitari [Teză de doctorat, Alma Mater Studiorum - Universitatea din Bologna]. AMS Doctorat. https://doi.org/10.6092/unibo/amsdottorato/7169



- Wood CJ, Polley M, Barton JL, Wicks CL. Grădinăritul comunitar terapeutic ca prescripție socială verde pentru sănătatea mintală: impact, bariere și factori favorizanți din perspectiva mai multor părți interesate. Int J Environ Res Public Health. 20 octombrie 2022;19(20):13612. doi: 10.3390/ijerph192013612. PMID: 36294204; PMCID: PMC9603302.
<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9603302/>

Exercițiul 1: Definirea și pregătirea unui spațiu verde comun „Grădina noastră Grădina noastră”

Durată: ~ 45 minute



Obiectiv

Să încurajeze **autoreglarea, cooperarea funcțională și recunoașterea reciprocă**, în special în cadrul **grupurilor vulnerabile**.

Acest exercițiu:

- promovează **participarea activă** prin crearea unui sentiment de apartenență și de împuternicire prin co-crearea unei grădini comunitare;
 - reduce conflictele fără confruntări directe, încurajând fiecare participant să contribuie într-un mod constructiv;
 - consolidează **încrederea în sine** prin activități practice de grădinărit;
 - transformă o sarcină simplă (îngrijirea unui spațiu verde) într-o experiență de **cetățenie activă**;
 - permite educatorilor și lucrătorilor de tineret să observe dinamica reală a grupului,
- contribuind la îmbunătățirea viitoarelor intervenții educaționale.

Relația cu grupul țintă

Tinerii care au fost victime ale violenței se confruntă adesea cu stres traumatic, probleme de concentrare, tremurături și dureri de stomac. Este posibil să le fie greu să vorbească despre emoții. Land artul oferă o modalitate sigură, non-verbală, de a elibera sentimentelor prin mișcare și creație.

Obiective

1. Reglarea emoțională

Contactul structurat cu mediul natural, susținut de prezența constantă a unui adult, contribuie la reducerea hiperactivării emoționale adesea asociate cu experiențe traumatică. Previzibilitatea acțiunilor (plantarea, udarea, așteptarea creșterii) susține restabilirea unui sentiment de control și siguranță.

2. Reglarea emoțională prin intermediul corpului

Activitatea se desfășoară în principal la nivel corporal și senzorial, evitând intervențiile verbale invazive sau naraționale. Pentru tinerii cărora le este greu să vorbească despre emoții, lucrul cu



	pământul și plantele permite o reglare emoțională indirectă, favorizând calmul, stabilitatea și reducerea reacțiilor impulsive. 3. Experiența continuității și a încrederii Îngrijirea grădinii de-a lungul timpului oferă o experiență concretă de continuitate, contracaraând fragmentarea adesea asociată cu trauma. Văzând ce a fost plantat se consolidează ideea că acțiunile prezente duc la rezultate viitoare, reconstruind încrederea în procesele educaționale și relaționale.
(Descriere pas cu pas)	Intrare structurată și conținere Educatorul adună grupul în spațiul ales (grădină, curte sau spațiu comun) folosind un ton calm, ferm și clar. Mesaje cheie: • activitatea are o durată definită; • spațiul este real și concret; • rezultatul trebuie să fie vizibil. În această etapă nu se introduce nicio negociere sau discuție deschisă. Acest pas asigură controlul și reduce incertitudinea inițială, care este adesea un factor declanșator al comportamentului de opoziție. Atribuirea rolurilor ca sarcini funcționale Rolurile sunt prezentate ca responsabilități tehnice, nu ca recompense sau pedepse. Exemple de roluri: • Cei care mențin ordinea: colectează și organizează materialele sau deșeurile găsite pe pământ; • Echipa de transformare: face spațiul mai organizat și primitiv (de exemplu, delimitează zonele cu pietre); • Responsabili cu materialele: distribuie și monitorizează uneltele și materialele (sol, plante, semințe) și timpul; • Observatori practici: asigură implicarea tuturor și identifică sau rezolvă problemele operaționale. Fiecare rol are: • o sarcină clară; • limite definite; • o durată limitată. <i>Această structură reduce conflictele de putere și sentimentul de nedreptate.</i> Munca colaborativă prin micro-obiective concrete Activitatea este împărțită în micro-obiective progresive: • primele 7 minute: curățenie și organizare de bază; • următoarele 7 minute: amenajarea intenționată a spațiului; • ultimele 6 minute: pregătirea elementului simbolic. În această fază, educatorul: • se deplasează prin spațiu, observând și întărind ;



	• evită confruntările verbale prelungite; • intervine imediat în caz de lipsă de respect, folosind muștrări scurte și clare. <i>Accentul se pune în continuare pe acțiune, nu pe comportamentul în sine.</i> Crearea unui semn vizibil și simbolic Grupul creează un semn care rămâne vizibil după activitate. Semnul trebuie: • să fie ales sau aprobat de grup; • să reprezinte ideea unui „spațiu comun”; • să fie simplu, concret și neestetizat. Exemple: • un semn cu o frază aleasă de majoritate; • un simbol realizat cu elemente naturale; • un aranjament spațial care arată clar un „înainte și după”. Acest pas consolidează experiența și o face memorabilă. Debriefing ghidat și protejat Momentul final este scurt și structurat astfel încât să se evite expunerea forțată. Educatorul propune începuturi de propoziții precum: • „Un lucru util pe care l-am făcut astăzi...” • „Un lucru care a funcționat bine în grup...” • „Un lucru care m-a surprins...” Participanții care nu doresc să vorbească pot arăta spre semnul creat sau pot folosi un gest. <i>Scopul nu este analiza emoțională, ci recunoașterea experienței comune</i> .
Sfaturi pentru formatori/ Asigurarea siguranței cursanților	• Acceptați faptul că participanții se pot implica în moduri diferite. • Puneți funcționalitatea mai presus de entuziasm. • Folosiți expresia „funcționează / nu funcționează” în loc de „corect / greșit”. • Rețineți că, pentru mulți tineri, a face ceva împreună este mai important decât sentimentul de apartenență la un grup. Siguranța și climatul relațional • Activități fizice simple și variate. • Instrumente sigure, întotdeauna sub supraveghere. • O regulă cheie clară: <i>„Poți să rămâi tăcut, dar nu ai voie să fii lipsit de respect</i>
Evaluarea impactului	• Scurtă reflecție ghidată la sfârșitul activității • Observarea dinamicii grupului și a nivelurilor de participare • Evaluare calitativă a cooperării și a sentimentului de apartenență



Exercițiul 2: Crearea unei grădini comunitare „Exploratorii verzi d”

Durată: ~30–45 minute



Obiectiv	Dezvoltarea capacității participanților de a observa, asculta și percepe mediul natural ca instrument de autoreglare, responsabilitate și cooperare. Activitatea are ca scop: • consolidarea atenției la detalii și a prezenței în momentul <i>prezent</i>. • susține legătura dintre senzațiile fizice și experiențele emoționale. • îmbunătățirea autoreglării emoționale și a controlului impulsurilor. • promovarea calmului, a răbdării și a toleranței la frustrare. • oferirea de instrumente practice pentru gestionarea anxietății, a furiei și a supraexcitației emoționale. • să încurajeze respectarea calendarului stabilit de comun acord și a acordurilor colective; • să promoveze responsabilitatea personală și colectivă prin grija față de mediu.
Relația cu grupul țintă	Relația cu grupul țintă Activitatea răspunde nevoilor adolescenților care: • au dificultăți în a-și menține atenția și în a respecta regulile abstracte; • manifestă comportamente opoziționale sau impulsive; • învață mai eficient prin experiențe corporale, concrete și non-verbale. <i>Cadrul natural și abordarea experiențială reduc presiunea de performanță și permit dezvoltarea competențelor emoționale și sociale prin învățarea prin practică</i>
Obiective	• Dezvoltarea conștientizării senzoriale și a atenției la detalii • Consolidarea muncii în echipă și a cooperării funcționale • Promovarea responsabilității și a grijii față de mediu



	• Îmbunătățirea controlului emoțional și a gestionării impulsurilor • Conectarea experienței senzoriale la un proiect concret și durabil • Consolidarea sentimentului de apartenență și a identității de grup
(Descriere pas cu pas)	Pregătirea și activarea Facilitatorul prezintă activitatea cu un mesaj clar și motivant: <i>„Astăzi veți deveni Exploratori Verzi și Îngrijitori ai grădinii noastre.”</i> Se atribuie roluri simple și funcționale: • plantarea; • udarea; • organizarea spațiilor și a materialelor. <i>Rolurile sunt temporare și interschimbabile, pentru a asigura incluziunea și echitatea.</i> Explorare senzorială ghidată Înainte de plantare, participanții explorează zona folosindu-și toate simțurile: • Văz: culori, forme, lumină și umbre • Simțul tactil: textura solului, frunzele, scoarța • Mirosul: flori, plante aromatice, sol umed • Auzul: vântul, păsările, pașii, sunetele din grădină Fiecare participant notează sau redă: • un cuvânt, • o culoare, • sau o senzație care reflectă experiența lor senzorială. <i>Această fază favorizează prezența, încetinirea ritmului și conexiunea dintre corp și emoții.</i> Crearea grădinii Grupul amenajează grădina în mod colaborativ prin: • plantarea semințelor sau a plantelor urmând instrucțiuni practice; • aranjarea plantelor pe baza observațiilor senzoriale (lumină, mirosuri, preferințe spațiale); • etichetarea fiecărei plante cu un nume ales de participanți, legat de o emoție, un cuvânt-cheie sau o percepție senzorială. Această fază consolidează responsabilitatea, cooperarea și sentimentul de realizare. Reflecție comună și încheiere



	Grupul se adună în cerc. Fiecare participant este invitat să împărtășească un cuvânt sau o emoție legată de experiență (împărtășirea verbală este opțională). Facilitatorul încheie activitatea subliniind: <i>„Am observat, am creat și am avut grijă de acest spațiu împreună. Această grădină va crește alături de noi.”</i>
Sfaturi pentru formatori/ Asigurarea siguranței cursanților	Abordare educațională • Adoptați un stil ferm, consecvent și nepunitiv. • Folosiți un limbaj descriptiv și concret („Văd că v-ați oprit”), evitând judecățile. • Mențineți o prezență calmă și previzibilă: autoreglarea adultului are prioritate față de reglarea grupului. Gestionarea comportamentelor de opoziție • Anticipați instrucțiunile într-un mod simplu și vizual. • Împărțiți sarcinile în micro-acțiuni clare. • Oferiți opțiuni limitate pentru a spori sentimentul de control, menținând în același timp structura. Folosirea grădinii ca instrument educațional • Tratați spațiul verde ca pe un loc neutru, nu ca pe o recompensă sau o pedeapsă. • Corelați procesele din grădină cu procesele emoționale în mod metaforic, fără a forța verbalizarea. • Puneți accentul pe continuitate: revenirea în același spațiu consolidează simțul responsabilității și al apartenenței. Măsuri de siguranță • Utilizarea obligatorie a mănușilor de grădinarit • Încălțăminte închisă, antiderapantă • În cazul expunerii puternice la soare: pălării, acces la apă potabilă și pauze la umbră
Evaluarea impactului	Evaluarea impactului • Scurtă reflecție ghidată la sfârșitul activității • Observarea calitativă a participării, cooperării și controlului emoțional • Evaluarea sentimentului de apartenență și a responsabilității față de spațiul comun Exercițiul 3: Natură „Măinile în pământ”



Exercițiul 3: Natură „Măinile în pământ”

Durată: ~ 45–50 minute



Obiectiv	Utilizarea grădinăritului ca experiență senzorială și corporală pentru a sprijini autoreglarea emoțională și reducerea a tensiunii psihofizice. Contactul direct cu solul devine un instrument concret pentru a încetini ritmul, a ne concentra asupra momentului prezent și a reconstrui o legătură profundă între corp, mediu și emoții , în conformitate cu principiile educației non-formale din cadrul programului Erasmus+.
Relația cu grupul țintă	Relația cu grupul țintă Activitatea este deosebit de eficientă în cazul tinerilor care: • au dificultăți în a-și exprima verbal suferința emoțională; • manifestă retragere comunicativă sau rezistență la confruntarea directă; • beneficiază de experiențe practice, repetitive și lipsite de judecăți de valoare. Limbajul nonverbal al acțiunii, al atingerii și al grijii ajută la depășirea barierelor de comunicare, permițând o exprimare emoțională implicită, naturală și sigură, consolidând în același timp sentimentul de competență și de prezență.
Obiective	• Să favorizeze stabilitatea corporală prin implicarea senzorială și contactul cu elementele naturii • Consolidarea autoeficacității și a competenței percepute prin îndeplinirea unei sarcini concrete și vizibile • Promovarea calmului, concentrării și atenției susținute prin gesturi repetitive și intenționate • Oferirea unui context protejat pentru autoreglarea emoțională, accesibil chiar și fără verbalizare
(Descriere pas cu pas)	Introducere în semnificația îngrijirii Activitatea „ ” începe cu un scurt moment de bun venit. Facilitatorul introduce conceptul de îngrijire ca o acțiune simplă, dar puternică: a avea grijă de o plantă înseamnă a acorda timp, atenție și respect unui lucru care crește încet. Se sugerează o paralelă simbolică și neinvazivă între îngrijirea plantei și îngrijirea de sine.



Nu este necesară nicio reflecție personală: mesajul funcționează la nivel metaforic, lăsând loc interpretării individuale.

Demonstrație practică ghidată

Facilitatorul demonstrează încet acțiunile de bază pas cu pas:

- umplerea unui ghiveci cu pământ;
- manipularea pământului cu mâinile;
- așezarea seminței sau a plantei;
- acoperirea ușoară a acesteia;
- udarea.

Mișcările sunt **lente, intenționate și repetitive**, aproape ca un ritual, pentru a transmite calm și a încuraja imitația.

Atenția este îndreptată către senzațiile fizice: greutatea, textura, mirosul și temperatura solului.

Accentul se pune pe experiența senzorială, nu pe performanță.

Activitate autonomă ghidată

Fiecare participant lucrează independent la propriul ghiveci sau spațiu de plantare. Facilitatorul rămâne prezent, dar nu se amestecă, oferind sprijin doar la cerere.

Această fază reprezintă **esența activității**:

- tăcere productivă;
- contact direct cu solul;
- repetarea gesturilor

Planta devine un mic proiect personal, care încurajează responsabilitatea și sentimentul de apartenență.

Pauză de conștientizare

După plantare, se propune o scurtă pauză de observație:

- mâinile nemișcate;
- respirație lentă;
- privirea îndreptată spre lucrarea finalizată.

Participanții sunt invitați să observe cum se simte corpul lor (mâinile, umerii, respirația) și să recunoască orice schimbări față de începutul activității.

*Nu este necesară nicio contribuție verbală: **simplică prezență este considerată o participare activă.***

Reflecție finală



	Spațiul de încheiere este dedicat unei reflecții libere, voluntare și fără judecăți. Cei care doresc pot împărtăși: • ce au simțit; • ce le-a plăcut; • ce i-a surprins. Facilitatorul poate susține o legătură simbolică între: • timpul necesar unei plante pentru a crește; • timpul necesar pentru dezvoltarea abilităților, a emoțiilor și a bunăstării personale. <i>Scopul nu este analiza emoțională, ci recunoașterea experienței trăite.</i>
Sfaturi pentru formatori / Asigurarea siguranței cursanților	• Adoptați o abordare calmă, previzibilă și nedirectivă • Puneți mai mult preț pe proces decât pe rezultatul final • Acceptați tăcerea ca o formă legitimă de participare • Evitați presiunea de a verbaliza emoțiile Măsuri de siguranță • Utilizarea obligatorie a mănușilor de grădinărit • Încălțăminte închisă, antiderapantă • În cazul expunerii puternice la soare: ○ pălării ○ acces la apă potabilă ○ pauze la umbră
Evaluarea impactului	• Scurtă reflecție ghidată la sfârșitul activității • Observarea calitativă a stării de calm, a concentrării și a implicării • Evaluarea sentimentului individual de competență și responsabilitate

Exercițiul 4: Conștientizarea senzorială și stabilizarea emoțională prin plante aromatice „Grădina aromelor”

Durată: ~ 50–55 minute





Obiectiv	Să sprijine reglarea emoțională, conștientizarea senzorială și un prim contact pozitiv cu lumea interioară prin experiența unei grădini aromatice. Grădina devine un spațiu simbolic al îngrijirii, creșterii și alegerii, unde participanții pot experimenta calmul, prezența și un sentiment de control, în conformitate cu prioritățile Erasmus+ privind bunăstarea, incluziunea și învățarea non-formală.
Relația cu grupul țintă	Relevanța pentru grupul țintă Activitatea este concepută special pentru adolescenții care pot prezenta: • hiperactivitate sau disociere; • dificultăți în exprimarea emoțională; • o nevoie puternică de siguranță, previzibilitate și autonomie. Utilizarea plantelor aromatice permite: • accesul non-verbal la experiență; • o stimulare senzorială blândă și autoreglată; • absența judecăților sau a așteptărilor de performanță. Participarea este întotdeauna voluntară: fiecare participant poate alege să atingă, să miroasă, să observe sau pur și simplu să rămână prezent fără a se implica activ.
Obiective	• experiența ancorării prin simțuri, în special mirosul și atingerea; • consolidarea percepției de siguranță în prezent; • să stimuleze încrederea în propriile forțe prin alegeri simple și concrete; • să exploreze o narațiune simbolică despre sine, fără presiunea de a o verbaliza; • dezvoltă un sentiment inițial de grijă și responsabilitate.
(Descriere pas cu pas)	Bun venit și crearea unui cadru sigur Facilitatorul prezintă activitatea folosind un limbaj simplu și liniștitor: • clarificând faptul că nu există o modalitate „corectă” sau „incorectă” de a participa; • subliniind faptul că participanții pot opri sau se pot retrage în orice moment. Amplasarea • cerc sau masă comună; • plante aromatice (de exemplu, busuioc, rozmarin, mentă, lavandă); • ghivece, pământ, mănuși de grădinărit (opțional). Explorare senzorială ghidată



	Participanții sunt invitați să: • să observe plantele; • le miroasă; • le atingă, dacă doresc. Facilitatorul poate oferi îndemnuri neintrusive, cum ar fi: • „Care miros ți se pare mai delicat sau mai plăcut?” • „Există vreunul care te face să te simți puțin mai calm?” Nu este necesar un răspuns verbal. Tăcerea este pe deplin acceptată. Alegerea personală și plantarea simbolică Fiecare participant alege o plantă pe care o va pune în propriul ghiveci. Alegerea este prezentată ca fiind una personală și nu este interpretată de grup sau de facilitator. În timpul plantării: • acțiunile sunt lente și intenționate; • atenția este îndreptată ușor către contactul cu solul și respirație. Indiciu verbal opțional din partea facilitatorului: „În timp ce așezi planta în sol, poți să te gândești la faptul că, la fel ca această plantă, creșterea are nevoie de spațiu, timp și îngrijire.” Reflecție și împărtășire opționale În cerc, participanții care doresc pot împărtăși: • de ce au ales acea plantă; • cum s-au simțit în timpul activității. Se precizează clar că: • tăcerea este o formă validă de participare; • participanții pot vorbi doar despre plantă, nu despre ei înșiși. Exercițiu de încheiere și de ancorare Se propune un scurt exercițiu de ancorare: • observarea plantei; • trei respirații lente; • observarea unui detaliu (culoare, miros sau formă). • <i>Participanții pot lua planta cu ei ca obiect de tranziție, susținând continuitatea experienței dincolo de exercițiu.</i>
Sfaturi pentru formatori/	• Folosiți un limbaj neutru și neclinic



Asigurarea siguranței cursanților	• Evitați interpretările psihologice sau legăturile cu traume • Oferiți întotdeauna opțiunea de a nu participa • Fii atent la semnele de suprasolicitare senzorială sau emoțională • Mențineți un program clar și o structură previzibilă Măsuri de siguranță • Evitați plantele cu mirosuri foarte intense sau potențiali factori declanșatori • Utilizarea opțională a mănușilor • Asigurați accesul la apă și pauze, dacă este necesar • Mențineți un mediu calm și controlat
Evaluarea impactului	Evaluare calitativă și nebasată pe performanță prin: • observarea participării (active sau pasive); • semne de reglare (respirație mai lentă, postură relaxată); • feedback spontan verbal sau nonverbal; • disponibilitatea de a lua planta și de a o îngriji.

Exercițiul 5: Reglarea emoțională și bunăstarea psihologică prin experiența cromatică a naturii „Grădina culorilor”

Durată: ~ 50 de minute



Obiectiv

Promovarea bunăstării psihologice și a reglării emoționale prin expunerea conștientă la culorile naturii, cu accent special pe verde ca culoare asociată cu calmul, echilibrul și refacerea mentală.

Grădina este propusă ca un spațiu vizual și simbolic în care participanții pot experimenta reducerea stresului, stabilizarea emoțională și un sentiment de



	siguranță, în conformitate cu principiile Erasmus+ privind educația non-formală, prevenirea suferinței și promovarea bunăstării.
Relația cu grupul țintă	Adolescenții cu experiențe traumatice prezintă adesea: • dificultăți de concentrare și de menținere a atenției; • hiperactivitate emoțională; • oboseală mentală și suprasolicitare cognitivă. Culorile naturale, și în special verde, sunt asociate științific cu: • niveluri reduse de stres; • îmbunătățirea atenției; • un sentiment de refacere cognitivă. <i>Lucrul cu culorile permite un acces indirect, nonverbal și neinvaziv la experiența emoțională, evitând solicitările narrative care ar putea reactiva traume și respectând ritmul și limitele individuale.</i>
Obiective	La finalul exercițiului, participanții vor fi capabili să: • să experimenteze o reducere a stresului vizual și emoțional; • să-și dezvolte conștiința culorilor și a simțurilor; • își consolideze abilitățile de autoreglare prin observare; • să asocieze culoarea verde cu sentimente de calm, stabilitate și continuitate; • dobândi instrumente simple de bunăstare care pot fi aplicate în viața de zi cu zi.
(Descriere pas cu pas)	Bun venit și introducere în temă Facilitatorul introduce atelierul explicând că: • culorile ne influențează starea mentală și emoțională; • natura folosește verde ca culoare dominantă pentru a promova echilibrul și odihna. Cadru: • imagini din natură (frunze, iarbă, copaci, apă); • materiale creative (hârtie, creioane, creioane colorate, pasteluri, vopsele); • plante reale sau elemente naturale, dacă sunt disponibile. Limbajul este simplu, liniștitor și neinterpretativ. Observarea ghidată a culorilor naturale Participanții observă imagini sau elemente naturale reale. Facilitatorul ghidează atenția prin întrebări deschise, neinvazive, precum: • „Ce culori observi mai întâi?” • „Care dintre ele sunt mai odihnitoare pentru ochii tăi?” Se acordă o atenție specială culorii verde, fără nicio obligație de a vorbi. Tăcerea și observarea pasivă sunt considerate forme valabile de participare.



	Activitate creativă: crearea unei „grădini de culori” personale Fiecare participant își creează propria <i>grădină de culori</i> pe hârtie, folosind culorile pe care le percepe ca fiind cele mai benefice. Linii directoare: • libertate totală în alegerea culorilor; • fără criterii estetice sau realiste; • posibilitatea de a folosi doar verde sau de a-l combina cu alte culori naturale. Sugestie verbală opțională: „Lasă culorile pe care le alegi să reflecte ceea ce are nevoie mintea ta astăzi.” Împărtășire opțională În cerc, participanții care doresc acest lucru pot împărtăși: • ce culoare au folosit cel mai mult; • cum s-au simțit în timpul activității. Se precizează clar că: • participanții pot vorbi doar despre culoare, nu despre experiențe personale; • tăcerea este o formă legitimă de participare. Încheiere și integrare O scurtă vizualizare ghidată: • imaginați-vă că vă aflați într-un mediu natural verde; • observați mental formele și nuanțele; • respirați încet timp de câteva cicluri. Facilitatorul încheie reamintindu-le participanților că: „Chiar și câteva minute pe zi petrecute privind spațiile verzi pot ajuta mintea să se odihnească.”
Sfaturi pentru formatori/ Asigurarea siguranței cursanților	• Evitați interpretările psihologice ale alegerilor de culori • Nu asociați rigid culorile cu stările emoționale • Permiteți întotdeauna observarea pasivă ca opțiune valabilă • Monitorizați semnele de suprasolicitare senzorială • Mențineți un ritm lent, clar și previzibil



Evaluarea impactului	Evaluare calitativă, neaxată pe performanță, concentrată pe: • nivelul de concentrare în timpul activității; • semne de relaxare vizuală și fizică; • reacții spontane legate de starea de calm sau de senzații plăcute; • interesul de a repeta experiența sau de a observa natura mai conștient.
-----------------------------	---

Exercițiul 6: Co-crearea de spații de „ ” în aer liber, sigure și regeneratoare, pentru bunăstare și incluziune „Proiectarea spațiilor de bunăstare în grădină”.

Durată: ~ 60 de minute



Obiectiv	Să sprijine participanții în co-crearea unor spații simple de bunăstare în cadrul unei grădini, concepute pentru a promova calmul, siguranța, odihna și reglarea emoțională. Atelierul transformă grădina într-un mediu comun, intenționat, în care tinerii modelează activ spații care răspund nevoii lor de echilibru, pauză și refacere, consolidând sentimentul de apartenență, capacitatea de acțiune și incluziunea.
Relația cu grupul țintă	Tinerii cu experiențe emoționale sau traumatice adesea: • au dificultăți în a-și recunoaște și comunica nevoia de odihnă sau siguranță; • beneficiază de forme de exprimare concrete, spațiale și vizuale; • se simt mai împuterniciți atunci când pot modifica în mod activ mediul înconjurător. Proiectarea spațiilor de bunăstare: • oferă o modalitate nonverbală și practică de a-și exprima nevoile; • consolidează sentimentul de control și previzibilitate; • sprijină reglarea emoțională prin indicii din mediu, mai degrabă decât prin reguli.
Obiective	La finalul exercițiului, participanții vor fi capabili să: • să recunoască elementele din mediul înconjurător care favorizează calmul și starea de bine; • să colaboreze la crearea unor spații comune și sigure; • să-și consolideze încrederea în propriile forțe prin contribuții vizibile și durabile;



	• să experimenteze responsabilitatea și grija față de un spațiu comun; • dezvoltarea conștientizării modului în care mediul influențează stările emoționale.
(Descriere pas cu pas)	Introducere: ce este un spațiu de bunăstare? Facilitatorul introduce conceptul de spații de bunăstare, explicând că: • unele locuri ne ajută să ne simțim mai calmi, mai în siguranță sau mai concentrați; • mici schimbări de mediu pot influența puternic modul în care ne simțim. Participanții sunt invitați să se gândească (fără a împărtăși încă) la: • locurile în care se simt calmi sau confortabili; • elementele care îi ajută să se relaxeze (umbra, liniștea, moliciunea, culorile, distanța). Nu este necesară furnizarea de date personale. Observarea și cartografierea grădinii În grupuri mici sau cu toată grupa, participanții explorează grădina și observă: • zonele însorite și umbrite; • zone liniștite și zone mai active; • elemente naturale (plante, copaci, sol, mirosuri, culori). Facilitatorul încurajează observarea, nu judecarea. Participanții pot marca sau reține zonele care li se par potrivite pentru odihnă, pauză sau reconectare cu natura. Proiectarea în comun a spațiilor de bunăstare Participanții proiectează în colaborare una sau mai multe zone de bunăstare, cum ar fi: • un colț liniștit unde să te așezi sau să respiri; • o zonă de odihnă umbrită; • o zonă senzorială cu plante, pietre sau texturi naturale. Acțiuni posibile: • aranjarea materialelor naturale (pietre, lemn, frunze); • amplasarea băncilor, a pernelor sau a buștenilor; • delimitarea spațiului folosind plante sau marcare simbolice. Rolurile sunt flexibile și funcționale. Participarea poate fi activă sau de observare. Denumirea și semnificația simbolică Fiecărui spațiu de bunăstare i se atribuie un nume sau o scurtă descriere, aleasă în mod colectiv (de exemplu, Colțul Calmului, Pauza Verde).



	Facilitatorul poate pune întrebări opționale, neinvazive: • „La ce servește acest spațiu?” • „Cum ar trebui să se comporte oamenii aici pentru a-l menține în siguranță?” Accentul rămâne pe spațiu, nu pe poveștile personale. Reflecție de încheiere și de ancorare Participanții se adună într-unul dintre spațiile de bunăstare nou create. Se ghidează un scurt moment de centrare: • observarea posturii și a respirației; • observarea unui detaliu natural din apropiere; • recunoașterea muncii colective depuse. Facilitatorul subliniază că: <i>„Ați creat spații care pot continua să susțină bunăstarea pe termen lung.”</i>
Sfaturi pentru formatori/ Asigurarea siguranței cursanților	• Asigurați-vă că instrucțiunile sunt clare, concrete și previzibile • Evitați presiunea emoțională sau reflecția forțată • Respectați diferitele niveluri de participare • Monitorizați dinamica grupului și suprasolicitarea senzorială • Puneți accentul pe cooperare mai degrabă decât pe rezultatele estetice
Evaluarea impactului	Evaluare calitativă, neaxată pe performanță, concentrată pe: • nivelul de implicare și cooperare; • sentimentul de apartenență și responsabilitate față de spațiu; • semne observabile de calm și echilibru;



Tema 5: Terapia prin artă land art	
Obiective generale:	Reducerea stresului, sprijinirea vindecării emoționale și ajutorarea tinerilor să se reconecteze cu natura prin activități creative folosind materiale naturale. Terapia Land Art are ca scop calmarea minții, reducerea simptomelor de anxietate și consolidarea rezilienței emoționale într-un mediu în aer liber sigur.
Descrierea atelierelor:	Atelierele se desfășoară în aer liber. Participanții colectează materiale naturale, cum ar fi frunze, pietre, crengi, flori sau nisip, și le folosesc pentru a crea opere de artă temporare. Sesiunile îi ghidează pe participanți să observe natura, să-și exprime emoțiile în siguranță și să construiască senzori prin forme, modele, texturi și simboluri. Activitățile includ exerciții scurte de ancorare, creații individuale și de grup și reflecție blândă. Atelierele sunt adaptate pentru: • tineri cu vârste cuprinse între 18 și 30 de ani care au fost victime ale violenței și prezintă semne de stres traumatic • profesioniști, cum ar fi psihologi, consilieri, asistenți sociali, profesioniști din domeniul sănătății și profesori care au nevoie de instrumente de gestionare a stresului pentru munca lor
Obiective	• reducerea stresului și susținerea stabilității emoționale • oferirea de instrumente sigure, non-verbale, pentru exprimarea emoțiilor dificile • ajutorarea participanților să se reconecteze cu corpul prin activități de ancorare • creșterea stimei de sine prin experiențe creative de succes • încurajarea conștientizării și relaxării în natură • dezvoltă un sentiment de siguranță și încredere prin activități calme și structurate • să consolideze reziliența și strategiile pozitive de adaptare • ajută profesioniștii să învețe noi metode bazate pe natură pe care le pot folosi cu clienții lor
Metode	Învățare experiențială bazată pe natură Bazătă pe învățarea experiențială și ecopsihologie, punând accentul pe interacțiunea directă cu mediul natural ca cale de învățare. Această abordare susține dezvoltarea holistică, integrarea senzorială și bunăstarea emoțională. Exerciții ghidate de ancorare și respirație Bazate pe principiile mindfulness și ale reglării psihofiziologice, inclusiv activarea sistemului nervos parasimpatic. Aceste practici ajută la reducerea stresului, îmbunătățesc reglarea emoțională și sporesc conștientizarea momentului prezent .



	Explorare vizuală și observare Inspirate de antrenamentul atenției și de teoriile învățării prin observație. Implicarea vizuală concentrată îmbunătățește conștientizarea, concentrarea și capacitatea de a observa detaliile mediului, sprijinind dezvoltarea cognitivă și perceptivă. Crearea de lucrări de artă în natură, individuale și de grup Legate de terapia prin artă și de practicile creative colaborative. Lucrul cu materiale naturale încurajează autoexprimarea, creativitatea și conexiunea socială prin procese artistice împărtășite. Reflecție emoțională prin povestire sau semnificație simbolică Bazată pe abordări narative din domeniul psihologiei. Utilizarea povestirii și a simbolismului favorizează înțelegerea sensului, procesarea emoțională și integrarea experiențelor personale. Facilitare sensibilă la traume (ritm lent, structură previzibilă, fără presiune) Bazată pe principiile îngrijirii informate de traume, punând accentul pe siguranță, alegere și împuternicire. Un mediu structurat și neexigent ajută la reducerea sentimentului de copleșire și susține reglarea emoțională. Utilizarea exclusivă a materialelor naturale (fără materiale artificiale) În concordanță cu educația pentru sustenabilitate și abordările bazate pe natură. Utilizarea exclusivă a materialelor găsite la fața locului consolidează conștiința ecologică, creativitatea și legătura cu mediul.
Resurse necesare	● locație în aer liber sigură (grădină, parc, curtea școlii, marginea pădurii) ● materiale naturale găsite în mediul înconjurător (pietre, frunze, bețe, mușchi, flori, semințe) ● opțional: pături sau covorașe ● hârtie și creioane pentru planificare simplă ● telefon sau aparat foto pentru documentarea lucrărilor ● apă, șervețele și un spațiu liniștit pentru reglarea emoțională, dacă este necesar ● saci de gunoi pentru a lăsa locul curat
Referințe	● Explorarea terapiei prin artă bazată pe natură: o analiză de ansamblu https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2025.1522629/full ● Natura terapiei prin artă: unirea sănătății umane și a celei planetare (2025).



	https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/17454832.2025.2458382 ● Efectele programelor de terapie prin artă în grup bazate pe natură asupra stresului, stimei de sine și modificărilor EEG, (2021). https://www.mdpi.com/1660-4601/18/11/5912 ● Natura, arta și sănătatea mintală: evaluarea impactului biopsihosocial al unei intervenții de terapie prin artă bazată pe natură (2020). https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7498904/
--	---

Exercițiul 1: Exprimarea emoțiilor „Simboluri ale naturii” Durată: 60 de minute		
Obiectiv	Să ajute participanții să-și exprime emoțiile în siguranță folosind materiale naturale și să experimenteze efectele calmante ale muncii creative bazate pe natură.	
Relația cu grupul țintă	Tinerii care au fost victime ale violenței se confruntă adesea cu stres posttraumatic, probleme de concentrare, tremurături și dureri de stomac. Este posibil să le fie greu să vorbească despre emoțiile lor. Arta land art oferă o modalitate sigură și nonverbală de a-și exprima sentimentele prin mișcare și creație.	
Obiective	● reducerea tensiunii fizice și emoționale ● încurajarea exprimării sigure a sentimentelor prin simboluri și forme ● îmbunătățirea atenției și a concentrării ● dezvoltarea calmului interior și a echilibrului ● susținerea stimei de sine prin lucrările de artă realizate ● ajuta profesioniștii să învețe o metodă de lucru în aer liber sensibilă la traume	
(Descriere pas cu pas)	Sosirea și stabilizarea Participanții stau în picioare sau așezați în cerc. Formatorul ghidează un exercițiu simplu de ancorare: – observați cum picioarele ating pământul – respirați lent – să se uite în jur și să numească trei lucruri pe care le văd în natură	



Plimbare în natură și colectare de materiale

Participanții se plimbă încet prin zonă și colectează materiale naturale care le atrag atenția.

Formatorul le reamintește: alegeți doar ceea ce este sigur și se află deja pe sol.

Crearea operei de artă

Participanții creează o mică operă de artă land art.

Sunt încurajați să:

- așeze materialele în modele (cercuri, spirale, linii)
- construiască un simbol care să reprezinte emoția lor actuală (frică, speranță, tristețe, calm)
- lucreze încet și conștient

Formatorul oferă în continuare sprijin și evită să pună întrebări indiscrete.

EXEMPLE DE LUCRĂRI DE TERAPIE PRIN ARTĂ ÎN AER LIBER

Reflecție

Participanții stau lângă opera lor de artă și împărtășesc doar dacă doresc.

Posibile întrebări de ghidare:

- Ce ai simțit în urma acestui proces?
- Ce material ți-a atras cel mai mult atenția?
- Ce înseamnă forma pentru tine astăzi?

Pentru tinerii care au suferit traume, formatorul lasă reflecțiile la alegere.

Încheiere

Grupul face fotografii.

Formatorul spune o scurtă frază de încheiere, cum ar fi: „Vă

mulțumesc că ați creat în siguranță astăzi.”



Sfaturi pentru formatori/ Asigurarea siguranței cursanților	● cereți întotdeauna consimțământul înainte de a atinge sau de a vă apropia de participanți ● oferiți posibilitatea de a alege: participanții pot lucra singuri sau în perechi ● evitați să forțați comunicarea verbală; supraviețuitorii traumelor pot prefera tăcerea ● folosiți un ton calm, un ritm lent și o structură previzibilă ● asigurați-vă că mediul este sigur, fără factori declanșatori precum zgomote sau spații aglomerate ● aveți apă și o zonă liniștită de relaxare în apropiere ● permiteți participanților să se retragă dacă se simt copleșiți ● reamintiți-le că lucrările lor artistice nu trebuie să fie frumoase sau perfecte ● încheiați sesiunea cu o activitate de ancorare pentru a evita activarea emoțională
Evaluarea impactului	● Chestionar scurt de autoevaluare a stresului: Cât de stresat te simți acum, comparativ cu începutul? ● formatorul observă schimbările în limbajul corpului (respirație, relaxare, postură) ● participanții descriu o emoție pe care au eliberat-o sau un sentiment pozitiv pe care l-au dobândit ● profesioniștii evaluează cât de utilă consideră această metodă pentru munca lor ● opțional: documentare foto a lucrărilor de artă ca dovadă a implicării

Exercițiul 2: Crearea echilibrului interior „Mandala naturii” Durată: 60 de minute	
Obiectiv	Să ajute participanții să-și calmeze mintea, să-și organizeze gândurile și să experimenteze echilibrul emoțional prin crearea unei mandale a naturii.
Legătura cu grupul țintă	Tinerii care au fost victime ale violenței resimt adesea haos interior, anxietate, pierderea controlului sau confuzie emoțională. Crearea unui model circular, repetitiv, ajută la restabilirea unui sentiment de ordine, siguranță și autoreglare.
Obiective	● sprijinirea reglării emoționale prin modele vizuale structurate ● îmbunătățirea concentrării și reducerea anxietății





	● oferirea participanților o activitate calmă, repetitivă, care încurajează atenția conștientă ● consolidarea sentimentului de control și stabilitate ● crearea unei atmosfere sigure în care emoțiile se pot liniști ușor ● ajută profesioniștii să învețe un instrument de terapie prin natură care oferă stabilitate
(Descriere pas cu pas)	Ancorare de început Participanții stau așezați sau în picioare, în tăcere. Formatorul ghidează respirația lentă: ● inspirați timp de 4 secunde ● expirați timp de 6 secunde Participanții sunt rugați să observe sunetele și culorile din jurul lor. Alegerea unui punct central Participanții aleg o piatră, o con de pin sau o frunză pe care o așează în centrul mandalei lor. Formatorul explică: acest centru reprezintă stabilitatea, forța interioară sau siguranță. Colectarea materialelor naturale Participanții colectează frunze, pietre, bețe, petale, semințe sau orice alt material natural obiecte găsite pe sol. Formatorul le reamintește să se miște încet, să fie atenți și să observe texturi și culori. Construirea mandalei Participanții așează materialele în straturi circulare în jurul punctului central. Formatorul încurajează: ● să repete forme sau culori ● construiți inele care par echilibrate ● să-și urmeze ritmul interior Fără presiune pentru perfecțiune. Reflecție în liniște Participanții petrec un moment privind-și mandala. Formatorul pune cu blândețe câteva întrebări opționale: ● Care parte a mandalei tale ți se pare cea mai liniștitoare? ● Ce reprezintă acest cerc pentru tine astăzi?



	● Dacă mintea ta ar avea un loc al echilibrului, cum ar arăta acesta? EXEMPLE DE LUCRĂRI MANDALA Ritual de încheiere Participanții fac o fotografie, dacă doresc. Apoi returnează materialele naturii, mulțumind spațiului pentru sprijinul acordat. Acest final ajută la încheiere și la stabilizarea emoțională.
Sfaturi pentru formatori/ Asigurarea siguranței cursanților	● evitați să impuneți simetria; unii participanți pot crea liber ● păstrați un ton calm și lent ● explicați că reacțiile emoționale sunt normale și că participanții pot face o pauză oricând ● mențineți grupul mic pentru tinerii afectați de traume ● asigurați-vă că mediul este unul sigur și nu este aglomerat ● unii tineri pot fi afectați de liniște; permiteți sunete naturale de fundal ● oferiți întotdeauna posibilitatea de a alege: să împărtășească sau nu, să stea jos sau în picioare, să fie aproape de ceilalți sau să rămână singuri ● evitați interpretarea lucrărilor de artă; lăsați participanții să-și explice semnificația ● fiți pregătiți să oferiți un sprijin scurt de stabilizare dacă cineva se simte copleșit
Evaluarea impactului	● întrebați participanții: „Vă simțiți mai echilibrați după activitate?” (scurtă verificare verbală) ● observați respirația, postura și relaxarea în timpul și după activitate ● participanții împărtășesc un element liniștitor pe care l-au folosit (culoare, textură, formă) ● profesioniștii reflectează asupra utilității acestei activități în cadrul muncii lor



Exercițiul 3: Descoperirea forței interioare „Calea naturii” Durată: 45 de minute		
Obiectiv	Să ajute participanții să-și identifice punctele forte personale, să-și consolideze încrederea în sine și să-și îmbunătățească stabilitatea emoțională prin crearea unei „căi” simbolice folosind materiale naturale.	
Relația cu grupul țintă	Tinerii care au fost victime ale violenței se confruntă adesea cu o stimă de sine scăzută, îndoieli de sine și teamă. Crearea unei căi fizice folosind obiecte naturale îi ajută să vizualizeze progresul, speranța și dezvoltarea personală.	
Obiective	● creșterea conștientizării punctelor forte personale ● reducerea stresului prin mișcări lente și conștiente ● sprijinirea supraviețuitorilor traumelor în reconstruirea încrederii în sine ● să favorizeze stabilitatea emoțională și reglarea emoțională ● oferi profesioniștilor o tehnică pe care o pot folosi ulterior cu clienții ● încurajează gândirea pozitivă și exprimarea simbolică în condiții de siguranță	
(Descriere pas cu pas)	Introducere în tehnica de ancorare Participanții fac trei respirații lente și își pun o mână pe piept sau pe burtă. Formatorul le cere să se gândească la un punct forte sau la o calitate pozitivă pe care o au (curaj, răbdare, creativitate, bunătate, capacitatea de a supraviețui, inteligență, capacitatea de a merge mai departe). Colectarea materialelor Participanții merg în liniște și adună obiecte care simbolizează pentru ei puterea: pietre pentru stabilitate, bețe pentru direcție, frunze pentru creștere, flori pentru speranță etc. Crearea căii Participanții folosesc materialele pentru a crea o mică „cale” pe sol, de aproximativ unul sau doi metri lungime. Calea poate fi dreaptă, curbată sau în spirală. Linii directoare: ● Începutul reprezintă trecutul	



	● Partea de mijloc reprezintă prezentul ● Finalul reprezintă viitorul Ei așează materialele într-o ordine care pare semnificativă: pietre la început pentru a reprezenta provocările, flori la sfârșit pentru a reprezenta speranța etc. Parcurgerea traseului Participanții parcurg încet calea pe care au creat-o. Formatorul îi ghidează cu blândețe: „Observați cum vă simțiți când mergeți prin propria voastră forță.” „Priviți ce v-a purtat din trecut în prezent.” „Vedeți unde doriți să mergeți.” Reflecție opțională Participanții pot împărtăși un gând: ● ceva ce au învățat despre ei înșiși ● ceva care le-a dat putere ● ceva ce vor să lase în urmă Împărtășirea este întotdeauna opțională pentru tinerii afectați de traume. EXEMPLE DE TRASEE DE PLIMBARE
Sfaturi pentru formatori / Asigurarea siguranței cursanților	● evitați discuțiile despre traume din trecut; concentrați-vă doar pe punctele forte ● participanții pot plânge; acest lucru este normal — rămâneți calmi și oferiți-le sprijin ● permiteți participanților să lucreze separat dacă au nevoie de spațiu ● evitați interpretarea simbolurilor; lăsați participanții să le dea sens ● unii tineri s-ar putea simți incomod cu „discuțiile despre viitor” — folosiți un limbaj neutru, cum ar fi „pașii următori” ● asigurați-vă că mediul este sigur și fără zgomote care ar putea declanșa reacții ● observați limbajul corporal pentru semne de copleșire (respirație superficială, înghețare, tremur)
Evaluarea impactului	● întrebați participanții în liniște: „Vă simțiți mai puternici după activitate?” ● observați semne de relaxare, respirație mai profundă, mers mai lent ● participanții identifică cel puțin un punct forte personal ● profesioniștii reflectează asupra modului în care ar putea utiliza această metodă cu clienții lor



Exercițiul 4: „Harta emoțiilor” în natură

Durată: 60 de minute



Obiectiv	Să ajute participanții să-și recunoască, să-și numească și să-și exteriorizeze emoțiile prin crearea unei „hărți” pe sol folosind materiale naturale. Acest lucru favorizează claritatea emoțională, stabilitatea și reducerea stresului.
Relația cu grupul țintă	Tinerii afectați de violență adesea nu pot identifica sau vorbi cu ușurință despre emoții din cauza simptomelor de traumă, cum ar fi amorțeala, confuzia sau teama de a se exprima. Crearea unei hărți a emoțiilor le permite să-și exprime sentimentele în siguranță prin culori, texturi și simboluri, în loc de cuvinte.
Obiective	● creșterea conștientizării emoțiilor ● sprijinirea exprimării emoționale non-verbale ● creați o distanță de siguranță între persoană și emoție ● ajutați la reglarea sentimentului de copleșire prin activități lente și concentrate ● învățați profesioniștilor un instrument emoțional practic, bazat pe natură ● consolida sentimentul de control asupra experiențelor interioare ● să reducă confuzia și tensiunea interioară
(Descriere pas cu pas)	Verificarea emoțională Formatorul invită participanții să identifice în tăcere trei emoții pe care le simt astăzi. Aceștia pot alege cuvinte simple precum: calm, obosit, speriat, plin de speranță, supărat, pierdut și puternic. Colectarea materialelor din natură Participanții se plimbă prin încăpere și adună obiecte care reprezintă emoțiile alese de ei. Exemple: ● frunze uscate pentru tristețe ● pietre ascuțite pentru furie ● mușchi moale pentru calm ● flori pentru speranță ● bețe răsucite pentru confuzie



	Nu există corect sau greșit; semnificația este personală. Crearea hărții emoțiilor Participanții creează o mică „hartă” pe sol, împărțită în trei secțiuni: ● secțiunea din stânga: emoția 1 ● secțiunea din mijloc: emoția 2 ● secțiunea din dreapta: emoția 3 Fiecare secțiune este realizată cu elemente naturale specifice, care reflectă senzația pe care o transmite emoția respectivă. Îndrumare pentru formator: ● permiteți emoțiilor să fie mici sau mari ● harta arată cum coexistă sentimentele ● participanții nu trebuie să explice nimic, decât dacă doresc Privirea de la distanță Participanții fac trei pași înapoi și privesc harta de la distanță. Formatorul îi invită să observe: ● Care emoție ocupă mai mult spațiu? ● Care emoție pare mai ușor de privit? ● Care dintre ele pare mai dificilă? Acest exercițiu se desfășoară în tăcere, pentru a favoriza reflecția interioară. Partajare opțională Participanții pot împărtăși o propoziție: ● „Această emoție m-a surprins.” ● „Această parte mi se pare grea.” ● „Această culoare m-a ajutat.” Nu există nicio presiune de a vorbi despre traume sau despre trecut. Încheiere Participanții returnează cu blândețe materialele naturii. Formatorul ghidează respirația lentă pentru a încheia activitatea în siguranță.
Sfaturi pentru formatori/	● evitați să îi forțați pe participanți să numească sau să explice emoțiile dificile ● dacă tristețea sau furia devin copleșitoare, ghidați respirația lentă ● permiteți participanților să stea deoparte sau să observe, în loc să creeze



Asigurarea siguranței cursanților	● păstrați un ton calm și ferm și un ritm lent ● evitați să interpretați harta; semnificația trebuie să vină de la participanți ● asigurați-vă că există suficient spațiu personal între participanți ● asigurați o zonă liniștită de reglare dacă emoțiile se intensifică ● nu legați emoțiile de evenimente traumatice din trecut
Evaluarea impactului	● participanții raportează dacă activitatea i-a ajutat să-și înțeleagă mai bine emoțiile ● formatorii observă semnale de relaxare (respirație mai lentă, postură mai calmă) ● participanții identifică o emoție care a devenit mai clară prin intermediul activității ● comentariile profesioniștilor cu privire la utilitatea metodei în activitatea lor ● Se pot colecta fotografii ale hărților emoționale (numai cu acordul participanților) ca dovadă a implicării

Exercițiul 5: „Cercul” spațiului sigur

Durată: 40 de minute



Obiectiv	Să ajute tinerii să creeze un „spațiu sigur” simbolic folosind materiale naturale, sprijinind securitatea emoțională, stabilitatea și reconstruirea siguranței interne după traume sau stres intens.
Relația cu grupul țintă	Tinerii care au fost victime ale violenței se confruntă adesea cu un sentiment de nesiguranță în propriul corp, în relații sau în mediul înconjurător. Acest exercițiu le permite să exteriorizeze siguranța, construind-o mai întâi în natură, unde se simte mai puțin amenințătoare.
Obiective	● ajutarea participanților să redescopere senzația de siguranță ● crearea unui simbol fizic al protecției și confortului ● reducerea anxietății prin construirea lentă și conștientă ● să încurajeze conectarea cu realitatea prin contactul cu materialele naturale ● sprijini reziliența și conștientizarea emoțională ● oferi profesioniștilor o tehnică pe care să o utilizeze cu clienții



(Descriere pas cu pas)

Sosire în liniște

Participanții găsesc un loc confortabil unde să stea în picioare sau să se așeze. Formatorul îi invită să închidă ochii timp de 10 secunde și să-și imagineze ce înseamnă pentru ei „a se simți în siguranță”.

Alegerea materialelor naturale

Participanții se plimbă liber și aleg obiecte naturale care îi fac să se simtă protejați sau calmi, cum ar fi:

- pietre pentru putere
- frunze pentru blândete
- ramuri pentru limite
- conuri de pin pentru vigilență
- flori pentru confort

Instructorii le reamintesc: alegeți doar obiecte găsite pe jos.

Crearea cercului spațiului sigur

Participanții creează un cerc mic (spațiu personal sigur) pe sol, folosind materialele adunate.

Dimensiunea depinde de ei: suficient de mare pentru mâinile lor sau suficient de mare încât să poată sta în picioare în el.

În interiorul cercului, pot așeza un obiect care reprezintă speranța sau sprijinul.

Îndrumare pentru formator:

- nu există o formă corectă
- cercurile pot fi deschise sau închise
- participanții pot lucra în liniște și încet
- dacă cineva nu dorește un cerc, poate construi un simbol în schimb

Participanții pășesc în interiorul cercului doar dacă se simt confortabil.

Experiența cercului

Participanții stau în picioare sau așezați lângă cercul lor și observă cum se simt. Întrebări pentru reflecție în tăcere:

- Simțiți că acest lucru vă oferă protecție?
- Ce material îți oferă confort?
- De ce mai am nevoie? (spațiu, culoare, moliciune, putere)

Împărtășire opțională

Participanții pot împărtăși o singură propoziție:

- „Acest cerc mă face să mă simt...”
- „Mi-am dat seama că am nevoie de...”
- „Acest material reprezintă siguranță pentru mine.”

Partajarea este complet opțională.



	Încheiere Participanții inspiră încet o dată în timp ce privesc cercul. Apoi, ei returnează materialele naturii.
Sfaturi pentru formatori/Asigurarea siguranței cursanților	● evitați să vorbiți despre trecut sau despre traume; concentrați-vă exclusiv pe siguranță ● asigurați-vă că există suficient spațiu între participanți ● unii ar putea să nu dorească să intre în cerc; acest lucru este normal ● evitați interpretarea simbolurilor; lăsați participanții să le dea sens ● rămâneți calm, blând și previzibil în îndrumarea dumneavoastră ● oferiți un spațiu liniștit în apropiere dacă cineva se simte copleșit ● mențineți ritmul lent și evitați vocile puternice sau sarcinile bruște
Evaluarea impactului	● participanții raportează dacă s-au simțit mai calmi sau mai stabili după crearea cercului ● observă semne de relaxare, cum ar fi respirația mai lentă și concentrarea mai profundă ● participanții identifică un element care i-a făcut să se simtă în siguranță ● profesioniștii evaluează cât de utilă este această tehnică pentru munca lor ● fotografiile opționale pot documenta produsul final



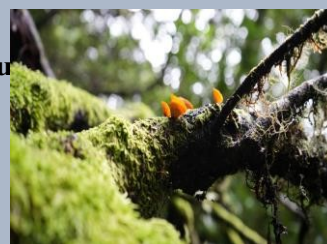
Tema 6: Activități de grup în aer liber pentru o comunicare pozitivă	
Obiective generale:	Oferirea de experiențe în aer liber adaptate traumelor, care să consolideze reziliența emoțională și reconectarea socială. Folosirea naturii ca punte de legătură pentru a ajuta tinerii abuzați să dezvolte încrederea, o comunicare sănătoasă și un sentiment de apartenență.
Descrierea atelierelor:	Atelierele sunt organizate prin intermediul a cinci activități în aer liber structurate și adaptate la traume: <i>Lumea interioară, reflectată în natură</i> , „Oglinda naturii”, <i>Plimbarea în natură</i> , „Alături: Plimbarea și discuția”, Utilizarea unei rețele simbolice „Rețeaua pădurii”, Un sentiment de scop comun „Poteca regenerării comune” și Cercul înțelegerii „Cercul empatiei”. Fiecare activitate utilizează metode de educație bazate pe natură și non-formale pentru a promova comunicarea pozitivă, construirea încrederii, empatia și cooperarea între tineri.
Obiective	• Îmbunătățirea comunicării pozitive și a abilităților de ascultare; • Construirea încrederii, empatiei și cooperării în cadrul grupului; • Creșterea conștientizării emoționale și a coreglării; • Consolidarea relațiilor cu colegii și a incluziunii sociale; • Sprijinirea încrederii în sine prin interacțiunea de grup.
Metode	Tehnici de terapie bazate pe natură Bazate pe ecopsihologie și ipoteza biofiliei, care subliniază legătura înnăscută a omului cu natura. Expunerea la mediile naturale este asociată cu reducerea stresului, reglarea emoțională și restabilirea funcționării cognitive. Practici de mindfulness Bazate pe principiile mindfulness, definită ca o conștientizare fără judecăți a momentului prezent. Cercetările indică efecte pozitive asupra reglării emoționale, controlului atențional și rezilienței psihologice. Explorarea senzorială Inspirată de integrarea senzorială și de principiile învățării experiențiale. Implicarea senzorială directă (de exemplu, vizuală, auditivă, tactilă) îmbunătățește conștientizarea minte-corp , susține ancorarea și aprofundează procesarea experiențială.



	Exprimarea creativă Legată de terapia prin artă și practicile expresive. Procesele creative facilitează exprimarea emoțională indirectă, favorizează auto-reflecția și promovează flexibilitatea psihologică.
Resurse necesare	● Spațiu în aer liber: acces la un mediu natural sigur, cum ar fi o pădure, un parc, o grădină sau un traseu natural potrivit pentru activități de grup și plimbări; ● Frânghie și ață, hârtie, foi de flipchart sau postere și markere; ● Frunze, pietre, bețe, mușchi sau alte obiecte găsite în natură; ● Bețe/prăjini ușoare; ● Cărți cu întrebări pentru activitatea <i>Side-by-Side: The Walk and Talk</i>; ● Instrucțiuni tipărite pentru activitate, cronometre sau un ceas și fișe de evaluare sau chestionare scurte de reflecție.
Referințe	1. van der Kolk, B. (2014). <i>The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma</i>. Viking. 2. Selver, C., & Brooks, C. V. W. (2007). Recâștigarea vitalității și a prezenței: conștientizarea senzorială ca practică pentru viață. North Atlantic Books 3. Lowen, A. (2003). <i>Calea către o sănătate plină de vitalitate: Manual de exerciții bioenergetice</i>. Bioenergetics Press.

Exercițiul 1: Lumea interioară, reflectată în natură „Oglinda natură — de la sine la grup”

Durată: ~ 45 minute



Obiectiv	Trecerea de la conștientizarea senzorială internă la o conexiune sigură, nonverbală și verbală cu ceilalți.
Relația cu grupul țintă	Pentru tinerii care au suferit abuzuri, aceste activități bazate pe natură înlocuiesc hipervigilența cu o „fascinație blândă”, permițând sistemului lor nervos să treacă de la supraviețuire la siguranță. Prin ancorarea în experiențele senzoriale și folosind natura ca metaforă pentru starea lor interioară,



	participanții pot procesa emoții complexe și își pot reconstrui încrederea socială fără presiunea dezvăluirii verbale directe.
Obiective	● Utilizarea interacțiunii tactile cu natura pentru a scoate participantul dintr-o stare „disociativă” și a-l readuce în prezentul fizic; ● Restabiliți contactul social, permițând participanților să-i recunoască pe ceilalți fără presiunea de a găsi cuvintele potrivite; ● Folosiți obiecte naturale ca „oglinzi” pentru a exterioriza sentimentele interioare, facilitând împărtășirea stărilor personale prin intermediul metaforei; ● Construiți un mediu de grup favorabil, în care fiecare participant să se simtă ascultat și apreciat în cadrul micului său cerc de împărtășire; ● Împuterniciți participanții să-și aleagă propriile obiecte și să decidă cât din povestea lor doresc să dezvăluie.
(Descriere pas cu pas)	Plimbarea senzorială Formatorul conduce grupul în pădure, grădină sau parc. ● Instruiți participanții să meargă în tăcere. Încurajați-i să se ghideze cu mâinile, atingând diferite texturi, cum ar fi scoarța aspră, pietrele reci, mușchiul moale, iarba etc. Salutul blând ● Rugați participanții ca, în timp ce merg, să se salute între ei folosind doar privirea, un semn din cap sau un zâmbet discret, fără a vorbi. Căutarea simbolică ● Invitați participanții să se împrăștie ușor, rămânând în raza vizuală; ● Rugați-i să se plimbe și să găsească o „oglindă naturală” – un obiect precum o frunză căzută, o crenguță sau o piatră care îi reprezintă sau modul în care se simt. Formarea grupurilor mici ● Împărțiți participanții în trei grupuri de câte cinci persoane; ● Rugați fiecare grup să găsească un loc confortabil unde să stea împreună. Cercul de împărtășire ● Fiecare participant prezintă pe rând obiectul său și îi explică semnificația; ● Folosiți regula „dreptului de a trece peste rând” (este în regulă să arătați obiectul fără să vorbiți). În timp ce o persoană povestește, ceilalți ascultă în liniște, cu toată atenția. Îndemnul de „încheiere” al formatorului:



	Pentru a încheia sesiunea, formatorul ar putea spune: „În timp ce părăsim acest cerc, observați că, deși am găsit cu toții obiecte diferite, astăzi facem cu toții parte din aceeași pădure (grădină, parc). Vă mulțumesc că ați împărtășit spațiul și povestea voastră.”
Sfaturi pentru formatori/ Asigurarea siguranței cursanților	• Treceți de la comandă la invitație. În loc să spuneți „acum, atingeți copacul”, folosiți fraze precum: „Vă invit să explorați...” „Dacă vă simțiți confortabil, încercați să...” „Observați ce se întâmplă dacă...” • Fiți atenți la semnele de hiperexcitație (agitație, respirație rapidă, priviri rătăcite) sau de hipoexcitație (retragere în sine sau aparentă amorțeală); • Explicați clar activitatea înainte de a începe. Știind ce urmează reduce anxietatea celor care sunt hipervigilenți; • Folosiți tranziții blânde. Spuneți: „În două minute, ne vom aduna în cerc.”; • Lăsați suficient spațiu personal. Tinerii abuzați sunt adesea foarte sensibili la persoanele care stau prea aproape. Pădurea este vastă, așa că permite tuturor să respire; • Calmul este contagios: sistemul vostru nervos este un instrument. Dacă sunteți calmi, echilibrați și respirați profund, sistemele nervoase ale participanților vor imita sistemul vostru. Vorbiți cu voce joasă și mișcați-vă cu calm.
Evaluarea impactului	Pentru evaluarea impactului, formatorul poate folosi un _____ sau un sondaj simplu pentru a surprinde impactul intern: • „Pe o scară de la 1 la 5, cât de «ca acasă» te-ai simțit astăzi în pădure (grădină, parc)?” • „Găsirea unei „oglinzi naturale” ți-a facilitat exprimarea sentimentelor?” • „Ai simțit că ai avut posibilitatea de a împărtăși doar ceea ce ai vrut?”



Exercițiul 2: Plimbare în natură „Alături – plimbarea și discuția”

Durată: 40 de minute



Obiectiv	Să încurajeze conversația naturală, fără presiune, și sprijinul reciproc, folosind mișcarea pentru a facilita fluxul comunicării.
Relația cu grupul țintă	Pentru tinerii care au fost victime ale abuzului, această activitate reprezintă un instrument eficient pentru recâștigarea încrederii în relațiile sociale, deoarece elimină intensitatea comunicării tradiționale. În cadrul îngrijirii bazate pe cunoașterea traumelor, a sta față în față poate declanșa adesea o „reacție de amenințare”, deoarece contactul vizual direct și prelungit poate fi perceput ca fiind conflictual sau invaziv. Mergând unul lângă altul, atenția se îndreaptă către o direcție comună, ceea ce permite o comunicare paralelă. Această aliniere fizică reduce anxietatea și permite tânărului să controleze ritmul conversației.
Obiective	• Eliminarea presiunii contactului vizual direct, facilitând astfel tinerilor împărtășirea gândurilor fără a se simți amenințați; • Încurajarea participanților să-și adapteze ritmul de mers la cel al partenerului, favorizând un sentiment subconștient de „sincronizare” și sprijin reciproc; • Oferirea unui spațiu structurat în care participanții pot alege cât de mult să dezvăluie despre starea lor interioară, folosind mediul natural ca tampon conversațional.
(Descriere pas cu pas)	Formarea perechilor • Invitați participanții să-și găsească un „partener de plimbare”. Dacă grupul ezită în continuare, formatorul poate forma perechile. „Traseul de plimbare” • Stabiliți un traseu clar și ușor de urmat. (Durata maximă a plimbării este de 30 de minute)



Traseul trebuie să fie suficient de lat pentru ca două persoane să poată merge confortabil una lângă alta. Evitați traseele înguste, unde o persoană trebuie să meargă în spatele celeilalte.

Dați perechilor 10 întrebări „deschise” pe care să le discute.

Întrebări pentru realizarea cardurilor:

1. Care a fost vârsta ta preferată în copilărie?
2. Care este cea mai bună glumă pe care ai auzit-o vreodată?
3. Care ar fi primul lucru pe care l-ai face dacă ai câștiga la loterie?
4. Dacă ai putea schimba relația cu un membru al familiei, ai face-o? Dacă da, cu cine?
5. Care era jocul tău preferat când erai copil?
6. Un duh îți îndeplinește trei dorințe, ce ți-ai dori?
7. Care este cel mai amuzant/nebunesc lucru pe care l-ai făcut vreodată?
8. De ce ești cel mai mândru?
9. Dacă ai putea retrăi un moment din viața ta, care ar fi acela?
10. De ce au pijamalele buzunare?
11. Cum ți-ai petrece ziua de naștere în mod ideal?
12. Care este momentul tău preferat petrecut în familie?
13. Dacă ai putea invita trei persoane la cină, vii sau decedate, pe cine ai invita?
14. Care este povestea ta preferată despre tine?
15. Cum te motivezi?
16. Care este cel mai bun lucru pe care l-ai învățat în viață?
17. Care a fost cel mai jenant moment din viața ta?
18. Care este tradiția ta preferată din familie?
19. Un fapt întâmplător despre tine.
20. Care este definiția ta pentru succes?
21. Dacă ai putea face orice altceva în afară de ceea ce faci acum, ce ai face?
22. Dacă ai fi un personaj fictiv, cine ai fi?
23. Care este cel mai bun sfat pe care l-ai primit vreodată?
24. Ai prieteni pe care îi consideri parte din familie?
25. Ce urcă și coboară, dar nu se poate mișca?
26. Ai pierdut vreodată un prieten? De ce?
27. Câți ani aveai când te-ai îndrăgostit pentru prima dată de o vedetă? De cine?
28. Ce fel de superputere ți-ai dori să ai?
29. Crezi în astrologie? De ce?



30. Dacă ai putea mânca un singur fel de mâncare pentru tot restul vieții, care ar fi acela?
31. În ce situații râzi și plângi în același timp?
32. Care sunt obiectivele tale „pe termen lung”?
33. Care sunt obiectivele tale „pe termen scurt”?
34. Care este cea mai bună decizie pe care ai luat-o vreodată?
35. Ai prefera să treci prin viață fără să poți uita nimic vreodată sau fără să-ți poți aminti nimic?
36. Care este cel mai neobișnuit loc în care ai adormit vreodată?
37. Dacă ai avea un singur simț, pe care l-ai alege? (văzul, mirosul, auzul, simțul tactil sau gustul)
38. Când ai plâns ultima oară și de ce?
39. Dacă ai putea schimba ceva la tine, ai face-o? Dacă da, ce anume și de ce?
40. Pe cine admiri cel mai mult în lume?
41. Ce te enervează cel mai mult?
42. Dacă ai putea să te întorci în timp, unde te-ai duce?
43. Ai un coleg de muncă care îți este cel mai bun prieten?
44. Cum definești frumusețea?
45. Cum te simți în acest moment?
46. Care este poziția ta preferată de dormit?
47. Care a fost cea mai frumoasă vacanță pe care ai petrecut-o vreodată și de ce?
48. Care a fost cel mai interesant loc în care ai fost vreodată?
49. Dacă ai putea fi un animal, ce ai fi?
50. Dacă ai putea locui oriunde în lume, unde ar fi?
51. Ce melodie îți îmbunătățește instantaneu starea de spirit?
52. Ce mâncare îți trezește sentimentul de confort?
53. Dacă ziua de azi ar avea un titlu, care ar fi acesta?
54. Care este acel lucru mărunț care îți face ziua mai frumoasă?
55. Ce lume fictivă ți-ar plăcea să vizitezi timp de o săptămână?
56. Care este modul tău preferat de a te relaxa?
57. Dacă ai avea o melodie personală, care ar fi aceasta?
58. Ce miros îți trezește o amintire?
59. Ce îți place să faci singur?
60. Care este un obicei de care te bucuri în secret?
61. Ce greșesc oamenii adesea când te privesc?
62. Care este un lucru asupra căruia ți-ai schimbat părerea de-a lungul timpului?
63. Ce te face să te simți cel mai mult tu însuți?



64. Când te simți cel mai încrezător?
65. Ce te ajută să te simți echilibrat când lucrurile devin stresante?
66. Ce fel de sprijin înseamnă cel mai mult pentru tine?
67. Ce înveți în acest moment (despre viață sau despre tine însuși)?
68. Cine te-a influențat mai mult decât îți dai seama?
69. Ce apreciezi cel mai mult în prietenii?
70. Ce te face să te simți apreciat?
71. Cum îți arăți de obicei grija față de ceilalți?
72. Ce îți îngreunează uneori comunicarea?
73. Cum îți dai seama când cineva te ascultă cu adevărat?
74. Ce te ajută să te deschizi față de ceilalți?
75. Ce fel de feedback ți-e cel mai ușor să primești?
76. Cum reacționezi când apare un conflict?
77. Ce te face să te simți în siguranță într-un grup?
78. Ce ți-ai dori ca oamenii să te întrebe mai des?
79. Cum preferi să fii susținut când te confrunți cu dificultăți?
80. Ce înseamnă pentru tine încrederea?
81. Care este provocarea care te-a ajutat să te dezvolti?
82. În ce privințe ești mai răbdător acum decât erai înainte?
83. Care este un lucru de care ești mândru, dar despre care nu vorbești des?
84. Ce te ajută să mergi mai departe când lucrurile par dificile?
85. Cum arată „succesul” pentru tine în acest moment?
86. Ce lecție ți-a luat mult timp să o înveți?
87. Ce te motivează când te simți blocat?
88. Ce i-ai spune ție însuși când erai mai tânăr?
89. Ce ți-ai dori mai mult în viața ta?
90. De ce ai vrea să ai mai puțin?
91. Dacă viața ta ar avea un motto, care ar fi acesta?
92. Cum ar arăta ziua ta ideală?
93. Dacă ai putea stăpâni instantaneu o abilitate, care ar fi aceea?
94. Ce fel de lume vrei să ajuți la crearea ei?
95. Ce înseamnă libertatea pentru tine?
96. Ce face ca viața să aibă sens pentru tine?
97. Dacă ai putea oferi un singur cadou tuturor celor din acest grup, care ar fi acela?
98. Ce speră să-și amintească oamenii despre tine?
99. Ce te ajută să te simți plin de speranță?
100. Pentru ce ești recunoscător astăzi?



	Instrucțiuni „Acum, în următoarele 30 de minute, veți merge împreună și, în același timp, veți discuta și veți răspunde la întrebările de pe cartonașele pe care vi le-am dat.” Ritualul „etapei de încheiere” (5 minute) Pentru a oferi un sentiment concret de încheiere, puteți conduce grupul în acest scurt exercițiu: <i>„Înainte de a părăsi poteca, privește înapoi la drumul pe care tocmai l-am parcurs. Conștientizează distanța pe care ai străbătut-o – atât cu picioarele, cât și cu gândurile. Acum, fă un pas hotărât înainte spre cercul nostru final, luând cu tine doar liniștea pe care ai găsit-o.”</i>
Sfaturi pentru formatori/ Asigurarea siguranței cursanților	• Atunci când facilitează această activitate, obiectivul principal al formatorului este să se asigure că mișcarea rămâne terapeutică și nu devine o sursă de stres; spuneți participanților că pot împărtăși orice le face să se simtă confortabil. • Permiteți participanților să-și aleagă partenerii dacă se simt confortabil. Cu toate acestea, fiți gata să interveniți dacă cineva este lăsat pe dinafară. Un formator se poate, de asemenea, împerechea cu un participant care pare deosebit de anxios sau izolat.
Evaluarea impactului	Reflecție individuală: • „Ați observat o schimbare a ritmului atunci când vorbeați, comparativ cu momentele în care tăceați? Care dintre cele două situații v-a făcut să vă simțiți mai confortabil?” • „Imaginează-ți că ai lăsat în urmă o grijă sau un gând apăsător. Cum te simți să mergi mai departe fără el?” • „Cum a fost să ai pe cineva lângă tine fără să fie nevoie să te privească direct? A schimbat asta cât de mult ai simțit că poți spune?”



Exercițiul 3: Folosirea unei pânze simbolice „Pânza pădurii – firele conexiunii”

Durată: ~ 45 minute



Obiectiv	Să demonstreze cum vocea și poziția fiecărei persoane afectează întregul grup, exersând în același timp o comunicare verbală și nonverbală clară și de susținere.
Relația cu grupul țintă	Pentru tinerii care au suferit abuzuri, comunicarea a fost adesea o sursă de teamă, manipulare sau „capcană”. Această activitate restabilește comunicarea pozitivă, făcând conceptul abstract de conexiune socială vizibil, tangibil și controlabil.
Obiective	• Să exersăm comunicarea cooperativă: să învățăm cum să dăm și să primim instrucțiuni într-o echipă; • Pentru a crea o „armonie de grup”: dezvoltarea unui ritm comun în care nimeni nu este lăsat în urmă; • Să vizualizăm „rețeaua socială”: să înțelegem că suntem cu toții conectați și că acțiunile noastre îi afectează pe ceilalți.
(Descriere pas cu pas)	Pregătirea spațiului • formați un cerc larg într-o poiană liniștită din pădure. Formatorul ține o minge de ață; • Explicați scopul: construirea unei rețele vizibile de sprijin; • Stabiliți regula „Gata?”: „Înainte de a pasa firul, trebuie să stabiliți contact vizual și să întrebați dacă sunt gata.” Darul cuvântului • Instructorul ține capătul frânghiei și împărtășește un lucru pozitiv ; • oferiți participanților trei opțiuni pentru ce să spună înainte de a arunca mingea: ○ Despre ei înșiși: „Un lucru de care sunt mândru astăzi este...”



	○ Despre un coleg: „Un lucru pe care îl apreciez la [Nume] este...” ○ Despre lume: „Un lucru frumos pe care îl văd chiar acum este...” ● Mișcarea: după ce a vorbit, participantul ține strâns capătul de sfoară și aruncă mingea către cineva de cealaltă parte a cercului. Crearea tensiunii ● Odată ce toată lumea este legată, grupul ține o rețea complexă în formă de stea. ● Formator: <i>„Observați cum fiecare cuvânt pozitiv pe care l-am rostit este acum o linie fizică care ne leagă.”</i> ● Rugați grupul să se aplece ușor înapoi împreună pentru a simți rezistența pânzei, apoi să se aplece în față pentru a vedea cum aceasta se înmoaie. (Acest exercițiu arată cum se simte „energia” grupului.) Desfacerea pânzei Pentru a încheia, ghemul de ață este dat înapoi în ordinea exact inversă. ● De fiecare dată când cineva primește mingea înapoi, cel care a aruncat-o spune <i>„Mulțumesc că ai împărtășit puterea/cuvântul tău.”</i> Acest lucru asigură o „încheiere” structurată și sigură a conexiunii, prevenind sentimentul de a fi brusc „lăsat baltă”.
Sfaturi pentru formatori/ Asigurarea siguranței cursanților	● Tu ești cel care reglează „sistemul nervos” al grupului. ● Dacă rețeaua devine prea strânsă și oamenii încep să intre în panică sau să se retragă, vorbește cu o voce joasă și lentă. Reamintește-le: <i>„Avem puterea de a slăbi sfoara. Toată lumea, faceți un pas spre centru. Simțiți cum scade tensiunea.”</i> Acest lucru îi învață că au puterea de a reduce stresul.
Evaluarea impactului	După ce pânza este deconstrucată, folosiți chestionare de tip „Scala de la 1 la 5” sau „Un singur cuvânt”: ● „Pe o scară de la 1 la 5, cât de în siguranță v-ați simțit astăzi fiind «conectați» cu întregul grup?” ● „Cum te-ai simțit când ți-ai auzit propria voce spunând ceva pozitiv cu voce tare?”



- „Când te-ai uitat la rețeaua pe care am construit-o, ai simțit că ești o parte importantă a acesteia?”

Exercițiul 4: Un sentiment de scop comun „Traseul de regenerare comun al grupului de lucru „ ”

Durată: 60 de minute



Obiectiv	Consolidarea sentimentului de siguranță, cooperare și comunicare pozitivă în cadrul unui grup de tineri care au suferit violență.
Relația cu grupul țintă	Acest exercițiu este conceput pentru tineri care au fost victime ale violenței, excluderii sau stresului prelungit. Această abordare evită dezvăluirea directă a experiențelor traumatice și se concentrează, în schimb, pe activități bazate pe acțiune și centrate pe grup, care permit participanților să-și recâștige încrederea, să experimenteze cooperarea și să dezvolte o dinamică de grup favorabilă, într-un mod sigur și neinvaziv.
Obiective	• consolidarea coeziunii grupului și a încrederii reciproce, promovarea comunicării pozitive și non-violente; • să sporească sentimentul de autonomie și de participare al participanților; • sprijinirea reglării emoționale prin mișcare și natură; • oferirea de experiențe relaționale corective fără retraumatizare.
(Descriere pas cu pas)	Configurație generală • Exercițiul constă în 4 stații, fiecare situată în mediul exterior; • Amenajați stațiile astfel încât să fie la o distanță de cel puțin 5-6 metri una de alta, pentru ca grupurile să nu se distragă reciproc. • Fiecare stație are hârtie, creioane și un poster, cu instrucțiuni scurte și întrebări orientative;



- Participanții lucrează în grupuri mici (4 grupuri de 3-5 persoane);
- Tranziții între stații: grupul va roti și la fiecare 10 minute se va deplasa la următoarea stație, luându-și foile cu ei.

Grupul A: începe la stația 1>2>3>4

Grupul B: începe la stația 2>3>4>1

Grupul C: începe la stația 3>4>1>2

Grupul D: începe la stația 4>1>2>3

Formatorul deschide activitatea:

„Aveți la dispoziție 10 minute la fiecare stație. Fiecare stație are un poster unic. Mai întâi, citiți „Sarcina”, apoi folosiți „Întrebările orientative” pentru a vă ghida discuția și, în final, rezumați discuția pe foaia voastră. După semnalul meu, treceți în sensul acelor de ceasornic la următoarea stație, luând foaia cu voi.”

STAȚIA 1: Loc sigur comun

Textul afișului: *„Siguranța începe cu o înțelegere comună.”*

Sarcină: Grupul discută despre ce ar trebui să includă un loc sigur comun pentru ca toată lumea să se simtă în siguranță. Ei pot: să cadă de acord verbal sau să scrie/deseneze elemente cheie pe hârtie (cuvinte, propoziții, simboluri, schițe simple). Acesta este un loc sigur conceptual, nu unul fizic.

Întrebări orientative:

- Ce trebuie să existe pentru ca toată lumea să se simtă în siguranță?
- Ce *nu* ar trebui să facă parte din acest loc?
- Este acest loc calm, deschis, protejat?
- Cum se comportă oamenii în acest loc?

Rezultat: un acord comun sau o reprezentare scrisă/desenată a măsurilor de siguranță.

STAȚIA 2: Reguli care ne protejează

Textul afișului: *„Regulile ajută grupurile să aibă grijă unele de altele.”*



Sarcină: grupul creează 4-6 reguli comune care îi ajută să se simtă în siguranță și respectați ca grup. Regulele trebuie formulate într-un mod pozitiv (ce facem, nu ce interzicem).

Întrebări orientative:

- Ce ne ajută să ne simțim respectați într-un grup?
- Ce ne facilitează cooperarea?
- Toată lumea este de acord cu aceste reguli?
- Cum vrem să ne tratăm reciproc atunci când ceva este dificil? Rezultat: un set vizibil de reguli de grup care se aplică întregii activități.

STAȚIA 3: Acționând împreună

Textul afișului: „*Unele lucruri funcționează doar atunci când acționăm împreună.*”

Sarcina: grupul îndeplinește o sarcină cooperativă care necesită colaborare (de exemplu, construirea unei structuri, transportarea unui obiect, rezolvarea unei provocări practice folosind materialele disponibile). Sarcina trebuie adaptată la mediul local și la abilitățile fizice ale grupului. Nu există un lider desemnat; deciziile se iau împreună.

Exemple de sarcini:

1. Grupul stă într-un cerc strâns. Fiecare întinde mâna și apucă mâinile a două persoane diferite (nu ale persoanei aflate chiar lângă el). Fără a-și da drumul, grupul trebuie să se descurce într-un cerc perfect.
2. Bățul plutitor

Materiale: O tijă lungă, subțire și ușoară (o baghetă de bambus, un stâlp de cort).
Trebuie să fie ușoară.

Sarcina:

1. Rugați grupul să formeze două rânduri, unul în fața celuilalt.
2. Toată lumea întinde cele două degete arătătoare la nivelul taliei.



3. Așezați bastonul peste degete. Degetele fiecărei persoane trebuie să fie în contact cu bastonul în permanență.

Scopul: coborâți bățul până la sol.

Bățul are tendința să plutească în sus, mai degrabă decât să coboare.

Regulile

- 1.** Degetele trebuie să rămână întinse (palmele în jos sau degetele întinse drept). Nu este permisă „agățarea” bățului sau prinderea acestuia.
- 2.** Dacă degetul cuiva pierde contactul cu bățul, sarcina reîncepe de la înălțimea taliei.

Formatorul: „*Scopul exercițiului nu este rezultatul final, ci procesul în sine*” (pentru a preveni frustrarea participanților în cazul în care ceva nu merge bine sau au dificultăți în finalizarea exercițiului).

Întrebări orientative:

- Cum am comunicat în timpul sarcinii?
- Ce ne-a ajutat să cooperăm?
- Cum am reușit să îi implicăm pe toți?

Rezultat: O experiență comună de cooperare și încredere reciprocă.

STAȚIA 4: simbolul grupului

Textul afișului: „*Ceea ce construim împreună rămâne cu noi.*”

Sarcină: grupul creează un simbol al grupului său, alegând una dintre opțiuni: îl desenează pe hârtie sau îl creează din obiecte naturale.

Participanții aleg forma care li se pare cea mai potrivită pentru grup. Întrebări orientative:

- Ce spune acest simbol despre noi ca grup?
- Ce ne ajută să rămânem conectați?



	După ce toate grupurile au vizitat toate cele patru stații, adunați-i pe toți într-un cerc central. Fiecare grup prezintă ceea ce a creat și discută în cerc; Formatorul rezumă activitatea: „Ați definit siguranța, ați stabilit reguli, ați lucrat împreună și ați creat un simbol. Priviți în jur – care dintre aceste patru stații a părut cea mai importantă pentru grupul vostru astăzi?”
Sfaturi pentru formatori/ Asigurarea siguranței cursanților	● Concentrați-vă pe procesele de grup, nu pe poveștile individuale. ● Observați nivelul de energie și oferiți pauze atunci când este nevoie. ● Folosiți un limbaj simplu și instrucțiuni clare.
Evaluarea impactului	Autoevaluarea grupului la început și la sfârșit: „Cât de conectați ne simțim ca grup?” (scală de la 0 la 10) Scurtă reflecție de încheiere: un cuvânt sau o propoziție despre ceea ce participanții rețin din această experiență.

Exercițiul 5: Cercul înțelegerii „Cercul empatiei ”

Durată: 20 de minute



Obiectiv	Obiectivul principal este de a le arăta participanților că luptele, temerile sau stresul lor personal sunt adesea împărtășite și de alții. Când cineva pășește în cerc și vede alte cinci persoane deja acolo, „greutatea” psihologică a acelei lupte scade. Se înlocuiește sentimentul „sunt singur” cu „suntem împreună”.
Relația cu grupul țintă	Această activitate este concepută special pentru a răspunde nevoilor emoționale, sociale și de comunicare ale grupului țintă. Mulți participanți, în special tinerii și persoanele care lucrează sau învață în medii de grup, se confruntă cu dificultăți în a-și exprima sentimentele, a cere sprijin sau a se simți



	să se simtă cu adevărat ascultați în cadrul unui grup. Aceste provocări rămân adesea nespuse și pot afecta negativ coeziunea grupului, încrederea și starea de bine. Această activitate oferă un cadru sigur, incluziv și nonverbal, care permite participanților să recunoască experiențele comune fără presiunea dezvăluirii verbale de sine. Prin utilizarea mișcării în locul vorbirii, activitatea reduce anxietatea, dezechilibrele de putere și barierele lingvistice, făcând-o accesibilă participanților cu stiluri de comunicare, niveluri de încredere sau medii culturale diferite.
Obiective	● Promovarea unei comunicări pozitive și respectuoase ● Consolidarea empatiei și a înțelegerii reciproce ● Construirea încrederii și a coeziunii grupului ● Creșterea conștiinței de sine ● Crearea unui spațiu sigur pentru exprimarea emoțională ● Promovați o cultură a sprijinului și a solidarității
(Descriere pas cu pas)	Pregătire Folosiți o frânghie lungă pentru a crea un cerc mare (suficient de mare încât să încapă întregul grup). Toată lumea începe stând în afara cercului, cu fața spre interior, formând un inel mai mare în jurul frânghiei. În calitate de formator, vorbiți în șoaptă. Explicați că aceasta este o activitate silențioasă. Nu se vorbește, nu se râde și nu se comentează – doar se mișcă. Runde scurte de „spargere a gheții” Începeți cu afirmații ușoare, cu risc redus, pentru a-i face pe oameni să se simtă confortabil cu mișcarea fizică. Formatorul spune: „<i>Intrați în cerc dacă sunteți iubitori de cafea.</i>” (Oamenii intră, se privesc unii pe alții, apoi ies din nou). Formatorul spune: „<i>Intrați în cerc dacă ați călătorit vreodată în străinătate.</i>” Trecerea la „realitatea comună” Acum, treceți la afirmații care reflectă dinamica muncii sau a grupului, fără a fi încă prea grele. Formator: „<i>Intrați în cerc dacă simțiți uneori că nu aveți suficient timp în timpul zilei.</i>”



„Intrați în cerc dacă vă este greu să cereți ajutor când vă blocați.”

Când oamenii sunt în interiorul cercului, spuneți-le: *„Priviți în jur. Observați că nu sunteți singuri în această situație.”*

Runde de empatie profundă

Aceste afirmații vizează emoțiile „ascunse”. Aici are loc partea de „înțelegere”.

„Intră în cerc dacă te-ai simțit vreodată neînțeleș de cineva.”

„Intrați în cerc dacă v-ați simțit vreodată nevoiți să vă ascundeți adevărata personalitate pentru a vă integra.”

„Intrați în cerc dacă în prezent vă confrunțați cu un stres despre care nimeni de aici nu știe.”

Lasă-i să stea în cerc timp de 5–10 secunde. Tăcerea este momentul în care se naște empatia.

Runde de încurajare și susținere

Încheiați întotdeauna într-o notă pozitivă pentru a „reuni” echipa.

„Intră în cerc dacă ești mândru de cât de mult ai muncit anul acesta.”

„Intrați în cerc dacă sunteți dispuși să sprijiniți pe cineva din acest cerc, chiar dacă nu-l cunoașteți bine.”

Mișcarea finală

Antrenorul: *„Acum, intrați cu toții în cerc.”* (Acest lucru simbolizează unitatea).

Afirmațiile:

1. *„Intrați în cerc dacă găsiți pacea în natură.”*
2. *„Intrați în cerc dacă aveți o melodie preferată care vă face întotdeauna să vă simțiți mai bine.”*
3. *„Intră în cerc dacă uneori preferi să fii singur cu gândurile tale.”*
4. *„Intră în cerc dacă ai simțit vreodată că trebuie să fii „curajos” chiar și atunci când ți-era frică.”*
5. *„Intră în cerc dacă uneori simți că adulții nu înțeleg prea bine ce se află în inima ta.”*
6. *„Intrați în cerc dacă v-ați simțit vreodată ca și cum n-ați avea voce sau nu vi s-ar permite să spuneți «nu».”*



	7. „Intră în cerc dacă ai simțit vreodată că ești singurul care trece prin ceva greu.” (Fă o pauză aici, ca să-și dea seama că nu sunt singuri). 8. „Intră în cerc dacă înveți să ai din nou încredere în tine.” 9. „Intră în cerc dacă ai găsit o modalitate de a fi bun cu ceilalți, chiar și atunci când lucrurile nu au fost blânde cu tine.” 10. „Intră în cerc dacă ai un vis pentru viitor pe care îl protejezi.” 11. „Intră în cerc dacă ești mândru de cât de departe ai ajuns, chiar și în zilele în care ți s-a părut imposibil.” 12. „Intră în cerc dacă vrei ca acest grup să fie un loc în care toată lumea se simte în siguranță.” 13. „Intrați în cerc dacă credeți că meritați să aveți pace și bucurie în viața voastră.” 14. Invitație finală: „Haideți, să intrăm cu toții în cerc pentru a arăta că suntem o comunitate care se susține reciproc.”
Sfaturi pentru formatori/ Asigurarea siguranței cursanților	• Dacă vă simțiți confortabil, intrați și voi în cerc pentru întrebările mai dificile. Acest lucru arată grupului că este sigur să fii vulnerabil. • Fără presiune: reamintiți-le la început: „<i>Intrați doar dacă vă simțiți confortabil...</i>” • Dacă este o zi însorită, încercați să găsiți un loc sub un copac mare. Senzația de „închidere” creată de ramurile de deasupra capului creează un sentiment natural de intimitate și siguranță.
Evaluarea impactului	După ce toată lumea iese din cerc, așezați-vă pe iarbă în cerc și puneți aceste trei întrebări: • „Cum v-ați simțit când ați intrat în cerc și ați văzut că alții stăteau deja acolo?” • „Ce ai observat la grupul acesta și nu știai înainte?” • „Știind acum că mulți dintre noi purtăm aceleași tensiuni ascunse, cum putem comunica mai blând unii cu alții mâine?”



Co-funded by
the European Union



Autori:

Dr. Popovici Silvia

Dr. Macovei Irina-Elena

Gintarė Staponaitė-Dargevičienė

Silva Blažulionienė

Özkan Çam

Maria Giovanna Romaniello Karolina

Mazetyte

Giedrė Gaižauskaitė-Poe

Ani Sparsiashvili



CUPRINS

Introducere	5
Relevanța pentru lucrătorii de tineret	5
Obiective	5
Formatori	6
Sinergii între diferite domenii ale educației, formării, tineretului și sportului	6
Schița programului de formare	6
ATELIERE	7
Tema 1: Baie în pădure și yoga cu cățeluși	8
Exercițiul 1: Călătoria celor cinci simțuri „Descoperă pădurea cu tot ființa ta”	10
Exercițiul 2: Crearea siguranței „Arborele sprijinului”	12
Exercițiul 3: Calmarea minții „Sunt aici, alături de natură”	14
Exercițiul 4: Crearea unei conexiuni sigure „Exercițiu de eliberare în natură”	16
Exercițiul 5: Yoga cu cățeluși „Joacă-te cu mine”	18
Tema 2: Exerciții de relaxare și meditație în aer liber	20
Exercițiul 1: Relaxarea corpului și a minții „Meditație ghidată de scanare corporală”	22
Exercițiul 2: Conectarea cu corpul „Meditația prin dans”	26
Exercițiul 3: Conectarea cu natura „Natura și eu”	29
Exercițiul 4: Ancorarea în natură „Pauză în natură”	32
Exercițiul 5: Sentimentul de ancorare în prezent „Aterizare ușoară”	35
Tema 3: Practici de mindfulness pentru o stare de bine mentală pozitivă Aromaterapie pentru relaxare	40
Exercițiul 1: Pietre senzoriale „Ancoră”	43
Exercițiul 2: Exercițiu creativ „Prindători de vise parfumate”	47
Exercițiul 3: Mișcare și dans cu aromaterapie „Aroma în mișcare”	50
Exercițiul 4: Crearea unui sentiment de siguranță interioară „Sanctuarul parfumat”	53
Exercițiul 5: Calmarea minții „Borcanul gândurilor”	57
Tema 4: Grădinile comunitare și spațiile verzi pentru gestionarea stresului	61
Exercițiul 1: Definirea și pregătirea unui spațiu verde comun „Grădina noastră, grădina noastră”	63
Exercițiul 2: Crearea unei grădini comunitare „Exploratorii verzi”	67
Exercițiul 3: Natura „Mâinile în pământ”	70



Exercițiul 4: Conștientizarea senzorială și echilibrarea emoțională prin plante aromatice „Grădina aromelor”	74
Exercițiul 5: Reglarea emoțională și bunăstarea psihologică prin experiența cromatică a naturii „Grădina culorilor”	77
Exercițiul 6: Co-crearea de spații în aer liber sigure și reconfortante pentru bunăstare și incluziune „Proiectarea spațiilor de bunăstare în grădină.”	80
Tema 5: Terapia prin artă în natură	84
Exercițiul 1: Exprimarea emoțiilor „Simboluri ale naturii”	86
Exercițiul 2: Crearea echilibrului interior „Mandala naturii”	89
Exercițiul 3: Descoperirea forței interioare „Calea naturii”	92
Exercițiul 4: „Harta emoțiilor” din natură	94
Exercițiul 5: „Cercul” spațiului sigur	97
Subiectul 6: Activități de grup în aer liber pentru o comunicare pozitivă	100
Exercițiul 1: Lumea interioară, reflectată în natură „Oglinda naturii – de la sine la grup”	102
Exercițiul 2: Plimbare în natură „Alături – plimbarea și discuția”	104
Exercițiul 3: Folosirea unei rețele simbolice „Rețeaua pădurii – firele conexiunii”	109
Exercițiul 4: Un sentiment de scop comun „Poteca regenerării comune”	111
Exercițiul 5: Cercul înțelegerii „Cercul empatiei”	116



Introducere

Tinerii care au fost victime ale violenței în trecut sunt cei mai afectați de stres. Probleme de sănătate fizică și mentală, complexe dobândite, pierderea stimei de sine și a încrederii în oameni – acestea sunt consecințele violenței suferite în copilărie.

Rata abuzurilor asupra copiilor este foarte ridicată în toate țările. Aproape trei din zece tineri cu vârsta cuprinsă între 18 și 19 ani au fost victime ale violenței din partea partenerului intim, potrivit unui studiu național realizat de Institutul de Studii Familiale (AIFS). Expunerea la abuz fizic în copilărie și la violența domestică a părinților poate supune tinerii unui stres traumatic omniprezent și poate duce la tulburarea de stres post-traumatic (PTSD) în viitor.

Consecințele violenței din copilărie persistă în viața ulterioară a tinerilor și le afectează relațiile, stima de sine etc.

Consortiul proiectului va depune eforturi pentru a ajuta tinerii abuzați să facă față stresului și gândurilor negative. Proiectul își propune să valorifice puterea vindecătoare a naturii pentru a-i ajuta pe tinerii de astăzi să depășească stresul și gândurile negative. „Green Serenity” este un program structurat care integrează practici de terapie prin natură, tehnici de mindfulness și principii de psihologie pozitivă pentru a promova reziliența și bunăstarea mentală în rândul tinerilor.

Ghidul este inovator, deoarece combină mai multe abordări care sunt de obicei utilizate separat: îngrijirea bazată pe traume, învățarea bazată pe natură și metodele de grup participative.

Relevanța pentru lucrătorii de tineret

Acest program include materiale de formare și resurse care vor fi utilizate de lucrătorii de tineret pentru a-și îmbunătăți terapia în natură și în aer liber folosind abilități și pentru a crește în mod eficient reziliența tinerilor la stres.

Lucrătorii din domeniul tineretului își vor îmbunătăți cunoștințele, abilitățile, competențele și capacitatea de intervenție în domeniul terapiilor în natură și în aer liber destinate tinerilor afectați de stres și le vor oferi un pachet de formare interactiv, alcătuit dintr-un curriculum pilot, materiale și metodologii de formare, precum și o bibliotecă digitală motivantă, menită să îmbunătățească reziliența la stres, starea de bine, stima de sine și capacitatea de auto-vindecare a tinerilor.

Cu cât veți desfășura mai multe sesiuni de formare cu grupul țintă, cu atât rezultatele vor fi mai bune și impactul mai mare. Supervizarea, interviziunea sau o formă de networking între colegii formatori pot fi utile. Aceeași practică pe termen lung cu același grup de tineri poate produce rezultate importante și durabile. O participare unică s-ar putea să nu aibă un impact asupra reglării emoționale.

Obiective

1. Creșterea cunoștințelor, abilităților, competențelor și capacității de intervenție a lucrătorilor de tineret, asistenților sociali, psihologilor, consilierilor, profesioniștilor din domeniul sănătății și instructorilor în domeniul terapiilor în natură și în aer liber pentru tinerii care se confruntă cu stresul
2. Furnizarea unui pachet de formare interactiv, constând într-un curriculum pilotat, materiale de formare și metodologie pentru îmbunătățirea rezilienței la stres, a stării de bine, a stimei de sine și a capacității de auto-vindecare a tinerilor



Formatori

Ghidul este destinat lucrătorilor de tineret, asistenților sociali, psihologilor, consilierilor, profesioniștilor din domeniul sănătății, instructorilor și altor persoane care lucrează cu tinerii.

Sinergie între diferite domenii ale educației, formării, tineretului și sportului

TINERET

Ghidul este recomandat cu căldură tuturor tinerilor, fie ca hobby, fie în scopuri terapeutice, pentru a-și îmbunătăți individual reziliența, sănătatea mintală, capacitatea de a face față stresului, relațiile interpersonale etc., dar și în cadrul activității psihologilor, coach-ilor, mentorilor și consilierilor. Organizațiile neguvernamentale, centrele de educație pentru tineret și furnizorii de educație non-formală ar putea oferi cursuri față în față sau online pe baza unor materiale de formare adaptate.

ȘCOALA

Ghidul poate fi adaptat cu ușurință pentru învățământul școlar, fiind destinat elevilor victime ale abuzurilor și celor care se confruntă cu stresul. Ghidul „Green Serenity” poate constitui o bază solidă pentru ghiduri de ateliere, cursuri de artă, lecții interdisciplinare, precum și pentru activități extracurriculare, cu scopul de a valorifica potențialul artistic în evoluția ființei umane, sporind creativitatea și capacitatea de autoexprimare.

EDUCAȚIA PROFESIONALĂ

Pachetul de formare „Terapia naturii” poate fi utilizat în cadrul programelor de învățământ profesional și universitar de mare impact, destinate elevilor care se confruntă cu stresul, precum și pentru dezvoltarea profesională continuă a psihologilor, consilierilor educaționali, profesorilor și a altor specialiști din domeniul educației speciale sau al sănătății.

ADULȚI

Atelierele sau sesiunile de terapie în natură și în aer liber care utilizează materialele de formare „Green Serenity” pot crea sinergii în îngrijirea persoanelor vârstnice pentru prevenirea și tratarea diferitelor forme de demență, Alzheimer, anxietate, depresie etc., motiv pentru care utilizarea lor de către profesioniștii din domeniul sănătății și îngrijitorii familiali este foarte recomandată. Astfel, poate fi utilizat cu succes în caz de anxietate, depresie, dependență de substanțe, stres și epuizare, tulburări de stres post-traumatic, deficit de atenție, hiperactivitate, oboseală de compasiune, tulburări alimentare (anorexie, bulimie), deficiențe cognitive, tulburări de somn.

SPORT

Ghidul este foarte recomandat pentru a fi utilizat în domeniul sportului, unde, statistic, există încă multă violență și traume în rândul copiilor, tinerilor și adulților.



Schița programului de formare

Ghidul „Green Serenity” pentru dezvoltarea rezilienței la stres și a stării de bine psihice va cuprinde 6*5=30 de ateliere, concepute pentru învățarea față în față.

Acesta va include:

ATELIERE	Partener, responsabil
1. Exerciții de baie în pădure, yoga cu cățeluși	KAI, Lituania
2. Exerciții de relaxare și meditație în aer liber	Well-being LAB, Suedia
3. Practici de mindfulness pentru bunăstarea mentală pozitivă, aromaterapie pentru relaxare	Demetrius, România
4. Grădini comunitare și spații verzi pentru gestionarea stresului	ENJOY, Italia
5. Terapia prin artă în natură	ARAXA, Turcia
6. Activități de grup în aer liber pentru o comunicare pozitivă	Teatro Metaphora, Portugalia



Tema 1: Baie de pădure și yoga cu cățeluși	
Obiective generale:	Scopul exercițiilor de „baie de pădure” este de a ajuta tinerii care au suferit traume să-și recâștige echilibrul emoțional, pacea interioară și încrederea în sine prin prezența conștientă în natură.
Descrierea atelierelor:	Tema include cinci exerciții structurate, concepute pentru a ajuta tinerii să-și reconstruiască sentimentul de siguranță, calm și conexiune prin experiențe bazate pe natură. Fiecare activitate se concentrează pe conștientizarea corpului, stabilizarea emoțională și restabilirea încrederii în sine și în mediul înconjurător. 1. Călătoria celor cinci simțuri – Experimentează pădurea cu tot ființa ta 2. Crearea siguranței – Arborele sprijinului 3. Calmarea minții – Respirația naturii 4. Observarea stării interioare – Amprentele pădurii 5. Crearea unei conexiuni sigure – Cercul tăcerii
Obiective	• Pentru a dezvolta atenția conștientă și conștientizarea senzorială • Pentru a favoriza controlul emoțiilor și auto-reflecția • Să reconstruim sentimentul de siguranță, apartenență și încredere • Să promoveze conexiunea cu natura ca instrument de vindecare
Metode	Tehnici de terapie bazate pe natură Bazate pe ecopsihologie și ipoteza biofiliei, care subliniază legătura înăscută a omului cu natura. Expunerea la mediile naturale este asociată cu reducerea stresului, reglarea emoțională și restabilirea funcționării cognitive. Practici de mindfulness Bazate pe principiile mindfulness, definită ca o conștientizare fără judecăți a momentului prezent. Cercetările indică efecte pozitive asupra reglării emoționale, controlului atențional și rezilienței psihologice. Explorarea senzorială Inspirată de integrarea senzorială și de principiile învățării experiențiale. Implicarea senzorială directă (de exemplu, vizuală, auditivă,



	tactil) îmbunătățește conștientizarea minții și a corpului, susține stabilizarea și aprofundează procesarea experiențială. Exprimarea creativă Legată de terapia prin artă și practicile expresive. Procesele creative facilitează exprimarea emoțională indirectă, încurajează auto-reflecția și promovează flexibilitatea psihologică. Tăcerea reflexivă Bazată pe principiile introspecției și auto-observării, care sunt considerate mecanisme esențiale ale conștiinței de sine în psihologie. Tăcerea oferă spațiu pentru integrarea experienței și aprofundarea înțelegerii interne. Împărtășirea în grup Bazată pe principiile psihoterapiei de grup, precum reflecția interpersonală, normalizarea și sprijinul social. Împărtășirea experiențelor sporește sentimentul de conexiune și siguranță emoțională.
Resurse necesare	Mediu natural (pădure, parc sau grădină), îmbrăcăminte confortabilă, saltele sau păături, materiale naturale (frunze, pietre, crengi), caiet sau hârtie pentru reflecție.
Referințe	● Li, Q. (2020). Baia de pădure: Cum te pot ajuta copacii să-ți regăsești sănătatea și fericirea. ● Kotera, Y., Richardson, M., & Sheffield, D. (2020). <i>Efectele Shinrin-Yoku (baia de pădure) și ale terapiei prin natură asupra sănătății mintale: o revizuire sistematică și o meta-analiză.</i> https://link.springer.com/article/10.1007/s11469-020-00363-4



Exercițiul 1: Călătoria celor cinci simțuri „Experimentează pădurea cu tot ființa ta”.

Durată: ~20 – 40 min.



Obiectiv	Restabilirea legăturii dintre corp și mediu prin toate cele cinci simțuri; cultivarea atenției și a sentimentului de siguranță.
Relația cu grupul țintă	Tinerii care au suferit traume pierd adesea legătura cu corpul și mediul înconjurător. Acest exercițiu îi ajută să „simtă lumea” din nou în siguranță prin experiența senzorială, să se întoarcă la momentul prezent și să-și reconstruiască încrederea în sine și în mediul înconjurător.
Obiective	• Activarea tuturor celor cinci simțuri; • Consolidarea conștientizării momentului prezent; • Dezvoltarea unui sentiment de siguranță corporală
(Descriere pas cu pas)	Introducere și prezentarea măsurilor de siguranță Formatorul explică pe scurt că exercițiul invită participanții să observe pădurea prin cele cinci simțuri. Participarea este voluntară; ochii pot rămâne deschiși; participanții pot opri exercițiul sau se pot retrage în orice moment. Văz – observarea mediului Participanții observă încet culorile, formele, lumina și mișcarea din pădure, concentrându-se pe o privire blândă, neanalitică. Auzul – ascultarea împrejurimilor Atenția este îndreptată către sunetele de aproape și de departe, precum păsările, vântul sau foșnetul frunzelor, fără a le identifica sau judeca. Mirosul – simțirea aerului Participanții observă mirosurile naturale din mediul înconjurător, lăsând respirația să rămână naturală și neforțată. Atingerea – senzații fizice Participanții observă senzațiile corporale, cum ar fi temperatura aerului sau adierea vântului. Dacă se simt confortabil, pot atinge ușor elementele naturale (scoarța copacilor, frunzele, pietrele). Gustul – conștientizarea gustului

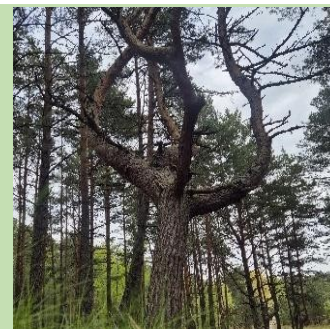


	Participanții observă orice gust prezent în gură. Dacă au apă la îndemână, pot lua o înghițitură mică și pot observa gustul și temperatura. Integrare – experimentarea tuturor simțurilor împreună Participanții sunt invitați să observe toate simțurile simultan – ceea ce văd, aud, miros, simt și gustă – permițând mediului să fie experimentat ca un întreg, fără efort sau analiză.
Sfaturi pentru formatori/Asigurar ea siguranței	Alegere și control: Permiteți participanților să țină ochii deschiși, să-și schimbe postura sau să se miște, dacă este necesar. Evitați instrucțiunile care implică închiderea ochilor sau contactul fizic. Previzibilitate: Explicați clar structura și durata exercițiului înainte de a începe, astfel încât participanții să știe la ce să se aștepte. Natura ca ghid principal: În acest exercițiu, natura însăși este ghidul principal. Rolul facilitatorului este de a crea condiții favorabile și de a redirecționa ușor participanții doar atunci când este necesar. Limba neutru: Folosiți un limbaj nedirectiv, de invitație (de exemplu, „s-ar putea să observați”, „dacă doriți”), mai degrabă decât comenzi. Monitorizarea reacțiilor emoționale: Observați participanții pentru a depista semne de disconfort sau disociere (retragere, agitație, înghețare). Fiți pregătiți să îi readuceți cu blândețe cu picioarele pe pământ, invitându-i să-și îndrepte atenția înapoi către mediul prezent. Siguranța mediului: Alegeți un loc calm, neamenințător, cu zgomote sau întreruperi bruște minime. Asigurați-vă de siguranța fizică a împrejurimilor. Debriefing: Acordați timp după exercițiu pentru reflecție sau împărtășire, făcând participarea verbală opțională. Normalizare: Reamintiți participanților că reacțiile diferite (calm, neliniște, amorțeală) sunt normale și acceptabile.
Evaluarea impactului	Impactul exercițiului va fi evaluat folosind: ● Întrebări scurte de reflecție, cum ar fi: ○ <i>Ce simțuri ai simțit cel mai puternic în timpul exercițiului?</i> ○ <i>Ce ai văzut, auzit, mirosit sau simțit care te-a ajutat să rămâi prezent?</i> ○ <i>Care experiență senzorială ți s-a părut calmantă sau neutră?</i> ○ <i>Cum v-ați simțit fizic în timpul sau după exercițiu?</i> ● Un chestionar de autoevaluare ● Observația facilitatorului



Exercițiul 2: Crearea siguranței „Arborele sprijinului”

Durată: ~20 – 40 min.



Obiectiv	Să se creeze un sentiment de încredere, stabilitate și sprijin prin legătura cu natura.
Relația cu grupul țintă	Tinerii afectați de traume duc adesea lipsă de stabilitate interioară și fizică. Acest exercițiu îi ajută să se simtă ancorați, susținuți și conectați la natură ca sursă de siguranță și încredere.
Obiective	• Încurajarea conștientizării corpului și a stabilității • Experimentarea unui sentiment de siguranță și stabilitate • Consolidarea încrederii în sine și a încrederii în natură
(Descriere pas cu pas)	Introducere Formatorul prezintă pe scurt esența exercițiului – de a experimenta un sentiment de stabilitate și sprijin prin conectarea cu natura. Participarea este voluntară, iar fiecare participant poate alege modul și gradul de implicare. Alegerea unui copac Participantii sunt invitați să privească în jur cu calm și să aleagă un copac lângă care se simt neutri sau în siguranță. Nu este necesar ca copacul să le placă – cel mai important aspect este ca acesta să nu le provoace un sentiment de disconfort. Alegerea poate fi schimbată în orice moment, sau participanții pot rămâne în apropiere fără a intra în contact direct. Contact și ancorare Participantii adoptă o poziție confortabilă lângă copacul ales – pot sta în picioare, așezați pe pământ sau pe un butuc, sau sprijiniți de trunchiul copacului. Dacă se simt confortabil, pot atinge ușor copacul cu mâna, spatele sau umărul. Atenția este îndreptată către senzațiile corporale: picioarele pe pământ, greutatea corpului și senzația de sprijin. Text recomandat pentru facilitator (rostit în timpul acestei etape): „Când ești lângă copacul tău, alege o poziție în care te simți cel mai confortabil în acest moment – poți sta în picioare, așezat sau sprijinit de el. Poți să îți ochii deschizi sau, dacă dorești, poți să-i închizi ușor. Alege ceea ce ți se pare cel mai sigur. Concentrează-ți atenția asupra corpului tău – cum este susținut de pământ, unde simți stabilitate. Dacă dorești,



	<i>Poți atinge ușor copacul și să observi senzația din mână, din spate sau din umăr. Concentrează-ți atenția asupra a ceea ce se întâmplă în acest moment: greutatea corpului tău, senzația de prezență liniștită, respirația ta care vine și pleacă în mod natural. Nu trebuie să schimbi sau să controlezi nimic. Dacă îți vin gânduri, nu trebuie să le oprești – pur și simplu, readu-ți atenția cu blândețe asupra senzațiilor corporale sau asupra prezenței copacului din apropiere. Rămâneți în această experiență atât timp cât vă simțiți confortabil, permițându-vă pur și simplu să fiți.</i> Experimentarea stabilității Participanții sunt invitați să observe soliditatea și calmul copacului și modul în care corpul lor reacționează la faptul că se află în apropierea acestuia. Respirația rămâne naturală, fără reglare conștientă. Toate experiențele sunt considerate acceptabile. Încheiere Participanții sunt invitați cu blândețe să se îndepărteze de copac și să-și îndrepte atenția asupra corpului și a împrejurimilor.
Sfaturi pentru formatori/ Asigurarea siguranței	Natura ca ghid principal: În acest exercițiu, natura însăși este ghidul principal. Copacul și mediul înconjurător conduc în mod natural experiența; rolul facilitatorului este de a crea condiții favorabile și de a redirecționa ușor atunci când este necesar. Mai puțină vorbărie – mai mult spațiu: Evitați îndrumarea verbală excesivă. Lăsați tăcerea și natura să „facă treaba”. Invitație în loc de instrucțiuni: Folosiți un limbaj invitativ, nedirectiv („puteți”, „dacă doriți”). Participanții aleg cât de profund se implică. Respectați ritmul individual: Fiecare participant trăiește practică practică în mod diferit; evitați comparațiile, evaluările sau presiunea de a „simți mai mult”. A fi prea îndrumător: Prezența calmă a facilitatorului, vocea fermă și postura echilibrată au adesea un impact mai puternic decât cuvintele în sine. Atenție la siguranță: Observați participanții pentru a depista semne de disconfort sau disociere. Dacă este necesar, invitați-i cu blândețe să-și reorienteze atenția către senzațiile corporale sau mediul înconjurător. Normalizarea:



	Reamintiți participanților că toate reacțiile – fie ele de calm, de indiferență sau de disconfort – sunt normale și acceptabile.
Evaluarea impactului	Impactul exercițiului va fi evaluat folosind: ● Întrebări scurte de reflecție, precum: ○ <i>Ce ați observat în corpul vostru în timp ce erați lângă copac?</i> ○ <i>Ce ți s-a părut plăcut sau neutru în timpul acestei experiențe?</i> ○ <i>Ce emoții ai simțit?</i> ○ <i>Ce ai dori să reții din această experiență?</i> ● Un chestionar de autoevaluare ● Observațiile facilitatorului

Exercițiul 3: Calmarea minții „Sunt aici, alături de natură”

Durată: ~20-40 min.



Obiectiv	Crearea unei oportunități de a experimenta sentimentul de „aici și acum”, consolidând sentimentul de siguranță și stabilitate prin prezența liniștită în natură.
Relația cu grupul țintă	Tinerii afectați de traume experimentează adesea o tensiune interioară accentuată sau o deconectare. Acest exercițiu îi ajută să revină în siguranță la conștientizarea momentului prezent, folosind natura ca sursă de sprijin neutră și neexigentă.
Obiective	● Încurajarea conștientizării momentului prezent ● Creșterea conștientizării corpului și a mediului înconjurător ● Consolidarea sentimentului de siguranță prin conectarea cu natura ● Reducerea tensiunii interioare și a presiunii de a „face” sau de a „realiza”
(Descriere pas cu pas)	Introducere Facilitatorul explică pe scurt că aceasta este o practică a ființei, nu a schimbării, înțelegerii sau realizării a ceva. Prezența naturii în sine este suficientă. Alegerea unui loc Participanții sunt invitați să aleagă un loc sau un element natural (un copac, o piatră, iarba, umbra, un loc unde se simte vântul) unde se simt



	să te simți bine dacă stai o vreme. Cel mai important criteriu este ca locul respectiv să nu provoace tensiune sau disconfort. A fi în natură Participanții sunt invitați să observe cum este prezentă natura în jurul lor: sunete, mișcare, liniște sau schimbare. Nu este nevoie să interpreteze, să numească sau să analizeze ceea ce observă. Observarea corpului și a mediului Facilitatorul îi invită cu blândețe pe participanți să observe o senzație corporală și un element al naturii din apropiere. Nu este nevoie să le conecteze sau să le explice – este suficient să observe pur și simplu că ambele sunt prezente. Încheiere Participanții sunt invitați treptat să-și readucă atenția asupra corpului și a împrejurimilor, pregătindu-se să treacă la următoarea activitate.
Sfaturi pentru formatori/ Asigurarea siguranței	• Natura ca ghid: Natura servește drept ghid principal în acest exercițiu; rolul facilitatorului este de a crea condiții favorabile și de a evita să interfereze cu experiența. • Mai puțină vorbărie – mai multă prezență: Evitați îndrumarea excesivă; permiteți tăcerii și prezenței să se desfășoare în mod natural. • Libertatea de alegere: Participanții își pot schimba locul, postura sau nivelul de implicare în orice moment. • Normalizare: Toate experiențele (calm, disconfort, goliciune, neliniște) sunt considerate normale și acceptabile. • Atenție la siguranță: Dacă este necesar, invitați participanții cu blândețe să se reconecteze cu senzațiile corporale sau cu mediul înconjurător.
Evaluarea impactului	Impactul exercițiului va fi evaluat folosind: • întrebări scurte de reflecție, cum ar fi: ○ Ați observat vreo schimbare în atenția dumneavoastră în timpul exercițiului? ○ A existat ceva în natură care v-a ajutat să vă simțiți mai calmi sau mai în siguranță? ○ A fost această experiență diferită de modul în care îți petreci de obicei timpul în natură? • un chestionar de autoevaluare; • observarea facilitatorului.



Exercițiul 4: Crearea unei conexiuni sigure „Exercițiu de eliberare în natură”

Durată: ~40 min.



Obiectiv	Oferirea unei oportunități sigure de a elibera amintiri, emoții și sau experiențe prin acțiuni simbolice susținute de mișcare în natură.
Relația cu grupul țintă	Tinerii afectați de traume poartă adesea poveri emoționale greu de eliberat verbal. Acest exercițiu permite eliberarea prin acțiune, mai degrabă decât prin analiză, folosind natura ca element de reglare și sprijin
Obiective	• Sprijinirea eliberării emoționale în condiții de siguranță • Reducerea tensiunii interioare și a încărcăturii emoționale • Consolidarea sentimentului de alegere și control în procesul de eliberare • Construirea încrederii în natură ca mediu de sprijin
(Descriere pas cu pas)	Introducere. Facilitatorul explică clar scopul exercițiului. Se subliniază faptul că aceasta nu este o practică de analizare a amintirilor sau de revizuire a experiențelor traumatice, ci un act simbolic de eliberare de ceva care în prezent pare greu de suportat. Participarea este voluntară, iar fiecare participant poate alege cât de profund dorește să se implice. Plimbare în natură. Participanții sunt invitați să se plimbe încet de-a lungul râului, pârâului sau prin peisajul înconjurător, dacă nu există apă în apropiere. Sunt încurajați să se miște în ritmul propriu și să rămână în mare parte în tăcere, lăsând gândurile să vină și să plece în mod natural. Alegerea a ceea ce doresc să elibereze. În timp ce merg sau stau în picioare, participanții sunt invitați să aleagă cu blândețe un lucru de care ar dori să se elibereze în acest moment. Acesta poate fi o amintire dificilă, o emoție, un gând, o persoană, o relație sau o situație. Se subliniază faptul că nu este nevoie să definească, să explice sau să verbalizeze această alegere. Alegerea unui obiect de eliberare. Participanții găsesc un mic obiect natural deja prezent în mediul înconjurător, cum ar fi o piatră, o crenguță, un con sau o frunză. Sunt invitați să asocieze mental acest obiect cu ceea ce doresc să elibereze, fără a fi nevoie să adauge semnificație sau interpretare. Eliberarea prin mișcare. Dacă există apă curgătoare (un râu sau un pârâu), participanții se apropie de apă în condiții de siguranță și plasează obiectul



	în apă, observând cum este dus de curent. Dacă nu există apă, se folosește un deal sau o pantă naturală, iar participanții eliberează obiectul, urmărindu-l cum se rostogolește în jos. În ambele cazuri, atenția este îndreptată către mișcare, distanță și dispariția treptată a obiectului. După eliberare. După eliberarea obiectului, participanții rămân în mediul respectiv pentru câteva momente. Ei pot observa apa, peisajul sau senzațiile corporale, cum ar fi respirația sau senzația picioarelor pe sol. Nu este necesară nicio altă acțiune; accentul se pune pe lăsarea experienței să se așeze.
Sfaturi pentru formatori/ Asigurarea siguranței	Limite clare: subliniați faptul că aceasta este o practică simbolică de eliberare, nu o analiză a amintirilor traumatiche. Libertatea de alegere: Participanții decid ce să elibereze și cât de profund să se implice; alegerea unei teme neutre este acceptabilă. Fără presiune de a verbaliza: Evitați să invitați participanții să explice sau să împărtășească ceea ce au eliberat. Monitorizare și reacție: Observați semnele de copleșire emoțională sau disociere; dacă este necesar, îndrumați ușor atenția înapoi către senzațiile corporale sau mediul imediat. Alternative de ancorare: Dacă experiența devine prea intensă, sugerați simpla observare a apei sau a peisajului, fără a efectua acțiunea de eliberare. Siguranța fizică: Asigurați-vă întotdeauna că există o distanță sigură față de apă sau pante și că participanții au un punct de sprijin stabil. Normalizare: Reamintiți participanților că toate reacțiile (ușurare, neutralitate, goliciune) sunt normale și acceptabile.
Evaluarea impactului	Impactul exercițiului va fi evaluat folosind: ● întrebări scurte de reflecție, cum ar fi: ○ Cum te-ai simțit în timpul procesului de eliberare? ○ Ați observat vreo schimbare în corpul sau în atenția dumneavoastră după ce ați eliberat obiectul? ○ Cum a fost să observați mișcarea (apa curgând sau rostogolindu-se la vale)? ○ A fost această experiență diferită de modul în care îți petreci de obicei timpul în natură? ● un chestionar de autoevaluare; ● observarea facilitatorului.



Exercițiul 5: Yoga cu cățeluși „Joacă-te cu mine”

Durată ~20-40 min.



Obiectiv	Combină mișcarea activă cu elemente de terapie cu animale, calmează mintea, relaxează corpul.
Relația cu grupul țintă	Pentru tinerii care au suferit traume, exercițiile de yoga și interacțiunea cu cățelușii ajută la reducerea anxietății, la calmarea minții și la relaxarea corpului. Acest exercițiu favorizează siguranța emoțională și liniștea prin comunicarea nonverbală cu cățelușii drăgălași.
Obiective	• Dezvoltarea capacității de a controla respirația și de a se relaxa • Să integreze experiența emoțională a sesiunii • Să vă ajute să deveniți mai fericiți și să luați o pauză de la problemele cotidiene • Să promoveze comunicarea și să-ți faci noi prieteni
(Descriere pas cu pas)	Pregătirea spațiului Participanții se adună într-un mediu confortabil și calm, conceput pentru a asigura siguranța și bunăstarea atât a participanților, cât și a cățelușilor. Se pun la dispoziție saltele moi de yoga și păături, oferind spațiu pentru mișcare, precum și zone de odihnă pentru cățeluși. Introducere Instructorul explică pe scurt structura sesiunii și subliniază că participarea este voluntară. Mișcărilor pot fi adaptate sau întrerupte în orice moment, iar interacțiunea cu cățelușii este opțională. Mișcări fizice ușoare Facilitatorul îndrumă participanții în efectuarea unor mișcări fizice simple și ușoare, care nu necesită o condiție fizică deosebită, posturi corecte sau tehnici de respirație. Deși sesiunea se numește „Puppy Yoga”, aceasta nu reprezintă o practică formală de yoga. Mișcărilor sunt efectuate în mod liber, fiecare ritmul propriu al fiecărui participant. Accentul principal se pune pe simțirea corpului în



	mișcare și de a experimenta prezența animalelor din apropiere. Participanții sunt încurajați să facă pauze sau să se odihnească ori de câte ori este nevoie. Interacțiunea cu cățelușii Puii sunt liberi să se miște prin spațiu, să se apropie de participanți, să se odihnească în apropiere sau să se joace ușor. Participanții sunt încurajați să permită puilor să se apropie în ritmul lor, fără a forța interacțiunea. Faza de relaxare Sesiunea se încheie cu posturi de relaxare, în care participanții se pot întinde sau așeza confortabil. Puii se pot odihni în apropiere sau lângă participanți, contribuind la un sentiment de calm, căldură și liniște emoțională.
Sfaturi pentru instructori/ Asigurarea siguranței	• Alegere și control: Participanții pot modifica mișcările, se pot odihni sau pot observa în orice moment. Interacțiunea cu cățelușii este întotdeauna opțională. • Respectul față de animale: Puii trebuie lăsați să se apropie de bunăvoie; manipularea lor trebuie să fie blândă și respectuoasă. • Siguranța fizică: Asigurați-vă că mișcările sunt adecvate pentru începători și evitați pozițiile care pot provoca efort fizic excesiv. • Alergii și sensibilități: Verificați în prealabil dacă există alergii sau frici față de animale și oferiți alternative, dacă este necesar. • Igiena: încurajați spălarea mâinilor după sesiune și mențineți un mediu curat atât pentru participanți, cât și pentru animale
Evaluarea impactului	Impactul exercițiului va fi evaluat cu ajutorul: • întrebări scurte de reflecție; • chestionare de autoevaluare; • observarea de către facilitator a implicării emoționale, a relaxării și a atmosferei din grup



Tema 2: Exerciții de relaxare și meditație în aer liber														
Obiectiv(e) general(e):		Să sprijine tinerii în reducerea stresului, calmarea sistemului nervos, restabilirea echilibrului interior și consolidarea conștientizării momentului prezent prin practici de relaxare și meditație în aer liber.												
Descrierea atelierelor:		Tema include o serie de exerciții structurate de relaxare și meditație în aer liber, concepute pentru a ajuta tinerii să încetinească ritmul, să elibereze tensiunea și să-și calmeze sistemul nervos prin conectarea cu natura, respirația, mișcarea și prezența conștientă. Fiecare activitate se concentrează pe relaxare, reglarea emoțională, ancorarea și restabilirea echilibrului interior într-un mod blând și sensibil la traume. 1. Relaxarea corpului și a minții „Meditație ghidată de scanare a corpului” 2. Conectarea cu corpul „Meditație prin dans” 3. Conectarea cu natura „Natura și eu” 4. Ancorarea în natură „Pauză în natură” 5. Senzația de ancorare în prezent „Aterizare ușoară”												
Obiective		• Reduceți stresul și tensiunea emoțională prin practici de relaxare și de conștientizare • Calmați sistemul nervos și experimentați o mai mare stabilitate interioară • Îmbunătățiți reglarea emoțională și capacitatea de a vă liniști singuri • Experimentați natura ca un mediu de sprijin și de ancorare • Consolidați sentimentul de siguranță, calm și echilibru interior												
Metode		Mindfulness bazat pe natură Integrează principiile ecopsihologiei și ale mindfulness-ului, punând accentul pe conștientizarea momentului prezent în mediile naturale. Această abordare susține reducerea stresului, refacerea atenției și reglarea emoțională. Meditație ghidată Se bazează pe practici de meditație structurate care utilizează îndrumarea verbală pentru a sprijini concentrarea atenției și relaxarea. Facilitează liniștirea cognitivă, procesarea emoțională și creșterea conștiinței de sine. Tehnici de respirație Bazată pe principiile de reglare psihofiziologică și pe rolul <table><tr><td>respirație</td><td>inspir</td><td>activarea</td><td>sistemul</td><td>sistemul</td></tr><tr><td></td><td>sistem</td><td>.</td><td></td><td></td></tr></table>			respirație	inspir	activarea	sistemul	sistemul		sistem	.		
respirație	inspir	activarea	sistemul	sistemul										
	sistem	.												



	Tehnicile de respirație conștientă ajută la reducerea excitației fiziologice, îmbunătățesc reglarea emoțională și promovează un sentiment de siguranță. Mișcare blândă Se bazează pe abordări centrate pe corp, cum ar fi practicile somatice, punând accentul pe mișcarea lentă și conștientă. Aceasta susține conștientizarea corpului, eliberarea tensiunii și integrarea experiențelor fizice și emoționale. Conștientizarea senzorială Se bazează pe integrarea senzorială și pe atenția bazată pe mindfulness față de stimulii senzoriali. Îmbunătățește conștientizarea momentului prezent, ancorarea și experiența trăită. Reflecție Se bazează pe procese introspective studiate în psihologie, permițând indivizilor să proceseze experiențele, să le dea sens și să-și aprofundeze înțelegerea de sine. Împărtășirea în grup Se bazează pe principiile psihoterapiei de grup, precum sprijinul reciproc, normalizarea și învățarea interpersonală. Aceasta favorizează conexiunea, empatia și siguranța emoțională în cadrul grupului.
Resurse necesare	Acces la un spațiu natural în aer liber sigur (de exemplu, pădure, parc, grădină, plajă, pajiște) Îmbrăcămintă confortabilă, potrivită pentru condițiile de exterior Saltele de yoga, pături sau perne de șezut (opțional, pentru confort) Difuzor portabil (pentru meditația prin dans) Listă de redare cu muzică pregătită (pentru meditația prin dans) Apă potabilă pentru participanți Îndrumarea facilitatorului și scenarii pregătite Opțional: măști pentru ochi sau eșarfe (pentru participanții care preferă să nu închidă ochii, dar doresc un suport vizual pentru meditația prin dans)
Referințe	B. Plotkin, „Soulcraft” (2003) B. Plotkin, „Nature and the Human Soul” (2007)



Exercițiul 1: Relaxarea corpului și a minții „Meditație ghidată d corporală”

Durată: ~50 min



Obiectiv	Calmează sistemul nervos, mintea și corpul și atrage atenția și conștientizarea participanților asupra momentului prezent.
Relația cu grupul țintă	S-a dovedit că practicile de meditație calmează sistemul nervos, relaxează corpul și concentrează atenția oamenilor asupra momentului prezent. Acestea pot fi deosebit de eficiente pentru tinerii care au suferit traume în trecut, deoarece îi ajută să-și concentreze mintea și senzațiile corporale asupra momentului prezent, unde se simt în siguranță și pot uita toate greutățile măcar pentru o clipă.
Obiective	• Creșterea conștientizării corpului, respirației și momentului prezent • Practicarea unui instrument simplu și accesibil pentru autoreglare și stabilizare emoțională • Consolidarea capacității participanților de a observa și de a elibera ușor stresul acumulat în corp • Învățarea unei tehnici pe care o pot folosi singuri în viața de zi cu zi atunci când se simt copleșiți, anxioși sau deconectați
(Descriere pas cu pas)	Acomodarea Invitați participanții să aleagă un loc în spațiu care le oferă cea mai mare senzație de confort și siguranță. Spuneți-le că pot sta jos sau se pot întinde – orice le face să se simtă cel mai bine astăzi. Încurajați-i să-și ajusteze poziția, să folosească perne (dacă meditația se desfășoară în interior) sau jachete pentru sprijin (dacă meditația este ghidată în aer liber) și să se simtă confortabil. Acordați-le un moment pentru a se acomoda. Introducere: Ce este meditația și cum ajută Puteți folosi următorul text sau puteți crea propria introducere: <i>„Înainte de a începe, aș dori să vă spun câteva cuvinte despre ceea ce urmează să facem.</i>



Meditația nu înseamnă să ne golim mintea sau să facem ceva perfect. Este pur și simplu o practică de a ne îndrepta atenția cu blândețe către momentul prezent – către corpul nostru, respirația noastră și felul în care ne simțim chiar acum.

Sistemul nostru nervos caută în permanență siguranță sau pericol. Când am trecut prin stres, presiune sau experiențe dificile în viață, corpul nostru poate rămâne în „modul de alertă” chiar și atunci când suntem de fapt în siguranță. Acest lucru se poate manifesta prin tensiune în corp, neliniște, oboseală sau o minte aglomerată.

Prin respirația lentă și conștientizarea blândă a corpului, transmitem sistemului nervos un semnal că este sigur să se relaxeze. Acest lucru permite corpului să se destindă, respirației să încetinească, iar minții să se liniștească.

Practica de astăzi este o meditație de scanare a corpului. Ne vom îndrepta încet atenția către diferite părți ale corpului și le vom invita să se relaxeze. Nu există o modalitate corectă sau greșită de a simți. Nu trebuie să forțăm nimic. Doar observați, permiteți și fiți blânzi cu voi înșivă.

Dacă în orice moment vă simțiți inconfortabil, sunteți întotdeauna liberi să deschideți ochii, să vă schimbați poziția sau pur și simplu să ascultați fără a urma instrucțiunile. Voi dețineți controlul asupra experienței voastre.”

Notă: lăsați timp pentru întrebări din partea participanților, dacă ar fi cazul.

Meditație ghidată

Vom închide ochii ușor și încet. Putem face câteva respirații adânci, inspirând și expirând, pentru a ne aduce în momentul prezent, calmându-ne mintea și relaxându-ne corpul. Putem face câteva respirații și mai adânci, inspirând și expirând. Apoi începem să respirăm natural, în ritmul nostru propriu.

Vom începe să ne relaxăm ușor și delicat capul și fruntea. Și începem să ne relaxăm ochii și globii oculari, simțind cum ochii, după o întreagă zi de muncă, încep încet să se relaxeze. În timp ce vă relaxați diferite părți ale corpului, încercați să vă concentrați atenția asupra acelei părți a corpului și simțiți cum se relaxează. Când corpul se relaxează cu adevărat, începe să se încălzească – încălzindu-ne din interior și răspândind căldura către toate părțile corpului, celulele și organele noastre interne.

Vom relaxa nasul, obrații și buzele. În timp ce ne relaxăm buzele, putem zâmbi ușor pentru a ne pregăti într-un mod pozitiv pentru meditație. Și toate



Corpul nostru se relaxează treptat, de la vârful capului până la vârful degetelor de la picioare. Simțiți cum relaxarea vă cuprinde întregul corp.

Vom relaxa gâtul și umerii. Și odată ce ne relaxăm umerii, putem simți cum aceștia cad ușor, în timp ce eliberăm tensiunea din umeri. Continuăm să ne relaxăm partea superioară și inferioară a spatelui, amintindu-ne să respirăm ușor și încet. Dacă vă vin gânduri în minte, imaginați-vă că gândurile voastre sunt ca frunzele de pe copac și, la fel cum frunzele cad încet din copac pe pământ, lăsăm gândurile să cadă și să plece fără să ne concentrăm asupra lor. Ne putem întoarce la gândurile noastre mai târziu.

Continuăm să ne relaxăm brațele, mâinile și degetele, simțind căldura din mâini și degete. Și simțiți pur și simplu cum această căldură se răspândește în tot corpul nostru și ne încălzește din interior.

Continuăm să ne relaxăm pieptul și zona inimii, eliberând toate sentimentele și emoțiile pe care le-am putea reține în piept și în zona inimii, eliberându-ne de acele emoții și sentimente și simțind cum tot corpul nostru se relaxează încet.

Continuăm să ne relaxăm ușor abdomenul. În timp ce ne relaxăm abdomenul, putem simți cum acesta se ridică la fiecare inspirație și expirație. Și tot corpul nostru se relaxează încet, de la vârful capului până la vârful degetelor de la picioare.

Ne relaxăm ușor șoldurile, genunchii și picioarele și simțim cum ne relaxăm din ce în ce mai mult. Ne relaxăm picioarele și degetele de la picioare, iar întregul nostru corp este acum relaxat. Pentru un moment, vom continua să respirăm și să ne concentrăm asupra respirației în tăcere.

Notă: nu mai vorbiți timp de 3-5 minute, astfel încât participanții să poată rămâne în tăcere și să se concentreze asupra respirației. După ce au trecut 3-5 minute, continuați îndrumarea.

Vom începe acum să ne revenim treptat din meditație, mișcând ușor degetele de la mâini și picioare și mișcându-ne corpul încet și cu blândețe. Poate doriți să vă întindeți puțin, cu ochii închiși. Iar când vă simțiți pregătiți, puteți să vă deschideți ochii încet, cu blândețe și în ritmul vostru.

Reflecție

După meditație, invitați participanții să împărtășească experiențele lor.

Notă: Reamintiți participanților, în special celor care sunt la început în meditație, că este normal dacă nu s-au relaxat complet. Cu practică, devine mai ușor să fii prezent și să atingi o relaxare mai profundă.



Sfaturi pentru formatori/ Asigurarea siguranței cursanților	● Normalizați toate experiențele. Reamintiți participanților, în special celor care sunt la început cu meditația, că este absolut normal dacă nu se relaxează complet, dacă mintea lor este ocupată sau dacă se simt neliniștiți. Meditația este o practică, nu o performanță. Cu timpul și repetiția, devine mai ușor să fii prezent și să experimentezi o relaxare mai profundă. ● Oferiți posibilitatea de a alege în ceea ce privește contactul vizual. Este posibil ca unii participanți să nu se simtă confortabil să închidă ochii. Oferiți întotdeauna opțiunea de a ține ochii deschiși. Aceștia pot pur și simplu să-și coboare privirea și să se concentreze ușor asupra unui obiect neutru de pe podea sau din încăpere. Acest lucru ajută la menținerea unui sentiment de siguranță și orientare. ● Puneți accentul pe autonomie și control. Reamintiți-le ușor participanților că au întotdeauna controlul asupra experienței lor. Ei pot schimba poziția, pot deschide ochii sau pot înceta să mai urmeze îndrumările în orice moment. Acest lucru este deosebit de important pentru participanții cu antecedente traumatice. ● Evitați presiunea și așteptările. Nu încurajați participanții să „încerce mai mult” să se relaxeze. În schimb, invitați-i să observe tot ce este prezent cu bunătațe și curiozitate. Chiar și observarea tensiunii face parte din practică. ● Folosiți un limbaj blând și incluziv. Evitați poruncile precum „trebuie” sau „ar trebui”. Folosiți invitații precum „puteți”, „aveți posibilitatea” sau „dacă vă simțiți bine”. Acest lucru susține siguranța psihologică. ● Dă exemplu prin prezența ta calmă. Tonul vocii, ritmul și limbajul corpului tău creează atmosfera emoțională. Vorbește încet, lasă pauze și emană calmul spre care îi îndrumi pe ceilalți.
Evaluarea impactului	● Reflecție la sfârșitul exercițiilor. Puteți pune următoarele întrebări: ○ „Cum v-ați simțit?” ○ „Meditația ți s-a părut lungă sau scurtă?” ○ „Te simți mai relaxat acum?” ○ „Cum te simți din punct de vedere intelectual, fizic, emoțional și spiritual?” ○ „Există ceva în corpul tău care se simte diferit acum, comparativ cu înainte de meditație?” ○ „A fost ceva surprinzător pentru tine în această experiență?”



Exercițiul 2: Conectarea cu corpul „Meditația dansului”

Durată: ~50 min



Obiectiv	Conectarea cu corpul, încetinirea ritmului, relaxarea minții și susținerea exprimării emoționale prin mișcare intuitivă.
Relația cu grupul țintă	Meditația prin dans ajută tinerii să elibereze stresul, să-și exprime emoțiile și să se reconecteze cu corpul și resursele lor interioare. Într-un mediu sigur, fără judecăți, mișcarea intuitivă susține reglarea sistemului nervos, reduce tensiunea și încurajează autoexprimarea, construind reziliența, încrederea în sine și bunăstarea emoțională.
Obiective	• Consolidarea conexiunii participanților cu propriul corp și cu senzațiile fizice • Eliberarea tensiunii acumulate, a stresului și a blocajelor emoționale prin mișcare • Experimentarea unei mai mari libertăți de autoexprimare fără judecăți • Îmbunătățirea conștientizării corpului și a concentrării asupra momentului prezent • Explorarea mișcării ca instrument de reglare emoțională și de conectare cu sine
(Descriere pas cu pas)	Introducere și asigurarea siguranței Începeți prin a prezenta scopul sesiunii: „În această sesiune, vom folosi muzica și mișcarea intuitivă pentru a ne conecta cu corpurile noastre, a elibera tensiunea și a ne exprima liber. Nu există coregrafie, nu există o modalitate corectă sau greșită de a ne mișca. Este vorba despre a vă asculta corpul și a-i permite să se miște așa cum dorește.” Înainte de a începe, cereți grupului să fie de acord în mod colectiv să țină ochii închiși – explicați grupului că, ținând ochii închiși, creăm un spațiu sigur în care toată lumea se poate mișca liber. Dansul în public poate fi înfricoșător pentru multe persoane, deoarece oamenii s-ar putea teme să fie judecați de ceilalți; gânduri precum „dacă oamenii vor crede că sunt prost” sau „dacă oamenii vor crede că mă mișc sau dansez ciudat” etc. pot apărea adesea în mintea oamenilor și pot împiedica libertatea lor de exprimare în timp ce dansează, așa că, închizând ochii, reducem



posibilitatea apariției unor astfel de gânduri și ne simțim mai în siguranță. Un aspect important de reținut: asigurați-vă că nimeni nu înregistrează sesiunea și comunicați acest lucru întregului grup și echipei. Acest lucru contribuie, din nou, la crearea unui mediu sigur.

Important: oferiți o alternativă la închiderea ochilor – participanții care s-ar putea să nu se simtă confortabil să închidă ochii pot pur și simplu să găsească un spațiu unde să se întoarcă cu spatele la grup și să rămână în propria lor mică bulă.

Acomodarea

Înainte de a porni muzica, spuneți:

„Singurul lucru pe care trebuie să-l faceți este să vă găsiți un spațiu în mediul înconjurător, să închideți ochii și să ascultați muzica și îndrumările mele. Puteți sta în picioare, așezați sau vă puteți mișca în orice mod vi se pare potrivit.”

Așteptați până când toată lumea și-a găsit locul și a închis ochii. Porniți muzica.

Meditație ghidată prin dans

Ajungerea în corp (Primele 2 melodii | aprox. 3–8 min)

Începeți prin a invita participanții să inspire și să expire de câteva ori profund, astfel încât să ajungă în momentul prezent, să înceapă să simtă și să se conecteze cu corpul lor. Invitați participanții să respire profund de 3-4 ori și apoi să înceapă să respire natural, în ritmul lor propriu.

Invitați participanții să înceapă să-și miște ușor brațele și mâinile și, pas cu pas, să parcurgă toate părțile corpului, până când întregul corp începe să se miște în ritmul muzicii.

Energie expresivă / tribală (a treia melodie)

A treia melodie din playlist devine mai energică, așa că puteți invita participanții să se conecteze cu natura lor tribală sălbatică în timp ce ascultă melodia. Acea parte din ei care se conectează cu grupul, cu cercul, partea din ei care poartă autenticitatea, creativitatea, puterea interioară și forța interioară. Invitați participanții să-și exprime prin dans sălbăticia, autenticitatea și puterea interioară.

Conexiune cu inima și relaxare (a 4-a melodie)

A patra melodie este mai blândă și mai calmă, așa că, pentru această melodie, invitați participanții să se conecteze cu inima lor și să simtă ce vrea inima să le spună, ce mesaje poartă și de ce are nevoie inima lor în acest moment.

Poate că inima dorește să danseze încet sau poate că vrea doar să stea sau să se întindă nemișcată pe pământ. Invitați participanții să se conecteze la sentimentele



	inimii și corpului și să aleagă individual ceea ce simt că este potrivit pentru ei în acest moment. Încheiere și ancorare (Ultimul cântec) Pentru ultimul cântec, invitați participanții să revină încet în cameră, în spațiu, încetinind mișcările, inspirând și expirând profund de 3-4 ori. Și, ori de câte ori se simt pregătiți, pot deschide ochii ușor, în ritmul lor. „Vom începe acum să ne întoarcem încet din meditație, mișcând ușor degetele de la mâini și picioare și mișcându-ne corpul ușor și blând. Poate doriți să vă întindeți puțin cu ochii închiși. Și, ori de câte ori vă simțiți pregătiți, puteți deschide ochii încet, ușor și în ritmul propriu”. Reflecție După dans, puteți invita grupul la o scurtă reflecție.
Sfaturi pentru formatori / Asigurarea siguranței cursanților	• Asigurați-vă că aveți un difuzor conectat și o listă de redare pregătită. Mai jos găsiți o listă de redare pe care o puteți folosi timp de 21 de minute, dar puteți alege și una proprie. https://open.spotify.com/playlist/6nGiGjVpakuYQeeAWpK7Pb?si=a709a1a1bdd54e98 • Evitați să îi forțați pe oameni să fie expresivi. Unii se vor mișca mult, alții foarte puțin – ambele variante sunt valabile. • Mențineți atmosfera cu încredere și neutralitate. Prezența voastră este cea care asigură siguranța. • Nu permiteți niciodată filmarea sau fotografierea. Acest lucru este ne-negociabil pentru a menține încrederea.
Evaluarea impactului	Reflecție la sfârșitul exercițiilor, punându-le câteva întrebări orientative: • <i>Cum v-ați simțit în timpul acestei practici?</i> • <i>Ți-a fost ușor sau dificil să intri în contact cu corpul tău și să dansezi pe muzică?</i> • <i>Cum te-ai simțit având ochii închiși în timpul exercițiului?</i> • <i>Te-ai simțit în siguranță și liber în exprimarea ta?</i>



Exercițiul 3: Conectarea cu natura „Natura și eu”

Durată: ~ 65 min



Obiectiv	Să favorizeze relaxarea profundă, să reducă stresul și să calmeze sistemul nervos prin prezența conștientă și conectarea blândă cu natura.
Relația cu grupul țintă	Legătura blândă cu natura oferă o modalitate puternică de a încetini ritmul, de a ne reconecta cu realitatea și de a simți siguranță în momentul prezent. Această practică le permite participanților să se relaxeze fără presiunea de a vorbi, de a performa sau de a analiza, fiind astfel deosebit de potrivită pentru tinerii care se simt copleșiți, închisi emoțional sau deconectați de propriul corp. Prin conștientizarea senzorială și prezența liniștită în natură, participanții pot experimenta o stare profundă de calm, stabilitate interioară și eliberare emoțională.
Obiective	• Experimentarea unui sentiment de calm, de echilibru și de liniște interioară. • Reducerea tensiunii mentale și a suprasolicitării emoționale • Reglarea sistemului nervos prin conexiunea senzorială cu natura. • Consolidarea conștientizării momentului prezent și a siguranței interioare. • Experimentați natura ca un mediu care vă susține și vă calmează. • Învăța o metodă simplă de a te calma și de a reduce stresul
(Descriere pas cu pas)	Cadrul Mediu natural (pădure, parc, plajă, pajiște, grădină). Alegeți un spațiu sigur, liniștit și care nu este prea aglomerat. Trecerea pragului Invitați participanții să treacă un prag fizic simplu (de exemplu, să treacă peste un băț, să treacă între doi copaci, să traverseze o potecă îngustă). Puteți spune: „Pe măsură ce treceți acest prag, lăsați în urmă agitația zilei și intrați într-un spațiu în care puteți încetini ritmul, respira și vă odihni.” Explicați cu blândețe: • telefoanele pe silențios



- nu se mănâncă în timpul practicii
- liniște pe cât posibil

Prezentați aceste reguli ca un sprijin pentru relaxare, nu ca niște reguli stricte.

Plimbare (atenție relaxată)

Invitați participanții să meargă încet și fără un scop anume.

„Permiteți-vă să rătăciți fără o direcție anume. Lăsați-vă corpul să încetinească. Observați ce vă atrage atenția în mod natural – ceva care vă transmite o senzație de calm, plăcere sau pur și simplu interes.”

Acesta ar putea fi:

- un copac
- o piatră
- o plantă
- apa
- lumina soarelui
- o bucată de mușchi

Încurajați-i să nu aleagă cu logica, ci cu sentimentul.

Acomodarea cu elementul ales

Odată ce au găsit ceva, invitați-i să stea confortabil, așezați sau în picioare, cu acel lucru.

„Așează-te confortabil. Poți să stai jos, să te sprijini sau să stai în picioare. Lasă-ți corpul să se odihnească.”

Invitați-i să:

- să-și relaxeze umerii.
- să-și relaxeze maxilarul.
- să-și încetinească respirația.

Relaxare senzorială

Ajută-i să-și dezvolte conștiința senzorială:

„Concentrați-vă ușor asupra a ceea ce vedeți. Observați culorile, formele, lumina. Acum observați ce auziți – aproape și departe. Acum observați ce simțiți – pământul, aerul, temperatura. Nu este nevoie să analizați. Doar primiți.”

Încurajați:

- respirația lentă



	• mișcări minime • confort Dialog interior blând Invitați, cu blândețe: „Dacă ți se pare natural, poți să saluți în liniște acest loc sau acest element. Nu trebuie să spui nimic special. Doar recunoaște-i prezența.” Nu te simți obligat să vorbești. Odihnă și ascultare Invită-i să intre în liniște: „Acum permiteți-vă să fiți pur și simplu aici. Nu trebuie să faceți nimic. Nu trebuie să vă gândiți la nimic. Lăsați natura să vă îmbrățișeze pentru un moment.” Aceasta este faza principală de relaxare. Permiteți tăcerea. Recunoștință și încheiere Invitați-i să încheie experiența cu blândețe: „Puteți rosti în tăcere un mulțumesc – locului, naturii sau vouă înșivă pentru că v-ați făcut timp pentru asta.” Apoi, invitați-i să se ridice încet și să se întoarcă. Revenirea în grup Conduceți participanții înapoi la punctul de întâlnire. Invitați-i să treacă din nou pragul. „Pe măsură ce vă întoarceți, observați cum se simte corpul vostru. Observați-vă respirația. Observați-vă ritmul.” Reflecție Păstrați o atmosferă relaxată și neinvazivă. Întrebări posibile: • Cum vă simțiți fizic acum, comparativ cu înainte? • Ai observat vreo schimbare în respirație sau în nivelul de tensiune? • Ce v-a ajutat cel mai mult să vă relaxați? • Ați simțit o legătură cu natura din jurul vostru?
Sfaturi pentru formatori/ Menținerea	• Participanții pot rămâne aproape de grup dacă nu se simt în siguranță să meargă singuri. • Nimeni nu este obligat să vorbească, să împărtășească sau să aprofundeze. • Participanții se pot opri în orice moment.



Siguranța cursanților	• Evitați procesarea emoțională intensă. Această practică vizează odihna • Marcați clar limitele zonei. • Fii prezent și vizibil în calitate de moderator. • Verificați cu delicatețe starea celor care par copleșiți. • Nu grăbiți tranzițiile. • Evitați să analizați experiențele participanților. • Mențineți tăcerea într-un mod confortabil – aceasta adâncește relaxarea. • Subliniați faptul că este permis să nu faceți nimic. • Dați un exemplu de prezență calmă prin propriul corp.
Evaluarea impactului	• Reflecție la sfârșitul exercițiilor

Exercițiul 4: Ancorarea în natură „Pauză în natură”

Durată: ~50 min



Obiectiv	Să ajute participanții să-și cultive abilitățile de relaxare, de conectare cu natura și de îngrijire de sine reflexivă prin experiențe ghidate în natură.
Relația cu grupul țintă	Acest exercițiu este potrivit pentru tinerii care au trecut prin experiențe traumatiche, deoarece ține cont de trauma suferită, se bazează pe alegerea participantului și se concentrează pe siguranță și controlul emoțiilor, mai degrabă decât pe procesarea traumei.
Obiective	• Experimentarea relaxării profunde și a ancorării prin practici blânde, bazate pe natură (încetinirea sistemului nervos, eliberarea tensiunii fizice și simțirea unei prezențe și a unui sprijin mai puternice prin exerciții simple și accesibile de mindfulness în natură). • Dezvoltarea unui sentiment personal de conexiune și sprijin emoțional din partea mediului natural (explorarea naturii ca un companion care nu judecă, ajutând la accesarea sentimentelor de calm, stabilitate și resurse interioare, precum răbdarea, puterea sau odihna).



	• Consolidați conștiința de sine și abilitățile de îngrijire personală pe care le pot aplica în viața de zi cu zi (reflecțați asupra a ceea ce înseamnă odihna, „suficient” și încetinirea ritmului pentru voi personal, obțineți perspective practice și instrumente de ancorare pe care participanții le pot reutiliza în afara atelierului).
(Descriere pas cu pas)	Introducere Participanții stau în picioare sau așezați în cerc. Formatorul explică faptul că toată lumea este binevenită să participe în orice mod care le oferă sprijin astăzi. Acum invitați participanții să lase pur și simplu natura să existe alături de ei: „Nu trebuie să observați sau să analizați nimic. Lăsați pur și simplu copacii, cerul sau pământul să fie aici cu voi — ca o companie tăcută.” Rugați participanții să evalueze pe o scară de la 1 la 10 cât de relaxați se simt. Cât de relaxat este pieptul lor? 1-10 Maxilarul? 1-10 Invitați participanții să se gândească la un cuvânt pe care ar dori să îl primească cadou de la natură în timpul petrecut acolo. Exercițiu ghidat „Ascultând copacii” Participanții pot sta în picioare, așezați sau sprijiniți de un copac — orice le oferă un sentiment de siguranță și confort. Scenariul facilitatorului: <i>„Acordă-ți un moment să te așezi confortabil acolo unde te afli. Simte sprijinul pământului de sub tine. Observă-ți corpul în timp ce se odihnește — nu e nevoie să schimbi nimic. Dacă te simți bine, îndreaptă-ți ușor atenția către copacul din apropierea ta. Observă-i forma, trunchiul, ramurile, fără a fi nevoie să-l atingi sau să te apropii. Acum, imaginează-ți că acel copac ți-ar putea împărtăși ceva — nu prin cuvinte, ci în felul său propriu. Poate că este calm, stabil, răbdător sau puternic. Nu trebuie să-l interpretezi perfect — doar permite-ți să fii deschis la orice îți vine în minte. Petrece câteva momente în tăcere, observând pur și simplu copacul. Dacă apare o imagine, un sentiment sau o idee, las-o să vină și să plece în mod natural. Nu există corect sau greșit — copacul este aici doar ca un tovarăș în acest moment. Poți observa, de asemenea, cum respirația ta se sincronizează cu liniștea din jurul copacului. Dacă te simți confortabil, poți împărtăși un cuvânt sau o imagine care îți vine în minte. Sau poți pur și simplu să ții totul pentru tine; este suficient să asculți.</i> Activitatea „Găsește-ți piatra perfectă” Invitați participanții să se plimbe și să aleagă o piatră care le dă un sentiment de stabilitate, de echilibru sau de sprijin.



	Când se întorc, o așează în cerc pur și simplu ca un semn al prezenței sau al sprijinului pentru ei înșiși. Pot spune cu voce tare sau în mintea lor o intenție pozitivă care le conferă prezență. După ce s-au întors și au așezat pietrele: Începeți prin a-i invita pe toți să se odihnească așa cum doresc (culcați, așezați, sprijiniți de un copac... Ghidă-i astfel: <i>Așezați-vă într-o poziție confortabilă — așezați-vă sau întindeți-vă acolo unde vă simțiți în siguranță. Puteți să vă odihniți mâinile acolo unde vă este cel mai ușor. Nu este nevoie să faceți nimic, decât să fiți aici. Lăsați-vă corpul să simtă sprijinul de sub voi (pauză) — solul, pământul sau suprafața pe care vă odihniți.</i> <i>Simțiți cum vă susține fără efort. Nu este nevoie să vă mișcați decât dacă doriți. Acum, lăsați-vă respirația să încetinească în mod natural. Inspirați ușor... și expirați puțin mai mult. Nu este nevoie să vă forțați respirația — lăsați-o pur și simplu să se miște în ritmul ei. Dacă vă simțiți confortabil, lăsați-vă conștiința să se extindă către spațiul din jurul vostru. S-ar putea să observați copacii, cerul sau spațiul deschis. Sau pur și simplu observați că sunteți aici, în acest loc sigur. Nu ai nimic de făcut, nimic de schimbat. Concentrează-ți atenția asupra întregului corp. Imaginează-ți că mușchii tăi se relaxează, se destind, câte o parte pe rând — umerii (pauză), brațele (pauză), picioarele (pauză), spatele. Orice tensiune se poate relaxa acum.</i> <i>Dacă îți vin gânduri, nu-i nimic — observă-le cu ușurință, apoi lasă-le să se risipească ca norii. Nu trebuie să te agăți de nimic. Inspiră încet pentru ultima oară (pauză) și expiră lung și ușor. Când ești gata, poți să deschizi încet ochii, să te întinzi sau să te miști, păstrând cu tine un sentiment de calm și de echilibru.</i> Dacă timpul îți permite, poți face și următoarele: • Să scrieți în jurnal • Desenarea unui simbol care reprezintă ceea ce i-a ajutat pe participanți să se ancoreze • Alegerea unui mic obiect natural pe care să-l păstrezi
Sfaturi pentru formatori/ Asigurarea siguranței cursanților	Sfaturi pentru facilitarea sensibilă la traume • Oferiți opțiuni. Practica informată de traume acordă prioritate autonomiei • Evitați să le cereți să „închidă ochii”. Spuneți mai degrabă: „Dacă vă simțiți confortabil, puteți să vă relaxați privirea sau să vă uitați în jos.” • Păstrați tonul blând. Folosiți expresii precum „Vă invităm să...” în loc de „Acum vom...” • Mențineți sesiunile scurte. Durata scurtă previne copleșirea.



	● Normalizați faptul de a vă retrage. Spuneți participanților că pot face o pauză, se pot plimba sau pot sta deoparte oricând.
Evaluarea impactului	Reflecție la sfârșitul exercițiului - Invitați participanții să evalueze cum se simt în comparație cu începutul, înainte de exercițiu. Întrebări scurte de reflecție, cum ar fi ● „Ce înseamnă odihna pentru tine astăzi?” ● „Ce te ajută să încetinești ritmul în viața de zi cu zi?” ● „Ce înseamnă pentru tine «suficient» în acest moment?” ● <i>Rugați participanții să dea un număr care să exprime cât de relaxați se simt în acest moment, pe o scară de la 1 la 10.</i>

Exercițiul 5: Sentimentul de ancorare în „aici și acum” „Aterizare ușoară în „ ” Durată: ~60 de minute 	
Obiectiv	Să experimenteze un sentiment profund de relaxare în aer liber, invitând participanții să utilizeze spațiile exterioare.
Relația cu grupul țintă	Acest exercițiu este potrivit pentru tinerii cu experiențe traumatice, deoarece ține cont de traume, se bazează pe alegere și se concentrează pe siguranță și reglare, mai degrabă decât pe procesarea traumei.
Obiective	● Ajutarea participanților să experimenteze calmul și stabilizarea prin reglarea respirației, practici de ancorare, mișcare ritmică, sunet și odihnă. ● Ghidarea participanților pentru a se conecta cu senzațiile corporale, cu mediul natural și pentru a-i ajuta să se simtă ancorați în prezent.
(Descriere pas cu pas)	Deschiderea și crearea unui spațiu sigur ● Invitați participanții să aleagă un loc din zonă în care se simt cel mai confortabil. ● Lăsați-i să se așeze sau să stea acolo. ● Încurajați-i să observe de ce acest loc le oferă un sentiment de siguranță sau de calm. Acum invitați participanții să respire lent de câteva ori:



- inspirați timp de 2 secunde și expirați timp de 6 secunde sau
- să inspire timp de 4 secunde și să expire timp de 6 secunde

Cel mai important este ca expirația să fie mai lungă decât inspirația, pentru a activa sistemul nervos parasimpatic și a induce starea de calm

Ghidati grupul printr-o meditație scurtă

Practicile scurte sunt mai ușor de acceptat de către tinerii adulți afectați de traume decât meditațiile mai lungi și de aceea este mai bine să se practice meditații de durată foarte scurtă. Text recomandat pentru facilitator:

„Ia-ți un moment să te conectezi cu locul în care te afli. Poți sta jos sau în picioare — orice poziție ți se pare cea mai confortabilă pentru corpul tău în acest moment. Nu trebuie să schimbi sau să corectezi nimic. Dacă te simți bine, începe prin a-ți observa picioarele. Simțiți cum picioarele vă apasă pe pământul de sub voi. Observați sprijinul care vine din pământ: stabilitatea (pauză), fermitatea (pauză) sau moliciunea. Puteți să vă mutați ușor greutatea puțin, doar pentru a simți mai clar acea conexiune. În următoarele câteva momente, lăsați-vă atenția să rămână la picioarele voastre — ținute de pământ (pauză), sprijinite (pauză) aici.

(pauză de 30 de secunde)

Acum, dacă vă simțiți confortabil, lăsați-vă privirea să se ridice spre cer. S-ar putea să observați norii — sau pur și simplu spațiul deschis de deasupra voastră. Începeți să respirați încet. Inspirați ușor (pauză) și expirați puțin mai mult. Nu este nevoie să respirați perfect. Lăsați pur și simplu respirația să se miște într-un ritm ușor. În timp ce respirați, observați norii mișcându-se — sau imaginați-vă că plutesc încet pe cer. Nu este nimic de urmărit. Nu trebuie să te agăți de nimic. Doar respiră... și privește.

(pauză de aproximativ 1 minut)

Acum, îndreaptă-ți ușor atenția către aerul din jurul tău. Observă vântul sau adierea pe pielea ta — poate pe față (pauză), pe mâini (pauză), pe brațe. Dacă nu bate vântul, observă pur și simplu temperatura aerului. Lasă senzația să vină și să plece de la sine. Nu este nevoie să o numești sau să o analizezi. Doar observă și lasă-o să se întâmple.

(pauză de aproximativ 1 minut)

Pe măsură ce ne apropiem de final, readuceți-vă atenția asupra întregului corp — picioarele pe pământ (pauză) respirați ușor (pauză) aerul din jurul vostru. Inspirați încă o dată încet... și expirați mai lung. Iar când sunteți gata, vă puteți întoarce ușor atenția către spațiul din jurul vostru — păstrând această senzație de ancorare cu voi.”

Jurnal sau reflecție în liniște



Acum, instructorul împarte niște pixuri și hârtie și invită participanții să scrie în jurnal, reflectând asupra unor întrebări precum:

- „Ce anume din jurul meu îmi oferă sprijin în acest moment?”
- „Ce culori sau texturi îmi ies în evidență?”
- „Ce senzații îmi spun că sunt ancorat?”

Ritmuri de grup

Instructorul vă invită să:

Alternativa 1: Plimbare ușoară în grup, sincronizată cu pași lenți. Instructorul invită participanții la o plimbare sincronizată, în ritm lent, fiecare fiind încurajat să se adapteze la ritmul și pașii persoanei care conduce grupul. Se încurajează mersul unul lângă altul pentru a simți spiritul de grup. Instructorul poate introduce, de asemenea, un cântec ușor pentru a însoți mersul, cum ar fi „**Aici... acum... Pași ușori... Sunt aici... Mergem... În siguranță... suficient...**”, spunând un cuvânt la fiecare pas sau unul la fiecare expirație.

Alternativa 2: Bătăi ușoare cu mâinile pe coapse sau ritmuri ușoare de aplauze, în timp ce toată lumea stă așezată în cerc

Alternativa 3: Cântec liniștit împreună (dacă vă simțiți confortabil). Reglarea folosind sunete precum „Mmm” sau cântecul ghidat de respirație (cântați doar la expirație și faceți o pauză între respirații)

Încheiați cu Shavasana (5 minute), o postură de odihnă ghidată în care corpul zace nemișcat, permițând sistemului nervos să se relaxeze și să integreze efectele practicii.

Instrucțiuni pentru Shavasana (toată lumea se întinde pe o saltea de yoga). Începeți meditația ghidată folosind o voce liniștitoare și lentă; puteți folosi următorul text:

„Începe prin a te întinde într-o poziție confortabilă. Lasă picioarele să se deschidă. Așează-ți brațele acolo unde te simți lejer. Dacă te simți bine, închide ochii — sau relaxează-ți privirea.”

Observați punctele în care corpul vostru atinge solul. Lăsați solul să vă susțină. Nu trebuie să faceți nimic. Nu trebuie să reparați nimic. Lăsați respirația să curgă natural. Nu este nevoie să o modificați. Dacă apar gânduri, lăsați-le să treacă — ca norii care se mișcă pe cer. Odihniți-vă aici. Sunteți în siguranță în acest moment.

(pauză de 1–3 minute în tăcere)

Observați camera din jurul dvs. din nou. Sunetele . Aerul de pe pielea dvs.” „Când sunteți gata, adânciți-vă ușor respirația. Aduceți încet mișcarea înapoi în degete și degetele de la picioare. Luați-vă timp să vă rostogoliți „într-o parte sau într-un mod care ți se pare potrivit”.



	Pasul 5: Cercul de reflecție (10 minute) Instructorul invită participanții să formeze un cerc sau un semicerc și le spune grupului că împărtășirea este întotdeauna opțională – puteți sări peste rândul vostru sau doar să ascultați în timp ce alții împărtășesc. Reamintiți participanților că nu este vorba despre rezolvarea problemelor sau despre sfaturi, iar tăcerea trebuie respectată. Momentul de tăcere poate aduce atât de multe lucruri.
Sfaturi pentru formatori/ Asigurarea siguranței cursanților	Sfaturi de facilitare sensibile la traume ● Oferiți opțiuni. Practica informată de traume acordă prioritate autonomiei ● Evitați comenzile de tipul „închideți ochii”. În schimb, spuneți: <i>„Dacă vă simțiți confortabil, puteți să vă relaxați privirea sau să vă uitați în jos.”</i> ● Păstrați tonul invitațiilor blând. Folosiți expresii precum <i>„Sunteți bineveniți să...”</i> în loc de <i>„Acum vom...”</i> ● Sesiunile trebuie să fie scurte. Durata scurtă previne suprasolicitarea. ● Normalizați pauzele. Spuneți participanților că pot face o pauză, se pot plimba sau pot sta deoparte oricând.
Evaluarea impactului	Întrebări scurte de reflecție, cum ar fi: ● <i>Ce parte a zilei de azi v-a ajutat să vă simțiți chiar și puțin mai liniștiți sau mai calmi?</i> ● <i>Ați observat vreun moment în care corpul vostru s-a simțit susținut sau relaxat?</i> ● <i>De ce ai devenit mai conștient — în ceea ce te privește sau în natură — în această perioadă?</i> ● <i>Există vreo practică de astăzi pe care ai putea să o iei cu tine în afara acestui spațiu?</i> ● <i>Cum se simte corpul tău acum, comparativ cu momentul în care ai sosit?</i>



Tema 3: Practici de mindfulness pentru o stare mentală pozitivă Aromaterapie pentru relaxare	
Obiective generale:	Promovarea bunăstării mentale pozitive în rândul tinerilor afectați de traume și stres post-traumatic prin dezvoltarea abilităților de autoreglare, ancorare și reziliență emoțională prin practici de mindfulness susținute de aromaterapie. Atelierele au ca scop să ofere participanților instrumente practice, bazate pe simțuri, care îmbunătățesc relaxarea, conștientizarea corpului, siguranța emoțională și capacitățile de a face față provocărilor din viața de zi cu zi.
Descrierea atelierelor:	Această serie de ateliere integrează mindfulness, expresia creativă, mișcarea, imagistica ghidată și aromaterapia într-o experiență de învățare bazată pe traume. Participanții se angajează în activități structurate, dar flexibile, care utilizează mirosul, atingerea, mișcarea, vizualizarea și creativitatea pentru a calma sistemul nervos și a restabili un sentiment de siguranță și control. Atelierele sunt de tip experiențial și participativ, punând accentul pe alegere, autonomie și lipsa judecăților, aspecte esențiale în lucrul cu tinerii care au suferit traume. Aromaterapia este utilizată ca element de sprijin pentru a aprofunda starea de relaxare, a spori conștientizarea senzorială și a servi drept punct de ancorare pentru stabilizare și reglarea emoțională. Activitățile includ: 1. Crearea de instrumente personale de stabilizare (pietre de ancorare, borcane pentru gânduri). 2. Dezvoltarea unor ritualuri calmante înainte de culcare (prindătoare de vise parfumate). 3. Reconectarea cu corpul prin mișcare conștientă și dans. 4. Construirea unui „spațiu sigur” interior folosind imagini ghidate și mirosuri. 5. Învățarea observării gândurilor și emoțiilor fără a le judeca. Fiecare activitate este concepută pentru a fi adaptabilă, să țină seama de specificul cultural și să fie sigură, acordând o atenție deosebită limitelor emoționale și nivelului de confort al fiecărui participant.
Obiective	Creșterea conștientizării propriului corp, a respirației, a emoțiilor și a experiențelor senzoriale. Învățarea unor tehnici practice de ancorare și de auto-calmare pentru a gestiona stresul, anxietatea și simptomele legate de traume. Dezvoltarea unor instrumente personale de adaptare care pot fi utilizate independent în viața de zi cu zi. Experimentarea aromaterapiei ca metodă de sprijin pentru relaxare și reglarea emoțională. Să-și consolideze reziliența emoțională, conștiința de sine și sentimentul de siguranță interioară.



	Își îmbunătățesc capacitatea de a rămâne în prezent și de a-și regla gândurile sau emoțiile copleșitoare.
Metode	Atelierele se bazează pe o abordare de învățare experiențială, adaptată nevoilor persoanelor care au suferit traume, combinând: ● Practici de mindfulness (ancorare, conștientizarea respirației, concentrarea senzorială). ● Aromaterapie (utilizarea uleiurilor esențiale delicate ca stimuli calmanti și de ancorare). ● Metode creative și expresive (artizanat, desen, obiecte simbolice). ● Imagini ghidate și vizualizare. ● Mișcare conștientă și dans intuitiv. ● Reflecție și împărtășire opțională în grup. Evaluare bazată pe observație și feedback verbal.
Resurse necesare	Materiale: ● Pietre netede, borcane cu capac, sclipici, glicerină sau lipici ● Cercuri, fire, mărgelile, pene, elemente naturale (frunze, ghinde, pietre) ● Hârtie, creioane colorate, creioane cerate, markere ● Recipiente mici, bile de vată, bucăți de pâslă Resurse pentru aromaterapie: ● Uleiuri esențiale (de exemplu, lavandă, mușețel, lemn de cedru, lemn de santal, tămâie, citrice) ● Difuzor (opțional) ● Discuri de bumbac sau benzi parfumate ● Etichete și pungi mici resigilabile sau borcane Alte resurse: ● Muzică instrumentală liniștitoare sau sunete din natură ● Scaune, saltele sau spațiu deschis pentru mișcare ● Cameră bine ventilată Colț liniștit cu alternative de relaxare (colorat, puzzle-uri)
Referințe	Trauma, Mindfulness și abordări somatice Van der Kolk, B. A. (2015). Corpul ține scorul: Creierul, mintea și corpul în vindecarea traumei. Viking. Treleaven, D. A. (2018). Mindfulness sensibil la traume: Practici pentru o vindecare sigură și transformatoare. W. W. Norton & Company.



Levine, P. A. (2010). Cu o voce nerostită: Cum corpul eliberează trauma și restabilește bunătațea. North Atlantic Books.

Dana, D. (2018). Teoria polivagală în terapie: Implicarea ritmului de reglare. W. W. Norton & Company.

Germer, C. K. (2009). Calea conștientă către autocompasiune: Eliberarea de gândurile și emoțiile distructive. Guilford Press.

Segal, Z. V., Williams, J. M. G. și Teasdale, J. D. (2013). Caietul de lucru „The mindful way”: Un program de 8 săptămâni pentru a te elibera de depresie și suferință emoțională. Guilford Press.

Aromaterapia și bunăstarea emoțională

Battaglia, S. (2018). Ghidul complet al aromaterapiei (ediția a III-a). Perfect Potion.

Mojay, G. (1996). Aromaterapia pentru vindecarea spiritului: Restabilirea echilibrului emoțional și mental. Healing Arts Press.

Tisserand, R., & Young, R. (2014). Siguranța uleiurilor esențiale: un ghid pentru profesioniștii din domeniul sănătății (ediția a II-a). Churchill Livingstone.

Site-uri web profesionale și educaționale

Asociația Națională pentru Aromaterapie Holistică. (n.d.). Resurse privind educația și siguranța în aromaterapie. <https://naha.org/>

Federația Internațională a Aromaterapeuților. (n.d.). Standarde profesionale și cercetare în aromaterapie. <https://ifaroma.org/>

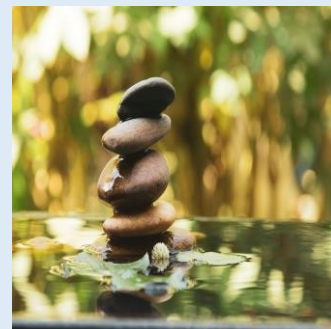
Greater Good Science Center. (n.d.). Resurse privind mindfulness și bunăstarea. <https://greatergood.berkeley.edu/>

Centrul pentru Mindfulness. (n.d.). Reducerea stresului bazată pe mindfulness (MBSR). <https://www.umassmed.edu/cfm/>



Exercițiul 1: Pietrele senzoriale „Ancoră”

Durată: ~ 45 minute



Obiectiv	Crearea unui instrument tangibil și portabil de ancorare care utilizează atingerea și mirosul pentru a ancora o persoană în momentul prezent în momentele de stres.
Relația cu grupul țintă	Trauma poate provoca disociere sau sentimentul de deconectare de la realitate. O ancoră fizică oferă o modalitate discretă și imediată de a se reconecta cu momentul prezent și de a se autoregla atunci când apar factori declanșatori, conferind putere individului.
Obiective	● Participanții vor învăța o tehnică simplă de ancorare folosindu-și simțurile. ● Vor crea o „piatră de ancorare” personalizată, impregnată cu un ulei esențial calmant. ● Vor exersa folosirea pietrei pentru a gestiona un moment de stres simulat, ușor (de exemplu, concentrându-se pe un gând ușor incomod).
(Descriere pas cu pas)	Pasul 1 Introducere (10 minute): Explicați conceptul de „ancorare”. Puteți să-l descrieți ca pe o modalitate de a vă conecta cu „aici și acum”, mai ales atunci când mintea noastră se simte copleșită sau dezorientată. Folosiți metafore simple, precum: ● Când gândurile par a fi o mare în furtună, ancorarea este ca și cum ați arunca o ancoră. Nu oprește furtuna, dar vă menține stabili și vă împiedică să fiți măturați de valurile îngrijorării sau de amintirile dificile. ● Un „buton de pauză” pentru sentimentele intense vă ajută să vă îndepărtați atenția de la gândurile tulburătoare despre trecut sau de la anxietățile legate de viitor, aducându-vă înapoi în siguranța momentului prezent. ● Ancorarea funcționează prin trezirea celor cinci simțuri. Concentrându-te intens pe ceea ce poți atinge, vedea și mirosi în acest moment, îi dai creierului tău o altă sarcină de îndeplinit, făcând mai dificil pentru el să rămână blocat în gânduri tulburătoare. Alegerea pietrei: Participanții aleg o piatră de râu netedă și lustruită dintr-o colecție variată. Încurajați-i să aleagă una care se simte bine în mână, ținând cont de greutatea, textura și forma acesteia. Infuzie de arome: Puneți la dispoziție uleiuri esențiale calmante (cum ar fi lavandă, mușețel sau lemn de santal) și discuri de bumbac. Lăsați participanții să miroasă uleiurile și să aleagă



preferatul lor. Participanții pun câteva picături din uleiul ales pe un tampon de vată și îl freacă pe suprafața pietrei, lăsându-l să se absoarbă.

Exercițiu ghidat: Conduceți grupul într-un exercițiu practic.

Rugați-i să țină piatra în mână și să închidă ochii dacă se simt confortabil. Îndrumați-i să-și aducă în minte un gând ușor stresant (de exemplu, un test care urmează, o neînțelegere minoră).

Îndrumați-i să-și concentreze toată atenția asupra pietrei: să observe temperatura acesteia, textura netedă sub degetul mare, greutatea în palmă și parfumul calmant. Rugați-i să respire de trei ori lent și profund, concentrându-se doar asupra pietrei.

Puteți folosi următorul scenariu:

Găsiți o poziție confortabilă pe scaun, cu spatele sprijinit și picioarele așezate ușor pe podea.

(Pauză)

Luați piatra de ancorare și țineți-o în mână care vi se pare cea mai naturală. Lăsați-o să se odihnească în palma dvs. pentru un moment. Nu există o modalitate corectă sau greșită de a face acest lucru.

(Pauză)

În câteva clipe, vă voi invita să închideți ochii, dar numai dacă vă simțiți confortabil și în siguranță. Dacă preferați, puteți pur și simplu să coborâți privirea și să vă concentrați asupra unui punct de pe podea, în fața dumneavoastră. Dumneavoastră dețineți controlul. Alegeți ceea ce vă face să vă simțiți cel mai bine în acest moment.

(Pauză de aproximativ 10 secunde)

Acum, aș vrea să vă gândiți cu blândețe la ceva care vă provoacă un pic de stres sau îngrijorare. Este foarte important ca acesta să fie un factor de stres ușor — un „1” sau un „2” pe o scară de la 1 la 10. Poate fi un gând legat de o întâlnire viitoare, o neînțelegere minoră sau o sarcină pe care trebuie să o îndepliniți mai târziu. Alegeți ceva care să vă pară un nor mic, nu o furtună mare. Lăsați pur și simplu acel gând să se așeze ușor în mintea dumneavoastră.

(Pauză de aproximativ 20 de secunde)

Recunoaște acel gând și sentimentul care îl însoțește. Și acum, ne vom schimba ușor atenția. Concentrează-ți toată atenția asupra pietrei din mână ta.

Mai întâi, observă doar greutatea ei. Simte presiunea ușoară a pietrei care se odihnește în palma ta.

Este grea sau ușoară? Solidă și prezentă.



(Pauză)

Acum, începe să-ți miști degetul mare pe suprafața pietrei. Simte textura ei. Observă dacă este perfect netedă sau dacă are mici adâncituri sau linii. Explorează peisajul unic al pietrei tale cu degetul mare. Lasă acea senzație să-ți umple conștiința.

(Pauză)

Apoi, concentrați-vă atenția asupra temperaturii sale. Se simte rece la atingere sau s-a încălzit de la atingerea dumneavoastră? Nu este nevoie să o analizați, doar observați senzația de temperatură.

(Pauză)

Acum, apropie ușor piatra puțin mai aproape de tine și simte parfumul. Inspiră aroma liniștitoare pe care ai ales-o mai devreme. Lasă parfumul să se răspândească odată cu respirația ta, ca o amintire discretă de a rămâne calm și prezent.

(Pauză)

Mintea ta s-ar putea întoarce la acel gând stresant, și este absolut în regulă. Dacă se întâmplă asta, cu blândețe și fără a te judeca, îndreaptă-ți atenția înapoi către piatră. Înapoi către senzația greutății ei, a texturii, a temperaturii sau a parfumului. Piatra este ancora ta în acest moment prezent.

(Pauză)

Să legăm acum toate acestea de respirația noastră. Vom face împreună trei respirații lente și adânci. În timp ce inspirați, concentrați-vă pe parfumul calmant al uleiului. În timp ce expirați, concentrați-vă pe senzația solidă și netedă a pietrei sub degetul mare. Sunteți gata? Să inspirăm încet, umplându-vă burta cu aer... Și să expirăm lung și încet...

(Pauză)

*Din nou, o inspirație profundă, observând parfumul...
Și o expirație lentă, simțind textura pietrei... (Pauză)*

Pentru ultima oară. Inspirați cât mai adânc, pe nas... Și expirați încet, pe gură...

(Pauză mai lungă, de aproximativ 15 secunde)



	<i>Acum, eliberează-te de gândul pe care îl ții. Lasă-l pur și simplu să se îndepărteze. Rămâi concentrat pe piatră încă un moment.</i> <i>Când te simți pregătit, poți începe încet să-ți readuci conștiința în cameră. Poate mișcă-ți degetele de la mâini și de la picioare. Mișcă-te ușor pe scaun. Și când ești pregătit, poți deschide încet ochii sau ridica privirea.</i> <i>Luați-vă un moment pentru a observa cum vă simțiți. Există vreo diferență, oricât de mică ar fi? Amintiți-vă că această piatră de ancorare este acum instrumentul vostru. Puteți folosi exact această practică oricând, oriunde, pentru a vă readuce în momentul prezent.</i>
Sfaturi pentru formatori/ Asigurarea siguranței cursanților	Subliniați faptul că participarea este voluntară. Ei pot alege piatra, parfumul sau pot alege să nu folosească deloc un parfum. Unele parfumuri pot fi declanșatoare. Folosiți uleiuri delicate (diluati-le dacă este necesar) și asigurați-vă că încăperea este bine ventilată. Nu forțați niciodată un participant să miroasă ceva. Asigurați-i că nu există o modalitate corectă sau greșită de a percepe un miros sau exercițiul. Toate experiențele sunt valabile.
Evaluarea impactului	1. Observare. Observați schimbările de postură, respirație și starea generală de calm din încăperea. 2. Discuție în grup. Întrebați dacă cineva dorește să spună un cuvânt despre cum se simte după exercițiu.



Exercițiul 2: Exercițiu creativ „Prindători de vise parfumate” Durată ~70 minute		
Obiectiv	Crearea unui obiect frumos, personalizat, care să servească drept gardian simbolic al somnului și instrument pentru stabilirea unui ritual calmant înainte de culcare.	
Relația cu grupul țintă	Tulburările de somn, inclusiv coșmarurile și hipervigilența nocturnă, reprezintă un simptom foarte frecvent și chinuitor al traumelor. Dormitorul, care ar trebui să fie un refugiu, poate părea un loc nesigur. Acest exercițiu îi ajută pe tineri să-și recâștige controlul asupra mediului în care dorm, prin crearea activă a unui obiect care să le ofere protecție și liniște. Procesul creativ este o activitate de mindfulness în sine, iar produsul final, îmbibat cu un parfum calmant, devine un puternic stimul senzorial care transmite un sentiment de siguranță și ajută la calmarea sistemului nervos înainte de somn.	
Obiective	● Participanții vor discuta despre importanța ritualurilor și a creării unui spațiu sigur pentru somn. ● Vor învăța tehnica de bază a țesutului unui prindător de vise ca formă de mișcare conștientă și repetitivă. ● Vor proiecta și crea un prindător de vise personalizat, care să reflecte propriul lor sentiment de pace și frumusețe. ● Vor învăța să folosească aromaterapia ca parte a unei rutine liniștitoare de culcare.	
(Descriere pas cu pas)	Introducere Începeți o conversație relaxată despre somn. Puneți întrebări deschise, cum ar fi: „Cum se simte o noapte odihnitoare?” sau „Ce îi ajută pe corpul nostru să înțeleagă că e timpul să se relaxeze?” Prezentați ideea unui „ritual de culcare” ca o serie de mici acțiuni reconfortante care semnalează minții și corpului nostru că ziua s-a terminat și că este sigur să ne odihnim. Povestiți-le pe scurt și cu respect povestea tradițională a prindătorului de vise Ojibwe: cum se crede că pânza prinde visele urâte, lăsând doar visele frumoase să treacă prin pene către cel care doarme. Subliniați faptul că astăzi, ei pot da prindătorului de vise orice semnificație care li se pare potrivită – poate fi un simbol al păcii, al puterii sau al gândurilor fericite. Explorarea materialelor și a mirosurilor	



Așezați toate materialele creative pe o masă centrală. Încurajați participanții să vadă și să atingă diferitele texturi și culori ale firelor, mărgelilor și penelor.

Prezentați 2-3 uleiuri esențiale calmante (de exemplu, lavandă pentru relaxare, lemn de cedru pentru echilibru sau mușetel pentru pace). Puneți o picătură din fiecare pe tampoane de bumbac separate.

Invitați participanții să miroasă ușor fiecare dintre ele și să aleagă parfumul care îi face să se simtă cel mai calmi și în siguranță. Această alegere este o parte esențială a personalizării creației lor.

Procesul de țesut – o practică de mindfulness

Ghidați grupul pas cu pas prin procesul de creație, asigurându-i ca nu există o modalitate „perfectă” de a face acest lucru. Frumusețea rezidă în unicitatea sa.

Materiale necesare:

- Cercuri din metal sau lemn (cu diametrul de 10-15 cm)
- Fire sau cordon din piele de căprioară în diverse culori și texturi
- Asortiment de mărgeli (din lemn, sticlă, colorate)
- Pene, frunze (de diverse culori și dimensiuni), ghinde, pietre
- Foarfece

Înfășurați cercul

Arătați-le cum să lege capătul firului de cerc și să-l înfășoare strâns în jurul acestuia, creând un cadru moale și colorat.

Țeseți pânza

Demonstrați tehnica simplă de înfășurare pentru a crea pânza în interior. Prezentați acest lucru ca o mișcare calmantă și repetitivă. Îndrumați-i să se concentreze pe ritmul firului – peste, sub, prin – și să-și liniștească mintea în timp ce mâinile lor fac treaba.

Personalizați

Odată ce pânza este țesută, încurajați-i să adauge mărgeli la pânză sau să atașeze pene, frunze, ghinde și panglici la partea de jos. Aici strălucește creativitatea lor individuală.

Pentru mai multe instrucțiuni despre cum să creați un prindător de vise, puteți viziona acest videoclip: <https://www.youtube.com/watch?v=Vmtkc7FOWLw>

Imprégnarea cu parfum și intenție

Odată ce prindătorii de vise sunt gata, arată-le participanților cum să adauge parfumul ales. Pot pune câteva picături de ulei esențial pe o bucată de pânză, o mărgelă de lemn sau direct pe firul cercului.



	În timp ce fac acest lucru, îndrumați-i cu o instrucțiune finală: „În timp ce adăugați acest parfum calmant, gândiți-vă la un cuvânt pozitiv pe care doriți să-l invitați în odihna voastră din această noapte. Ar putea fi „pace”, „calm”, „siguranță” sau „bucurie”. Lăsați acest parfum să fie o amintire a acelei intenții.” Încheiere și integrare Oferiți-le participanților ocazia de a împărtăși voluntar ceea ce simt. Invitați-i, dacă doresc, să spună un lucru care le place la creația lor. Discutați despre modul în care pot folosi acest lucru acasă. Sugerați-le să-l atârne lângă pat, unde îl pot vedea. „În seara aceasta, înainte de a adormi, luați-vă un moment să vă uitați la ceea ce ați creat. Atingeți firele moi, priviți culorile pe care le-ați ales și inspirați adânc acel parfum liniștitor. Lăsați ca acesta să fie ultimul lucru cu care intrați în contact înainte de a adormi.”
Sfaturi pentru formatori/ Asigurarea siguranței cursanților	Concentrați-vă pe procesul creativ, mai degrabă decât pe produsul final. Evitați orice discuție directă despre coșmaruri specifice, cu excepția cazului în care un participant inițiază acest lucru într-un cadru individual. Asigurați-vă că procesul de confecționare nu provoacă frustrare, oferind instrucțiuni clare și asistență.
Evaluarea impactului	Observați nivelul de implicare: Sunt absorbiți de sarcină? Sau sunt distrași și dezinteresați? Dau dovadă de curiozitate în alegerea materialelor (culori, talismane, arome)? Puneți întrebări precum: • Cum a fost această experiență pentru tine? • Care a fost partea ta preferată din realizarea acestui lucru? • Care a fost partea cea mai dificilă? • Cum te-ai simțit lucrând cu materialele și parfumul?



Exercițiul 3: Mișcare și dans cu aromaterapie „Aroma în mișcare”

Durată ~ 50 de minute



Obiectiv	Pentru a cultiva conștientizarea corpului, exprimarea emoțională și un sentiment de prezență echilibrată prin mișcări blânde și intuitive, dans și sprijinul liniștitor al aromaterapiei.
Relația cu grupul țintă	Trauma poate crea o deconectare între minte și corp, ducând la sentimente de detașare, tensiune și dificultăți în reglarea emoțiilor. Acest exercițiu invită participanții să se reconecteze cu corpul lor într-un mod sigur, fără judecăți, permițându-le să exploreze și să elibereze emoțiile reprimite prin mișcare și miros. Absența unei coregrafii structurate încurajează concentrarea asupra senzațiilor interne și a exprimării de sine, iar aromaterapia sporește relaxarea și procesarea emoțională.
Obiective	● Creșterea conștientizării corpului și a prezenței conștiente. ● Oferirea unui mijloc sigur de exprimare emoțională prin mișcare. ● Reducerea tensiunii fizice și promovarea relaxării. ● Stimulează conștiința de sine și reziliența emoțională. ● Îmbunătățește relaxarea și procesarea emoțională prin aromaterapie.
(Descriere pas cu pas)	Introducere și stabilizare Prezentați pe scurt exercițiul, subliniind faptul că nu există mișcări corecte sau greșite. Explicați beneficiile mișcării și dansului conștient și modul în care aromaterapia poate îmbunătăți experiența. Invitați participanții să stea în picioare sau să se așeze confortabil, să închidă ochii și să-și concentreze atenția asupra respirației. Ghidați un scurt exercițiu de ancorare: ● Să observe senzațiile pe care le au picioarele pe podea. ● Să simtă sprijinul scaunului sau al pământului de sub ei. ● Să respire de câteva ori adânc și calm. Începeți sesiunea de aromaterapie prin difuzarea unui ulei esențial cu efect calmant (lavandă, mușețel, tămâie) în încăpere (sau prin aplicarea locală a unei soluții diluate).



Încălzire ușoară

Ghidati participantii printr-o serie de întinderi și mișcări blande pentru a încălzi corpul. Încurajați-i să se miște în ritmul lor și să-și asculte corpul. Concentrați-vă pe eliberarea tensiunii din zonele comune, cum ar fi gatul, umerii și spatetele.

Exemple:

- Răsucirea capului
- Ridicarea și rotirea umerilor
- Balansarea brațelor
- Răsuciri ale trunchiului
- Mișcări circulare ușoare ale umerilor
- Rotații ale gleznei

Mișcare conștientă și explorarea dansului

Pe fondul muzicii instrumentale, invitați participanții să exploreze mișcarea și dansul într-un mod care să le pară autentic și confortabil.

Sugerați-le să înceapă cu mișcări simple, cum ar fi legănarea, balansarea sau mersul în cerc.

Încurajați-i să fie atenți la senzațiile din corp pe măsură ce se mișcă. Invitați-i să observe orice emoții care apar și să le permită să le exprime prin mișcare.

Reamintiți-le că nu este nevoie să-și judece sau să-și analizeze mișcările. Oferiți-le îndrumări pentru a le ghida explorarea:

- *Cum vrea corpul tău să se miște astăzi?*
- *Ce emoții simți în corp?*
- *Poți să-ți lași corpul să spună o poveste prin mișcare?*

Pune accentul pe utilizarea respirației pentru a susține și a aprofunda experiența mișcării. Continuă să difuzezi uleiul esențial calmant pentru a spori relaxarea și procesarea emoțională.

Răcire și integrare

Încheie treptat mișcarea. Ghidează participanții printr-o serie de întinderi ușoare pentru a răcori corpul.

Invitați-i să se întindă sau să se așeze confortabil și să închidă ochii.



	Ghidă-i într-o scurtă vizualizare sau scanare corporală, invitându-i să observe orice senzații din corp și orice emoții prezente. Încurajați-i să păstreze această conștiință corporală și această prezență pe tot parcursul zilei.
Sfaturi pentru formatori/ Asigurarea siguranței cursanților	Aveți grijă să creați un mediu sigur și favorabil. Încurajați participanții să se miște în ritmul lor și să-și asculte corpul. Reamintiți-le că nu este nevoie să-și judece sau să-și analizeze mișcărilor. Adaptați exercițiul pentru a răspunde nevoilor participanților. Fiți conștienți de orice potențiali factori declanșatori și oferiți sprijin după cum este necesar. Dacă utilizați uleiuri esențiale, fiți atenți la alergii și sensibilități.
Evaluarea impactului	Întrebări pentru debriefing: • Cum v-ați simțit mișcându-vă corpul în acest fel? • Ce emoții ați observat în timpul exercițiului? • Ce ai învățat despre corpul tău și despre emoțiile tale? • Cum a îmbogățit aromaterapia această experiență?

Exercițiul 4: Crearea siguranței interioare „Sanctuarul parfumat” Durată ~ 65 minute		
Obiectiv	Utilizarea aromaterapiei și a imaginii ghidate pentru a crea un spațiu mental personal sigur, la care se poate apela în momentele de stres, promovând un sentiment de control și oferind un mecanism puternic de adaptare.	
Relația cu grupul țintă	Tinerii care au suferit traume adesea nu au un sentiment de siguranță și se luptă cu anxietatea și hiperexcitația. Această activitate îi ajută să-și construiască un sanctuar interior care le aparține numai lor. Le oferă un sentiment de control, constituind un mecanism puternic de adaptare pentru gestionarea stresului și a amintirilor declanșatoare.	
Obiective	• Participanții vor explora și identifica mirosuri care evocă sentimente de pace, siguranță sau fericire. • Ei vor practica vizualizarea ghidată extinsă pentru a-și construi un spațiu mental sigur, detaliat și multisenzorial.	



	● Vor învăța să folosească un miros specific ca semnal pentru a accesa și a consolida acest spațiu mental. ● Participanții își pot împărtăși experiența, dacă doresc.
(Descriere pas cu pas)	Introducere și stabilizare Întâmpinați participanții și explicați pe scurt exercițiul. Subliniați importanța compasiunii față de sine și a creării unui spațiu de explorare fără judecăți. Conduceți un scurt exercițiu de ancorare: <i>Să ne acordăm un moment pentru a ne așeza în corpurile noastre. Simțiți-vă picioarele pe pământ, scaunul sub voi... Respirați adânc de câteva ori, observând mișcarea ascendentă și descendentă a abdomenului.</i> Explorarea aromelor Prezentați o gamă mai largă de mirosuri evocatoare pe bile de vată sau benzi parfumate (de exemplu, lemn de cedru, pin, lemn de santal pentru natură; vanilie, scorțișoară, condimente pentru coacere pentru casă; citrice, mentă pentru energie; lavandă, mușetel, trandafir pentru relaxare; aer de ocean/mirosuri acvatice pentru mare). Rugați participanții să inhaleze ușor fiecare parfum, pe rând, fără a-l judeca. Încurajați-i să observe ce sentimente, amintiri, imagini sau culori le trezesc fiecare parfum. Puneți la dispoziție hârtie și creioane pentru a nota impresii sau asocieri pentru fiecare parfum. Acest lucru îi poate ajuta să-și amintească impresiile. Alegerea unui parfum de referință Rugați participanții să reflecteze asupra aromelor pe care le-au experimentat. Îndrumați-i să aleagă parfumul care a evocat cele mai puternice sentimente de pace, siguranță sau fericire. Explicați-le că acesta va fi „mirosul lor de ancorare” pentru a accesa spațiul lor mental de siguranță. Puneți la dispoziție recipiente mici, etichetate (de exemplu, borcănașe, pungi resigilabile) pentru ca participanții să păstreze un tampon de vată sau o fâșie parfumată cu aroma aleasă Călătorie ghidată Stingeți luminile (dacă este posibil) și puneți muzică liniștitoare sau sunete din natură. Rugați participanții să închidă ușor ochii sau să-și coboare privirea. Începeți meditația ghidată folosind o voce liniștitoare și lentă; puteți folosi următorul text:



Inspirați adânc, umplându-vă complet plămâni... Pe măsură ce expirați, eliberați orice tensiune pe care o aveți în corp... Lăsați-vă umerii să se relaxeze, maxilarul să se destindă...

Acum, duceți parfumul ales la nas... Inspirați-l adânc, lăsând aroma să vă ghideze... Permiteți-vă să fiți transportați într-un loc în care vă simțiți complet în siguranță, în pace și în largul vostru... Acest loc poate fi real sau imaginar – depinde în totalitate de voi.

Începe să explorezi acest loc cu simțurile tale... Ce vezi în jurul tău? Observă culorile, lumina... Sunt copaci, apă, munți, clădiri?... Observă detaliile...

Ce sunete auzi în acest loc?... Se aude cântecul păsărilor, șoaptele valurilor, foșnetul frunzelor sau zumbetul activității?... Ascultă cu atenție...

Ce simți pe piele?... Există o briză ușoară, căldura soarelui, răcoarea umbrei?... Observă senzațiile...

Există vreun gust sau miros în spațiul tău, în afară de parfumul tău de ancorare?... Poate că există mirosul florilor, gustul fructelor proaspete sau aroma ploii pe pământ...

Observă cum se simte corpul tău în acest loc... Te simți relaxat, plin de energie, în siguranță, liber?... Permite-ți să experimentezi pe deplin aceste senzații...

Aici ai controlul deplin. Acesta este spațiul tău. Poți schimba orice nu-ți place, poți adăuga orice îți aduce bucurie sau confort... Știi că te poți întoarce în acest loc oricând, pur și simplu amintindu-ți parfumul tău de ancorare.

(Pauză de câteva minute, pentru a le permite participanților să-și exploreze spațiul de siguranță)

Acum, imaginează-ți că construiești o barieră puternică și protectoare în jurul acestui spațiu... Această barieră este făcută din lumină, iubire și putere... Ea va ține la distanță orice ar putea să-ți facă rău sau să-ți tulbure liniștea... Aici ești în siguranță și protejat...

Inspiră din nou adânc parfumul ales, consolidând legătura dintre această senzație de liniște și această aromă... Știe că te poți întoarce în acest loc oricând, pur și simplu amintindu-ți de acest parfum și inspirând adânc.

Acum, începeți ușor să vă readuceți conștiința în momentul prezent... Mișcați degetele de la mâini și de la picioare... Întindeți-vă ușor corpul... Respirați adânc de câteva ori...

Când ești gata, deschide încet ochii, păstrând cu tine pacea și seninătatea spațiului tău sigur.

Expresie creativă



	Oferiți hârtie, creioane colorate, creioane cerate sau alte materiale de artă. Invitați participanții să deseneze, să picteze sau să scrie despre „ScentScape” lor, dacă doresc. Subliniați că aceasta este o modalitate non-verbală de a procesa și integra experiența și că împărtășirea este opțională. Cercul de feedback Dacă timpul permite și grupul se simte confortabil, facilitați un scurt cerc de împărtășire. Puneți întrebări deschise, cum ar fi: • <i>Cum a fost să vă creați propriul spațiu?</i> • <i>Ce ați observat la diferitele mirosuri?</i> • <i>Ce ai aflat despre tine în timpul acestui exercițiu?</i> • <i>Cum ai putea folosi „ScentScape” în viața ta de zi cu zi?</i> Concentrați-vă pe proces și pe experiențele individuale, nu pe evaluarea succesului rezultatului.
Sfaturi pentru formatori/ Asigurarea siguranței cursanților	Oferiți întotdeauna participanților opțiunea de a ține ochii deschiși și de a-și coborî pur și simplu privirea. Reafirmați în mod repetat că ei dețin controlul asupra spațiului lor imaginar și pot schimba orice lucru care nu le place. Spuneți-le că pot opri exercițiul în orice moment dacă se simt inconfortabil. Asigurați-vă că există un colț liniștit sau o activitate calmantă (de exemplu, cărți de colorat, puzzle-uri) în încăperea, unde pot merge. Folosiți un limbaj blând și invitor. Evitați afirmațiile directive sau exigente. Fiți atenți la semnele de disociere (de exemplu, privirea pierdută, lipsa de reacție). Dacă se întâmplă acest lucru, ghidați-i cu blândețe înapoi în momentul prezent, rugându-i să se concentreze pe respirație sau pe senzația picioarelor pe podea.
Evaluarea impactului	Observați limbajul corporal și expresiile faciale ale participanților pe parcursul exercițiului. Ascultați cu atenție feedback-ul lor în timpul cercului de împărtășire (dacă se organizează unul).



Exercițiul 5: Calmarea minții „Borcanul gândurilor”

Durată ~ 55 minute



Obiectiv	Crearea unui instrument vizual și senzorial care să ajute participanții să înțeleagă și să-și gestioneze gândurile agitate sau copleșitoare, integrând tehnici de aromaterapie și relaxare pentru a intensifica efectul calmant.
Relația cu grupul țintă	Tinerii care au trecut prin experiențe traumatice se confruntă adesea cu gânduri care se succed rapid, amintiri intruzive și dificultăți de concentrare. „Borcanul gândurilor” oferă o reprezentare concretă și vizuală a acestor gânduri, permițându-le să observe și să înțeleagă caracterul temporar al acestor tipare mentale. Combinarea acestuia cu aromaterapia și tehnicile de relaxare ajută la calmarea sistemului nervos și la promovarea clarității mentale.
Obiective	● Participanții își vor crea propriul „Borcan al gândurilor” ca instrument de gestionare a gândurilor agitate. ● Vor învăța să identifice și să eticheteze gândurile copleșitoare sau intruzive. ● Vor exersa observarea conștientă a gândurilor lor, fără a le judeca. ● Vor explora utilizarea aromaterapiei și a tehnicilor de relaxare pentru a-și calma mintea.
(Descriere pas cu pas)	Pasul 1 Introducere (10 minute) Prezentați pe scurt conceptul de „gânduri care se succed rapid” și modul în care acestea pot afecta starea de bine, în special în cazul tinerilor care au trecut prin experiențe traumatice. Explicați cum „Borcanul cu gânduri” poate servi ca o metaforă vizuală pentru observarea și gestionarea acestor gânduri. Prezentați conceptul de aromaterapie și modul în care anumite mirosuri pot influența starea de spirit și starea mentală. Pasul 2 Prezentarea aromelor (10 minute) Prezentați uleiurile esențiale selectate. Explicați proprietățile acestora (de exemplu, lavanda pentru calmare, mușetelul pentru relaxare). Puneți la dispoziție un difuzor cu un amestec calmant sau permiteți participanților să aleagă un ulei pe care să-l aplice pe o batistă pentru inhalare personală.



	Crearea Borcanului Gândurilor și Observarea Conștientă Rugați participanții să umple borcanele cu apă până la aproximativ $\frac{3}{4}$ din capacitate. Adăugați o cantitate generoasă de sclipici în borcan. Explicați-le că sclipiciul reprezintă gândurile lor – unele mari, altele mici, unele strălucitoare, altele mai puțin strălucitoare. Adăugați o cantitate mică de lipici transparent sau glicerină pentru a ajuta sclipiciul să se învârtă mai încet. Închideți bine borcanul și agitați-l. Încurajați-i să observe sclipiciul care se învârt. Rugați participanții să agite din nou borcanele și să observe cum se așează sclipiciul. Îndrumați-i să observe cum sclipiciul (gândurile) se învârt inițial rapid și haotic, apoi se așează treptat. Încurajați-i să identifice și să denumească tipurile de gânduri pe care le au (de exemplu, „îngrijorări legate de viitor”, „amintiri din trecut”, „sarcini pe care trebuie să le îndeplinesc”). Explicați-le că, la fel ca sclipiciul, gândurile sunt temporare și se vor liniști în cele din urmă. Subliniați că nu trebuie să-și „repare” sau să-și „scape” de gânduri, ci pur și simplu să le observe fără a le judeca. Practică de relaxare și mindfulness Ghidați participanții printr-un scurt exercițiu de relaxare (de exemplu, respirație profundă, relaxare musculară progresivă) în timp ce se concentrează pe parfumul ales și pe sclipiciul care se învârt în borcan. Încurajați-i să-și observe gândurile pe măsură ce apar și trec, fără a le judeca, la fel ca sclipiciul care se așează în borcan. Discuție și împărtășire Invitați participanții să împărtășească experiențele lor dacă se simt confortabil (opțional). Discutați despre modul în care pot folosi Borcanul Gândurilor și tehnicile de aromaterapie în viața de zi cu zi, atunci când se simt copleșiți de gânduri. Încurajați-i să exerseze în mod regulat observarea conștientă a gândurilor lor.
Sfaturi pentru formatori/ Menținerea	Fiiți atenți la potențialii factori declanșatori. Oferiți modificări și alternative pentru participanții care s-ar putea simți incomod cu anumite aspecte ale activității.



Învățării	Creați un mediu sigur și favorabil, în care participanții să se simtă confortabil să-și împărtășească experiențele fără a fi judecați. Fiți conștienți de potențialele alergii la uleiurile esențiale. Oferiți opțiuni fără parfum sau alternative. Supravegheați îndeaproape utilizarea uleiurilor esențiale și a sclipiciului pentru a preveni ingestia accidentală sau iritarea pielii. Subliniați importanța confidențialității și a respectului pentru experiențele celorlalți. Asigurați-vă că aveți la dispoziție tehnici suplimentare de stabilizare pentru participanții care s-ar putea simți copleșiți.
Evaluarea impactului	Observați implicarea și participarea participanților pe parcursul activității. Notați orice schimbări în starea lor de spirit sau comportament.



Subiectul 4: Grădini comunitare și spații verzi pentru gestionarea stresului	
Obiectiv(e) general(e):	Sensibilizarea lucrătorilor de tineret cu privire la importanța îngrijirii spațiilor verzi pentru a sprijini gestionarea stresului în rândul tinerilor și adolescenților. Încurajarea creării în comun a grădinilor comunitare și a spațiilor verzi unde tinerii se pot regăsi prin desfășurarea de activități individuale sau colective de îngrijire a spațiilor verzi. Promovarea abordărilor participative în viața comunității locale prin îngrijirea spațiilor verzi. Accentul se pune pe modul în care grădinile comunitare și spațiile verzi pot fi folosite ca medii sigure, captivante și stimulante pentru gestionarea stresului, reglarea emoțională și incluziunea socială a tinerilor participanți.
Descrierea atelierelor:	● Atelierele se desfășoară în aer liber: într-un spațiu public sau privat. Participanții vor identifica și vor proiecta împreună spațiul verde comun în care vor desfășura activități de grădinărit. Vor pregăti solul și vor colecta frunze, pietre, crengi, flori sau nisip și le vor folosi pentru a crea opere de artă temporare. ● Sesiunile îi ghidează pe participanți să se conecteze cu natura și solul și să învețe cum să îngrijească plantele (ierburi, flori, plante aromatice), exprimându-și reacțiile emoționale într-un mediu de învățare relaxat și cooperativ, în care fiecare are un rol și contribuie la rezultat. ● Activitățile includ exerciții scurte de pregătire a solului pentru plantare și de îngrijire a plantelor (îndepărtarea buruienilor și udarea). De asemenea, va fi creată o grădină senzorială folosind plante aromatice. ● Atelierele sunt potrivite pentru: ○ Preadolescenți și adolescenți cu vârste cuprinse între 14 și 17 ani, tineri care au fost victime ale violenței și prezintă semne de stres traumatic ○ Profesioniști precum animatorii de tineret, psihologii, asistenții sociali și educatorii, care au nevoie de instrumente de gestionare a stresului în activitatea lor de zi cu zi
Obiective	● Utilizarea spațiilor verzi ca spații de îngrijire ● Creșterea stării de bine fizice și mentale prin activități de grădinărit ● Creșterea stimei de sine a participanților ● Reconectarea cu natura ● Promovarea legăturii cu natura ca instrument de vindecare ● Dezvoltați un sentiment de comunitate și responsabilitate comună prin experiența practică a îngrijirii unui spațiu comun



	● Sprijinirea profesioniștilor care lucrează cu grupul țintă în utilizarea grădinăritului comunitar ca instrument terapeutic
Metode	● Utilizarea abilităților manuale Bazată pe abordări de învățare experiențială și corporală, care pun accentul pe rolul activităților practice în dezvoltarea cognitivă și motorie. Implicarea manuală susține abilitățile motorii fine, concentrarea și integrarea proceselor senzoriale și cognitive. ● Învățarea prin practică Bazată pe principiile învățării experiențiale, care evidențiază participarea activă ca element central al dobândirii cunoștințelor. Implicarea directă în sarcini îmbunătățește înțelegerea, reținerea și dezvoltarea abilităților practice. ● Crearea unei grădini comunitare prin învățare cooperativă Bazată pe învățarea cooperativă, punând accentul pe obiective comune, colaborare și interacțiune socială. Procesul colectiv de creație favorizează responsabilitatea, abilitățile sociale și sentimentul de apartenență la comunitate. ● Învățarea bazată pe observare, cu respectarea ritmurilor individuale de dezvoltare. Se bazează pe abordări educaționale centrate pe elev și pe psihologia dezvoltării. Pune accentul pe observarea nevoilor și ritmului individual, sprijinind autonomia, motivația intrinsecă și învățarea autodirijată. ● Utilizarea materialelor naturale și durabile Aliniată la principiile educației pentru durabilitate și conștientizării ecologice. Utilizarea materialelor naturale promovează responsabilitatea ecologică , implicarea senzorială și legătura cu mediul natural.
Resurse necesare	● Loc în aer liber sigur (grădină, parc, curtea școlii, marginea pădurii) ● Materiale naturale găsite în mediul înconjurător (pământ, pietre, flori) ● Picturi cu plante aromatice, semințe ● Unelte de grădinărit și mănuși de protecție ● Apă, șervețele și pungi pentru colectarea gunoierului ● Instrumente pentru măsurarea solului
Referințe	● Grădinăritul terapeutic: Beneficiile naturii pentru sănătatea mintală, (2026) https://www.avidcounseling.org/therapeutic-gardening-mental-health-benefits-of-nature/ ● Grădinăritul comunitar terapeutic ca prescripție socială ecologică pentru tulburările de sănătate mintală: impact, obstacole și factori favorizanți din perspectiva mai multor părți interesate ● Righetto, C. (2015). Giardini per rivivere: orticoltura e giardinaggio a fini terapeutici in contesti sanitari [Teză de doctorat, Alma Mater Studiorum - Universitatea din Bologna]. AMS Doctorat. https://doi.org/10.6092/unibo/amsdottorato/7169



- Wood CJ, Polley M, Barton JL, Wicks CL. Grădinăritul comunitar terapeutic ca prescripție socială verde pentru sănătatea mintală: impact, bariere și factori favorizanți din perspectiva mai multor părți interesate. Int J Environ Res Public Health. 20 octombrie 2022;19(20):13612. doi: 10.3390/ijerph192013612. PMID: 36294204; PMCID: PMC9603302.
<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9603302/>

Exercițiul 1: Definirea și pregătirea unui spațiu verde comun „Grădina noastră Grădina noastră”

Durată: ~ 45 minute



Obiectiv

Să încurajeze **autoreglarea, cooperarea funcțională și recunoașterea reciprocă**, în special în cadrul **grupurilor vulnerabile**.

Acest exercițiu:

- promovează **participarea activă** prin crearea unui sentiment de apartenență și de împuternicire prin co-crearea unei grădini comunitare;
 - reduce conflictele fără confruntări directe, încurajând fiecare participant să contribuie într-un mod constructiv;
 - consolidează **încrederea în sine** prin activități practice de grădinărit;
 - transformă o sarcină simplă (îngrijirea unui spațiu verde) într-o experiență de **cetățenie activă**;
 - permite educatorilor și lucrătorilor de tineret să observe dinamica reală a grupului,
- contribuind la îmbunătățirea viitoarelor intervenții educaționale.

Relația cu grupul țintă

Tinerii care au fost victime ale violenței se confruntă adesea cu stres traumatic, probleme de concentrare, tremurături și dureri de stomac. Este posibil să le fie greu să vorbească despre emoții. Land artul oferă o modalitate sigură, non-verbală, de a elibera sentimentelor prin mișcare și creație.

Obiective

1. Reglarea emoțională

Contactul structurat cu mediul natural, susținut de prezența constantă a unui adult, contribuie la reducerea hiperactivării emoționale adesea asociate cu experiențe traumatică. Previzibilitatea acțiunilor (plantarea, udarea, așteptarea creșterii) susține restabilirea unui sentiment de control și siguranță.

2. Reglarea emoțională prin intermediul corpului

Activitatea se desfășoară în principal la nivel corporal și senzorial, evitând intervențiile verbale invazive sau naraționale. Pentru tinerii cărora le este greu să vorbească despre emoții, lucrul cu



	pământul și plantele permite o reglare emoțională indirectă, favorizând calmul, stabilitatea și reducerea reacțiilor impulsive. 3. Experiența continuității și a încrederii Îngrijirea grădinii de-a lungul timpului oferă o experiență concretă de continuitate, contracaraând fragmentarea adesea asociată cu trauma. Văzând ce a fost plantat se consolidează ideea că acțiunile prezente duc la rezultate viitoare, reconstruind încrederea în procesele educaționale și relaționale.
(Descriere pas cu pas)	Intrare structurată și conținere Educatorul adună grupul în spațiul ales (grădină, curte sau spațiu comun) folosind un ton calm, ferm și clar. Mesaje cheie: • activitatea are o durată definită; • spațiul este real și concret; • rezultatul trebuie să fie vizibil. În această etapă nu se introduce nicio negociere sau discuție deschisă. Acest pas asigură controlul și reduce incertitudinea inițială, care este adesea un factor declanșator al comportamentului de opoziție. Atribuirea rolurilor ca sarcini funcționale Rolurile sunt prezentate ca responsabilități tehnice, nu ca recompense sau pedepse. Exemple de roluri: • Cei care mențin ordinea: colectează și organizează materialele sau deșeurile găsite pe pământ; • Echipa de transformare: face spațiul mai organizat și primitiv (de exemplu, delimitează zonele cu pietre); • Responsabili cu materialele: distribuie și monitorizează uneltele și materialele (sol, plante, semințe) și timpul; • Observatori practici: asigură implicarea tuturor și identifică sau rezolvă problemele operaționale. Fiecare rol are: • o sarcină clară; • limite definite; • o durată limitată. <i>Această structură reduce conflictele de putere și sentimentul de nedreptate.</i> Munca colaborativă prin micro-obiective concrete Activitatea este împărțită în micro-obiective progresive: • primele 7 minute: curățenie și organizare de bază; • următoarele 7 minute: amenajarea intenționată a spațiului; • ultimele 6 minute: pregătirea elementului simbolic. În această fază, educatorul: • se deplasează prin spațiu, observând și întărind ;



	• evită confruntările verbale prelungite; • intervine imediat în caz de lipsă de respect, folosind muștrări scurte și clare. <i>Accentul se pune în continuare pe acțiune, nu pe comportamentul în sine.</i> Crearea unui semn vizibil și simbolic Grupul creează un semn care rămâne vizibil după activitate. Semnul trebuie: • să fie ales sau aprobat de grup; • să reprezinte ideea unui „spațiu comun”; • să fie simplu, concret și neestetizat. Exemple: • un semn cu o frază aleasă de majoritate; • un simbol realizat cu elemente naturale; • un aranjament spațial care arată clar un „înainte și după”. Acest pas consolidează experiența și o face memorabilă. Debriefing ghidat și protejat Momentul final este scurt și structurat astfel încât să se evite expunerea forțată. Educatorul propune începuturi de propoziții precum: • „Un lucru util pe care l-am făcut astăzi...” • „Un lucru care a funcționat bine în grup...” • „Un lucru care m-a surprins...” Participanții care nu doresc să vorbească pot arăta spre semnul creat sau pot folosi un gest. <i>Scopul nu este analiza emoțională, ci recunoașterea experienței comune</i>
Sfaturi pentru formatori/ Asigurarea siguranței cursanților	• Acceptați faptul că participanții se pot implica în moduri diferite. • Puneți funcționalitatea mai presus de entuziasm. • Folosiți expresia „funcționează / nu funcționează” în loc de „corect / greșit”. • Rețineți că, pentru mulți tineri, a face ceva împreună este mai important decât sentimentul de apartenență la un grup. Siguranța și climatul relațional • Activități fizice simple și variate. • Instrumente sigure, întotdeauna sub supraveghere. • O regulă cheie clară: <i>„Poți să rămâi tăcut, dar nu ai voie să fii lipsit de respect</i>
Evaluarea impactului	• Scurtă reflecție ghidată la sfârșitul activității • Observarea dinamicii grupului și a nivelurilor de participare • Evaluare calitativă a cooperării și a sentimentului de apartenență



Exercițiul 2: Crearea unei grădini comunitare „Exploratorii verzi d”

Durată: ~30–45 minute



Obiectiv	Dezvoltarea capacității participanților de a observa, asculta și percepe mediul natural ca instrument de autoreglare, responsabilitate și cooperare. Activitatea are ca scop: • consolidarea atenției la detalii și a prezenței în momentul <i>prezent</i>. • susține legătura dintre senzațiile fizice și experiențele emoționale. • îmbunătățirea autoreglării emoționale și a controlului impulsurilor. • promovarea calmului, a răbdării și a toleranței la frustrare. • oferirea de instrumente practice pentru gestionarea anxietății, a furiei și a supraexcitației emoționale. • să încurajeze respectarea calendarului stabilit de comun acord și a acordurilor colective; • să promoveze responsabilitatea personală și colectivă prin grija față de mediu.
Relația cu grupul țintă	Relația cu grupul țintă Activitatea răspunde nevoilor adolescenților care: • au dificultăți în a-și menține atenția și în a respecta regulile abstracte; • manifestă comportamente opoziționale sau impulsive; • învață mai eficient prin experiențe corporale, concrete și non-verbale. <i>Cadrul natural și abordarea experiențială reduc presiunea de performanță și permit dezvoltarea competențelor emoționale și sociale prin învățarea prin practică</i>
Obiective	• Dezvoltarea conștientizării senzoriale și a atenției la detalii • Consolidarea muncii în echipă și a cooperării funcționale • Promovarea responsabilității și a grijii față de mediu



	● Îmbunătățirea controlului emoțional și a gestionării impulsurilor ● Conectarea experienței senzoriale la un proiect concret și durabil ● Consolidarea sentimentului de apartenență și a identității de grup
(Descriere pas cu pas)	Pregătirea și activarea Facilitatorul prezintă activitatea cu un mesaj clar și motivant: <i>„Astăzi veți deveni Exploratori Verzi și Îngrijitori ai grădinii noastre.”</i> Se atribuie roluri simple și funcționale: ● plantarea; ● udarea; ● organizarea spațiilor și a materialelor. <i>Rolurile sunt temporare și interschimbabile, pentru a asigura incluziunea și echitatea.</i> Explorare senzorială ghidată Înainte de plantare, participanții explorează zona folosindu-și toate simțurile: ● Văz: culori, forme, lumină și umbre ● Simțul tactil: textura solului, frunzele, scoarța ● Mirosul: flori, plante aromatice, sol umed ● Auzul: vântul, păsările, pașii, sunetele din grădină Fiecare participant notează sau redă: ● un cuvânt, ● o culoare, ● sau o senzație care reflectă experiența lor senzorială. <i>Această fază favorizează prezența, încetinirea ritmului și conexiunea dintre corp și emoții.</i> Crearea grădinii Grupul amenajează grădina în mod colaborativ prin: ● plantarea semințelor sau a plantelor urmând instrucțiuni practice; ● aranjarea plantelor pe baza observațiilor senzoriale (lumină, mirosuri, preferințe spațiale); ● etichetarea fiecărei plante cu un nume ales de participanți, legat de o emoție, un cuvânt-cheie sau o percepție senzorială. Această fază consolidează responsabilitatea, cooperarea și sentimentul de realizare. Reflecție comună și încheiere



	Grupul se adună în cerc. Fiecare participant este invitat să împărtășească un cuvânt sau o emoție legată de experiență (împărtășirea verbală este opțională). Facilitatorul încheie activitatea subliniind: <i>„Am observat, am creat și am avut grijă de acest spațiu împreună. Această grădină va crește alături de noi.”</i>
Sfaturi pentru formatori/ Asigurarea siguranței cursanților	Abordare educațională • Adoptați un stil ferm, consecvent și nepunitiv. • Folosiți un limbaj descriptiv și concret („Văd că v-ați oprit”), evitând judecățile. • Mențineți o prezență calmă și previzibilă: autoreglarea adultului are prioritate față de reglarea grupului. Gestionarea comportamentelor de opoziție • Anticipați instrucțiunile într-un mod simplu și vizual. • Împărțiți sarcinile în micro-acțiuni clare. • Oferiți opțiuni limitate pentru a spori sentimentul de control, menținând în același timp structura. Folosirea grădinii ca instrument educațional • Tratați spațiul verde ca pe un loc neutru, nu ca pe o recompensă sau o pedeapsă. • Corelați procesele din grădină cu procesele emoționale în mod metaforic, fără a forța verbalizarea. • Puneți accentul pe continuitate: revenirea în același spațiu consolidează simțul responsabilității și al apartenenței. Măsuri de siguranță • Utilizarea obligatorie a mănușilor de grădinarit • Încălțăminte închisă, antiderapantă • În cazul expunerii puternice la soare: pălării, acces la apă potabilă și pauze la umbră
Evaluarea impactului	Evaluarea impactului • Scurtă reflecție ghidată la sfârșitul activității • Observarea calitativă a participării, cooperării și controlului emoțional • Evaluarea sentimentului de apartenență și a responsabilității față de spațiul comun Exercițiul 3: Natură „Măinile în pământ”



Exercițiul 3: Natură „Măinile în pământ”

Durată: ~ 45–50 minute



Obiectiv	Utilizarea grădinăritului ca experiență senzorială și corporală pentru a sprijini autoreglarea emoțională și reducerea a tensiunii psihofizice. Contactul direct cu solul devine un instrument concret pentru a încetini ritmul, a ne concentra asupra momentului prezent și a reconstrui o legătură profundă între corp, mediu și emoții , în conformitate cu principiile educației non-formale din cadrul programului Erasmus+.
Relația cu grupul țintă	Relația cu grupul țintă Activitatea este deosebit de eficientă în cazul tinerilor care: • au dificultăți în a-și exprima verbal suferința emoțională; • manifestă retragere comunicativă sau rezistență la confruntarea directă; • beneficiază de experiențe practice, repetitive și lipsite de judecăți de valoare. Limbajul nonverbal al acțiunii, al atingerii și al grijii ajută la depășirea barierelor de comunicare, permițând o exprimare emoțională implicită, naturală și sigură, consolidând în același timp sentimentul de competență și de prezență.
Obiective	• Să favorizeze stabilitatea corporală prin implicarea senzorială și contactul cu elementele naturii • Consolidarea autoeficacității și a competenței percepute prin îndeplinirea unei sarcini concrete și vizibile • Promovarea calmului, concentrării și atenției susținute prin gesturi repetitive și intenționate • Oferirea unui context protejat pentru autoreglarea emoțională, accesibil chiar și fără verbalizare
(Descriere pas cu pas)	Introducere în semnificația îngrijirii Activitatea „ ” începe cu un scurt moment de bun venit. Facilitatorul introduce conceptul de îngrijire ca o acțiune simplă, dar puternică: a avea grijă de o plantă înseamnă a acorda timp, atenție și respect unui lucru care crește încet. Se sugerează o paralelă simbolică și neinvazivă între îngrijirea plantei și îngrijirea de sine.



Nu este necesară nicio reflecție personală: mesajul funcționează la nivel metaforic, lăsând loc interpretării individuale.

Demonstrație practică ghidată

Facilitatorul demonstrează încet acțiunile de bază pas cu pas:

- umplerea unui ghiveci cu pământ;
- manipularea pământului cu mâinile;
- așezarea seminței sau a plantei;
- acoperirea ușoară a acesteia;
- udarea.

Mișcările sunt **lente, intenționate și repetitive**, aproape ca un ritual, pentru a transmite calm și a încuraja imitația.

Atenția este îndreptată către senzațiile fizice: greutatea, textura, mirosul și temperatura solului.

Accentul se pune pe experiența senzorială, nu pe performanță.

Activitate autonomă ghidată

Fiecare participant lucrează independent la propriul ghiveci sau spațiu de plantare. Facilitatorul rămâne prezent, dar nu se amestecă, oferind sprijin doar la cerere.

Această fază reprezintă **esența activității**:

- tăcere productivă;
- contact direct cu solul;
- repetarea gesturilor

Planta devine un mic proiect personal, care încurajează responsabilitatea și sentimentul de apartenență.

Pauză de conștientizare

După plantare, se propune o scurtă pauză de observație:

- mâinile nemișcate;
- respirație lentă;
- privirea îndreptată spre lucrarea finalizată.

Participanții sunt invitați să observe cum se simte corpul lor (mâinile, umerii, respirația) și să recunoască orice schimbări față de începutul activității.

*Nu este necesară nicio contribuție verbală: **simplică prezență este considerată o participare activă.***

Reflecție finală



	Spațiul de încheiere este dedicat unei reflecții libere, voluntare și fără judecăți. Cei care doresc pot împărtăși: • ce au simțit; • ce le-a plăcut; • ce i-a surprins. Facilitatorul poate susține o legătură simbolică între: • timpul necesar unei plante pentru a crește; • timpul necesar pentru dezvoltarea abilităților, a emoțiilor și a bunăstării personale. <i>Scopul nu este analiza emoțională, ci recunoașterea experienței trăite.</i>
Sfaturi pentru formatori / Asigurarea siguranței cursanților	• Adoptați o abordare calmă, previzibilă și nedirectivă • Puneți mai mult preț pe proces decât pe rezultatul final • Acceptați tăcerea ca o formă legitimă de participare • Evitați presiunea de a verbaliza emoțiile Măsuri de siguranță • Utilizarea obligatorie a mănușilor de grădinărit • Încălțăminte închisă, antiderapantă • În cazul expunerii puternice la soare: ○ pălării ○ acces la apă potabilă ○ pauze la umbră
Evaluarea impactului	• Scurtă reflecție ghidată la sfârșitul activității • Observarea calitativă a stării de calm, a concentrării și a implicării • Evaluarea sentimentului individual de competență și responsabilitate

Exercițiul 4: Conștientizarea senzorială și stabilizarea emoțională prin plante aromatice „Grădina aromelor”

Durată: ~ 50–55 minute





Obiectiv	Să sprijine reglarea emoțională, conștientizarea senzorială și un prim contact pozitiv cu lumea interioară prin experiența unei grădini aromatice. Grădina devine un spațiu simbolic al îngrijirii, creșterii și alegerii, unde participanții pot experimenta calmul, prezența și un sentiment de control, în conformitate cu prioritățile Erasmus+ privind bunăstarea, incluziunea și învățarea non-formală.
Relația cu grupul țintă	Relevanța pentru grupul țintă Activitatea este concepută special pentru adolescenții care pot prezenta: • hiperactivitate sau disociere; • dificultăți în exprimarea emoțională; • o nevoie puternică de siguranță, previzibilitate și autonomie. Utilizarea plantelor aromatice permite: • accesul non-verbal la experiență; • o stimulare senzorială blândă și autoreglată; • absența judecăților sau a așteptărilor de performanță. Participarea este întotdeauna voluntară: fiecare participant poate alege să atingă, să miroasă, să observe sau pur și simplu să rămână prezent fără a se implica activ.
Obiective	• experiența ancorării prin simțuri, în special mirosul și atingerea; • consolidarea percepției de siguranță în prezent; • să stimuleze încrederea în propriile forțe prin alegeri simple și concrete; • să exploreze o narațiune simbolică despre sine, fără presiunea de a o verbaliza; • dezvoltă un sentiment inițial de grijă și responsabilitate.
(Descriere pas cu pas)	Bun venit și crearea unui cadru sigur Facilitatorul prezintă activitatea folosind un limbaj simplu și liniștitor: • clarificând faptul că nu există o modalitate „corectă” sau „incorectă” de a participa; • subliniind faptul că participanții pot opri sau se pot retrage în orice moment. Amplasarea • cerc sau masă comună; • plante aromatice (de exemplu, busuioc, rozmarin, mentă, lavandă); • ghivece, pământ, mănuși de grădinărit (opțional). Explorare senzorială ghidată



	Participanții sunt invitați să: • să observe plantele; • le miroasă; • le atingă, dacă doresc. Facilitatorul poate oferi îndemnuri neintrusive, cum ar fi: • „Care miros ți se pare mai delicat sau mai plăcut?” • „Există vreunul care te face să te simți puțin mai calm?” Nu este necesar un răspuns verbal. Tăcerea este pe deplin acceptată. Alegerea personală și plantarea simbolică Fiecare participant alege o plantă pe care o va pune în propriul ghiveci. Alegerea este prezentată ca fiind una personală și nu este interpretată de grup sau de facilitator. În timpul plantării: • acțiunile sunt lente și intenționate; • atenția este îndreptată ușor către contactul cu solul și respirație. Indiciu verbal opțional din partea facilitatorului: „În timp ce așezi planta în sol, poți să te gândești la faptul că, la fel ca această plantă, creșterea are nevoie de spațiu, timp și îngrijire.” Reflecție și împărtășire opționale În cerc, participanții care doresc pot împărtăși: • de ce au ales acea plantă; • cum s-au simțit în timpul activității. Se precizează clar că: • tăcerea este o formă validă de participare; • participanții pot vorbi doar despre plantă, nu despre ei înșiși. Exercițiu de încheiere și de ancorare Se propune un scurt exercițiu de ancorare: • observarea plantei; • trei respirații lente; • observarea unui detaliu (culoare, miros sau formă). • <i>Participanții pot lua planta cu ei ca obiect de tranziție, susținând continuitatea experienței dincolo de exercițiu.</i>
Sfaturi pentru formatori/	• Folosiți un limbaj neutru și neclinic



Asigurarea siguranței cursanților	• Evitați interpretările psihologice sau legăturile cu traume • Oferiți întotdeauna opțiunea de a nu participa • Fii atent la semnele de suprasolicitare senzorială sau emoțională • Mențineți un program clar și o structură previzibilă Măsuri de siguranță • Evitați plantele cu mirosuri foarte intense sau potențiali factori declanșatori • Utilizarea opțională a mănușilor • Asigurați accesul la apă și pauze, dacă este necesar • Mențineți un mediu calm și controlat
Evaluarea impactului	Evaluare calitativă și nebasată pe performanță prin: • observarea participării (active sau pasive); • semne de reglare (respirație mai lentă, postură relaxată); • feedback spontan verbal sau nonverbal; • disponibilitatea de a lua planta și de a o îngriji.

Exercițiul 5: Reglarea emoțională și bunăstarea psihologică prin experiența cromatică a naturii „Grădina culorilor”

Durată: ~ 50 de minute



Obiectiv

Promovarea bunăstării psihologice și a reglării emoționale prin expunerea conștientă la culorile naturii, cu accent special pe verde ca culoare asociată cu calmul, echilibrul și refacerea mentală.

Grădina este propusă ca un spațiu vizual și simbolic în care participanții pot experimenta reducerea stresului, stabilizarea emoțională și un sentiment de



	siguranță, în conformitate cu principiile Erasmus+ privind educația non-formală, prevenirea suferinței și promovarea bunăstării.
Relația cu grupul țintă	Adolescenții cu experiențe traumatice prezintă adesea: • dificultăți de concentrare și de menținere a atenției; • hiperactivitate emoțională; • oboseală mentală și suprasolicitare cognitivă. Culorile naturale, și în special verde, sunt asociate științific cu: • niveluri reduse de stres; • îmbunătățirea atenției; • un sentiment de refacere cognitivă. <i>Lucrul cu culorile permite un acces indirect, nonverbal și neinvaziv la experiența emoțională, evitând solicitările narrative care ar putea reactiva traume și respectând ritmul și limitele individuale.</i>
Obiective	La finalul exercițiului, participanții vor fi capabili să: • să experimenteze o reducere a stresului vizual și emoțional; • să-și dezvolte conștiința culorilor și a simțurilor; • își consolideze abilitățile de autoreglare prin observare; • să asocieze culoarea verde cu sentimente de calm, stabilitate și continuitate; • dobândi instrumente simple de bunăstare care pot fi aplicate în viața de zi cu zi.
(Descriere pas cu pas)	Bun venit și introducere în temă Facilitatorul introduce atelierul explicând că: • culorile ne influențează starea mentală și emoțională; • natura folosește verde ca culoare dominantă pentru a promova echilibrul și odihna. Cadru: • imagini din natură (frunze, iarbă, copaci, apă); • materiale creative (hârtie, creioane, creioane colorate, pasteluri, vopsele); • plante reale sau elemente naturale, dacă sunt disponibile. Limbajul este simplu, liniștitor și neinterpretativ. Observarea ghidată a culorilor naturale Participanții observă imagini sau elemente naturale reale. Facilitatorul ghidează atenția prin întrebări deschise, neinvazive, precum: • „Ce culori observi mai întâi?” • „Care dintre ele sunt mai odihnitoare pentru ochii tăi?” Se acordă o atenție specială culorii verde, fără nicio obligație de a vorbi. Tăcerea și observarea pasivă sunt considerate forme valabile de participare.



	Activitate creativă: crearea unei „grădini de culori” personale Fiecare participant își creează propria <i>grădină de culori</i> pe hârtie, folosind culorile pe care le percepe ca fiind cele mai benefice. Linii directoare: • libertate totală în alegerea culorilor; • fără criterii estetice sau realiste; • posibilitatea de a folosi doar verde sau de a-l combina cu alte culori naturale. Sugestie verbală opțională: „Lasă culorile pe care le alegi să reflecte ceea ce are nevoie mintea ta astăzi.” Împărtășire opțională În cerc, participanții care doresc acest lucru pot împărtăși: • ce culoare au folosit cel mai mult; • cum s-au simțit în timpul activității. Se precizează clar că: • participanții pot vorbi doar despre culoare, nu despre experiențe personale; • tăcerea este o formă legitimă de participare. Încheiere și integrare O scurtă vizualizare ghidată: • imaginați-vă că vă aflați într-un mediu natural verde; • observați mental formele și nuanțele; • respirați încet timp de câteva cicluri. Facilitatorul încheie reamintindu-le participanților că: „Chiar și câteva minute pe zi petrecute privind spațiile verzi pot ajuta mintea să se odihnească.”
Sfaturi pentru formatori/ Asigurarea siguranței cursanților	• Evitați interpretările psihologice ale alegerilor de culori • Nu asociați rigid culorile cu stările emoționale • Permiteți întotdeauna observarea pasivă ca opțiune valabilă • Monitorizați semnele de suprasolicitare senzorială • Mențineți un ritm lent, clar și previzibil



Evaluarea impactului	Evaluare calitativă, neaxată pe performanță, concentrată pe: • nivelul de concentrare în timpul activității; • semne de relaxare vizuală și fizică; • reacții spontane legate de starea de calm sau de senzații plăcute; • interesul de a repeta experiența sau de a observa natura mai conștient.
-----------------------------	---

Exercițiul 6: Co-crearea de spații de „ ” în aer liber, sigure și regeneratoare, pentru bunăstare și incluziune „Proiectarea spațiilor de bunăstare în grădină”.

Durată: ~ 60 de minute



Obiectiv	Să sprijine participanții în co-crearea unor spații simple de bunăstare în cadrul unei grădini, concepute pentru a promova calmul, siguranța, odihna și reglarea emoțională. Atelierul transformă grădina într-un mediu comun, intenționat, în care tinerii modelează activ spații care răspund nevoii lor de echilibru, pauză și refacere, consolidând sentimentul de apartenență, capacitatea de acțiune și incluziunea.
Relația cu grupul țintă	Tinerii cu experiențe emoționale sau traumatice adesea: • au dificultăți în a-și recunoaște și comunica nevoia de odihnă sau siguranță; • beneficiază de forme de exprimare concrete, spațiale și vizuale; • se simt mai împuterniciți atunci când pot modifica în mod activ mediul înconjurător. Proiectarea spațiilor de bunăstare: • oferă o modalitate nonverbală și practică de a-și exprima nevoile; • consolidează sentimentul de control și previzibilitate; • sprijină reglarea emoțională prin indicii din mediu, mai degrabă decât prin reguli.
Obiective	La finalul exercițiului, participanții vor fi capabili să: • să recunoască elementele din mediul înconjurător care favorizează calmul și starea de bine; • să colaboreze la crearea unor spații comune și sigure; • să-și consolideze încrederea în propriile forțe prin contribuții vizibile și durabile;



	• să experimenteze responsabilitatea și grija față de un spațiu comun; • dezvoltarea conștientizării modului în care mediul influențează stările emoționale.
(Descriere pas cu pas)	Introducere: ce este un spațiu de bunăstare? Facilitatorul introduce conceptul de spații de bunăstare, explicând că: • unele locuri ne ajută să ne simțim mai calmi, mai în siguranță sau mai concentrați; • mici schimbări de mediu pot influența puternic modul în care ne simțim. Participanții sunt invitați să se gândească (fără a împărtăși încă) la: • locurile în care se simt calmi sau confortabili; • elementele care îi ajută să se relaxeze (umbra, liniștea, moliciunea, culorile, distanța). Nu este necesară furnizarea de date personale. Observarea și cartografierea grădinii În grupuri mici sau cu toată grupa, participanții explorează grădina și observă: • zonele însorite și umbrite; • zone liniștite și zone mai active; • elemente naturale (plante, copaci, sol, mirosuri, culori). Facilitatorul încurajează observarea, nu judecarea. Participanții pot marca sau reține zonele care li se par potrivite pentru odihnă, pauză sau reconectare cu natura. Proiectarea în comun a spațiilor de bunăstare Participanții proiectează în colaborare una sau mai multe zone de bunăstare, cum ar fi: • un colț liniștit unde să te așezi sau să respiri; • o zonă de odihnă umbrită; • o zonă senzorială cu plante, pietre sau texturi naturale. Acțiuni posibile: • aranjarea materialelor naturale (pietre, lemn, frunze); • amplasarea băncilor, a pernelor sau a buștenilor; • delimitarea spațiului folosind plante sau marcate simbolice. Rolurile sunt flexibile și funcționale. Participarea poate fi activă sau de observare. Denumirea și semnificația simbolică Fiecărui spațiu de bunăstare i se atribuie un nume sau o scurtă descriere, aleasă în mod colectiv (de exemplu, Colțul Calmului, Pauza Verde).



	Facilitatorul poate pune întrebări opționale, neinvazive: • „La ce servește acest spațiu?” • „Cum ar trebui să se comporte oamenii aici pentru a-l menține în siguranță?” Accentul rămâne pe spațiu, nu pe poveștile personale. Reflecție de încheiere și de ancorare Participanții se adună într-unul dintre spațiile de bunăstare nou create. Se ghidează un scurt moment de centrare: • observarea posturii și a respirației; • observarea unui detaliu natural din apropiere; • recunoașterea muncii colective depuse. Facilitatorul subliniază că: <i>„Ați creat spații care pot continua să susțină bunăstarea pe termen lung.”</i>
Sfaturi pentru formatori/ Asigurarea siguranței cursanților	• Asigurați-vă că instrucțiunile sunt clare, concrete și previzibile • Evitați presiunea emoțională sau reflecția forțată • Respectați diferitele niveluri de participare • Monitorizați dinamica grupului și suprasolicitarea senzorială • Puneți accentul pe cooperare mai degrabă decât pe rezultatele estetice
Evaluarea impactului	Evaluare calitativă, neaxată pe performanță, concentrată pe: • nivelul de implicare și cooperare; • sentimentul de apartenență și responsabilitate față de spațiu; • semne observabile de calm și echilibru;



Tema 5: Terapia prin artă land art	
Obiective generale:	Reducerea stresului, sprijinirea vindecării emoționale și ajutorarea tinerilor să se reconecteze cu natura prin activități creative folosind materiale naturale. Terapia Land Art are ca scop calmarea minții, reducerea simptomelor de anxietate și consolidarea rezilienței emoționale într-un mediu în aer liber sigur.
Descrierea atelierelor:	Atelierele se desfășoară în aer liber. Participanții colectează materiale naturale, cum ar fi frunze, pietre, crengi, flori sau nisip, și le folosesc pentru a crea opere de artă temporare. Sesiunile îi ghidează pe participanți să observe natura, să-și exprime emoțiile în siguranță și să construiască sensuri prin forme, modele, texturi și simboluri. Activitățile includ exerciții scurte de ancorare, creații individuale și de grup și reflecție blândă. Atelierele sunt adaptate pentru: ● tineri cu vârste cuprinse între 18 și 30 de ani care au fost victime ale violenței și prezintă semne de stres traumatic ● profesioniști, cum ar fi psihologi, consilieri, asistenți sociali, profesioniști din domeniul sănătății și profesori care au nevoie de instrumente de gestionare a stresului pentru munca lor
Obiective	● reducerea stresului și susținerea stabilității emoționale ● oferirea de instrumente sigure, non-verbale, pentru exprimarea emoțiilor dificile ● ajutorarea participanților să se reconecteze cu corpul prin activități de ancorare ● creșterea stimei de sine prin experiențe creative de succes ● încurajarea conștientizării și relaxării în natură ● dezvoltă un sentiment de siguranță și încredere prin activități calme și structurate ● să consolideze reziliența și strategiile pozitive de adaptare ● ajută profesioniștii să învețe noi metode bazate pe natură pe care le pot folosi cu clienții lor
Metode	Învățare experiențială bazată pe natură Bazătă pe învățarea experiențială și ecopsihologie, punând accentul pe interacțiunea directă cu mediul natural ca cale de învățare. Această abordare susține dezvoltarea holistică, integrarea senzorială și bunăstarea emoțională. Exerciții ghidate de ancorare și respirație Bazate pe principiile mindfulness și ale reglării psihofiziologice, inclusiv activarea sistemului nervos parasimpatic. Aceste practici ajută la reducerea stresului, îmbunătățesc reglarea emoțională și sporesc conștientizarea momentului prezent .



	Explorare vizuală și observare Inspirate de antrenamentul atenției și de teoriile învățării prin observație. Implicarea vizuală concentrată îmbunătățește conștientizarea, concentrarea și capacitatea de a observa detaliile mediului, sprijinind dezvoltarea cognitivă și perceptivă. Crearea de lucrări de artă în natură, individuale și de grup Legate de terapia prin artă și de practicile creative colaborative. Lucrul cu materiale naturale încurajează autoexprimarea, creativitatea și conexiunea socială prin procese artistice împărtășite. Reflecție emoțională prin povestire sau semnificație simbolică Bazată pe abordări narative din domeniul psihologiei. Utilizarea povestirii și a simbolismului favorizează înțelegerea sensului, procesarea emoțională și integrarea experiențelor personale. Facilitare sensibilă la traume (ritm lent, structură previzibilă, fără presiune) Bazată pe principiile îngrijirii informate de traume, punând accentul pe siguranță, alegere și împuternicire. Un mediu structurat și neexigent ajută la reducerea sentimentului de copleșire și susține reglarea emoțională. Utilizarea exclusivă a materialelor naturale (fără materiale artificiale) În concordanță cu educația pentru sustenabilitate și abordările bazate pe natură. Utilizarea exclusivă a materialelor găsite la fața locului consolidează conștiința ecologică, creativitatea și legătura cu mediul.
Resurse necesare	● locație în aer liber sigură (grădină, parc, curtea școlii, marginea pădurii) ● materiale naturale găsite în mediul înconjurător (pietre, frunze, bețe, mușchi, flori, semințe) ● opțional: pături sau covorașe ● hârtie și creioane pentru planificare simplă ● telefon sau aparat foto pentru documentarea lucrărilor ● apă, șervețele și un spațiu liniștit pentru reglarea emoțională, dacă este necesar ● saci de gunoi pentru a lăsa locul curat
Referințe	● Explorarea terapiei prin artă bazată pe natură: o analiză de ansamblu https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2025.1522629/full ● Natura terapiei prin artă: unirea sănătății umane și a celei planetare (2025).



<https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/17454832.2025.2458382>

- Efectele programelor de terapie prin artă în grup bazate pe natură asupra stresului, stimei de sine și modificărilor EEG, (2021).

<https://www.mdpi.com/1660-4601/18/11/5912>

- Natura, arta și sănătatea mintală: evaluarea impactului biopsihosocial al unei intervenții de terapie prin artă bazată pe natură (2020).

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7498904/>

Exercițiul 1: Exprimarea emoțiilor „Simboluri ale naturii”

Durată: 60 de minute



Obiectiv

Să ajute participanții să-și exprime emoțiile în siguranță folosind materiale naturale și să experimenteze efectele calmante ale muncii creative bazate pe natură.

Relația cu grupul țintă

Tinerii care au fost victime ale violenței se confruntă adesea cu stres posttraumatic, probleme de concentrare, tremurături și dureri de stomac. Este posibil să le fie greu să vorbească despre emoțiile lor. Arta land art oferă o modalitate sigură și nonverbală de a-și exprima sentimentele prin mișcare și creație.

Obiective

- reducerea tensiunii fizice și emoționale
- încurajarea exprimării sigure a sentimentelor prin simboluri și forme
- îmbunătățirea atenției și a concentrării
- dezvoltarea calmului interior și a echilibrului
- susținerea stimei de sine prin lucrările de artă realizate
- ajuta profesioniștii să învețe o metodă de lucru în aer liber sensibilă la traume

(Descriere pas cu pas)

Sosirea și stabilizarea

Participanții stau în picioare sau așezați în cerc. Formatorul ghidează un exercițiu simplu de ancorare:

- observați cum picioarele ating pământul
- respirați lent
- să se uite în jur și să numească trei lucruri pe care le văd în natură



Plimbare în natură și colectare de materiale

Participanții se plimbă încet prin zonă și colectează materiale naturale care le atrag atenția.

Formatorul le reamintește: alegeți doar ceea ce este sigur și se află deja pe sol.

Crearea operei de artă

Participanții creează o mică operă de artă land art.

Sunt încurajați să:

- așeze materialele în modele (cercuri, spirale, linii)
- construiască un simbol care să reprezinte emoția lor actuală (frică, speranță, tristețe, calm)
- lucreze încet și conștient

Formatorul oferă în continuare sprijin și evită să pună întrebări indiscrete.

EXEMPLE DE LUCRĂRI DE TERAPIE PRIN ARTĂ ÎN AER LIBER

Reflecție

Participanții stau lângă opera lor de artă și împărtășesc doar dacă doresc.

Posibile întrebări de ghidare:

- Ce ai simțit în urma acestui proces?
- Ce material ți-a atras cel mai mult atenția?
- Ce înseamnă forma pentru tine astăzi?

Pentru tinerii care au suferit traume, formatorul lasă reflecțiile la alegere.

Încheiere

Grupul face fotografii.

Formatorul spune o scurtă frază de încheiere, cum ar fi: „Vă

mulțumesc că ați creat în siguranță astăzi.”



Sfaturi pentru formatori/ Asigurarea siguranței cursanților	● cereți întotdeauna consimțământul înainte de a atinge sau de a vă apropia de participanți ● oferiți posibilitatea de a alege: participanții pot lucra singuri sau în perechi ● evitați să forțați comunicarea verbală; supraviețuitorii traumelor pot prefera tăcerea ● folosiți un ton calm, un ritm lent și o structură previzibilă ● asigurați-vă că mediul este sigur, fără factori declanșatori precum zgomote sau spații aglomerate ● aveți apă și o zonă liniștită de relaxare în apropiere ● permiteți participanților să se retragă dacă se simt copleșiți ● reamintiți-le că lucrările lor artistice nu trebuie să fie frumoase sau perfecte ● încheiați sesiunea cu o activitate de ancorare pentru a evita activarea emoțională
Evaluarea impactului	● Chestionar scurt de autoevaluare a stresului: Cât de stresat te simți acum, comparativ cu începutul? ● formatorul observă schimbările în limbajul corpului (respirație, relaxare, postură) ● participanții descriu o emoție pe care au eliberat-o sau un sentiment pozitiv pe care l-au dobândit ● profesioniștii evaluează cât de utilă consideră această metodă pentru munca lor ● opțional: documentare foto a lucrărilor de artă ca dovadă a implicării

Exercițiul 2: Crearea echilibrului interior „Mandala naturii” Durată: 60 de minute	
Obiectiv	Să ajute participanții să-și calmeze mintea, să-și organizeze gândurile și să experimenteze echilibrul emoțional prin crearea unei mandale a naturii.
Legătura cu grupul țintă	Tinerii care au fost victime ale violenței resimt adesea haos interior, anxietate, pierderea controlului sau confuzie emoțională. Crearea unui model circular, repetitiv, ajută la restabilirea unui sentiment de ordine, siguranță și autoreglare.
Obiective	● sprijinirea reglării emoționale prin modele vizuale structurate ● îmbunătățirea concentrării și reducerea anxietății





	● oferirea participanților o activitate calmă, repetitivă, care încurajează atenția conștientă ● consolidarea sentimentului de control și stabilitate ● crearea unei atmosfere sigure în care emoțiile se pot liniști ușor ● ajută profesioniștii să învețe un instrument de terapie prin natură care oferă stabilitate
(Descriere pas cu pas)	Ancorare de început Participanții stau așezați sau în picioare, în tăcere. Formatorul ghidează respirația lentă: ● inspirați timp de 4 secunde ● expirați timp de 6 secunde Participanții sunt rugați să observe sunetele și culorile din jurul lor. Alegerea unui punct central Participanții aleg o piatră, o con de pin sau o frunză pe care o așează în centrul mandalei lor. Formatorul explică: acest centru reprezintă stabilitatea, forța interioară sau siguranță. Colectarea materialelor naturale Participanții colectează frunze, pietre, bețe, petale, semințe sau orice alt material natural obiecte găsite pe sol. Formatorul le reamintește să se miște încet, să fie atenți și să observe texturi și culori. Construirea mandalei Participanții așează materialele în straturi circulare în jurul punctului central. Formatorul încurajează: ● să repete forme sau culori ● construiți inele care par echilibrate ● să-și urmeze ritmul interior Fără presiune pentru perfecțiune. Reflecție în liniște Participanții petrec un moment privind-și mandala. Formatorul pune cu blândețe câteva întrebări opționale: ● Care parte a mandalei tale ți se pare cea mai liniștitoare? ● Ce reprezintă acest cerc pentru tine astăzi?



	● Dacă mintea ta ar avea un loc al echilibrului, cum ar arăta acesta? EXEMPLE DE LUCRĂRI MANDALA Ritual de încheiere Participanții fac o fotografie, dacă doresc. Apoi returnează materialele naturii, mulțumind spațiului pentru sprijinul acordat. Acest final ajută la încheiere și la stabilizarea emoțională.
Sfaturi pentru formatori/ Asigurarea siguranței cursanților	● evitați să impuneți simetria; unii participanți pot crea liber ● păstrați un ton calm și lent ● explicați că reacțiile emoționale sunt normale și că participanții pot face o pauză oricând ● mențineți grupul mic pentru tinerii afectați de traume ● asigurați-vă că mediul este unul sigur și nu este aglomerat ● unii tineri pot fi afectați de liniște; permiteți sunete naturale de fundal ● oferiți întotdeauna posibilitatea de a alege: să împărtășească sau nu, să stea jos sau în picioare, să fie aproape de ceilalți sau să rămână singuri ● evitați interpretarea lucrărilor de artă; lăsați participanții să-și explice semnificația ● fiți pregătiți să oferiți un sprijin scurt de stabilizare dacă cineva se simte copleșit
Evaluarea impactului	● întrebați participanții: „Vă simțiți mai echilibrați după activitate?” (scurtă verificare verbală) ● observați respirația, postura și relaxarea în timpul și după activitate ● participanții împărtășesc un element liniștitor pe care l-au folosit (culoare, textură, formă) ● profesioniștii reflectează asupra utilității acestei activități în cadrul muncii lor



Exercițiul 3: Descoperirea forței interioare „Calea naturii” Durată: 45 de minute		
Obiectiv	Să ajute participanții să-și identifice punctele forte personale, să-și consolideze încrederea în sine și să-și îmbunătățească stabilitatea emoțională prin crearea unei „căi” simbolice folosind materiale naturale.	
Relația cu grupul țintă	Tinerii care au fost victime ale violenței se confruntă adesea cu o stimă de sine scăzută, îndoieli de sine și teamă. Crearea unei căi fizice folosind obiecte naturale îi ajută să vizualizeze progresul, speranța și dezvoltarea personală.	
Obiective	● creșterea conștientizării punctelor forte personale ● reducerea stresului prin mișcări lente și conștiente ● sprijinirea supraviețuitorilor traumelor în reconstruirea încrederii în sine ● să favorizeze stabilitatea emoțională și reglarea emoțională ● oferi profesioniștilor o tehnică pe care o pot folosi ulterior cu clienții ● încurajează gândirea pozitivă și exprimarea simbolică în condiții de siguranță	
(Descriere pas cu pas)	Introducere în tehnica de ancorare Participanții fac trei respirații lente și își pun o mână pe piept sau pe burtă. Formatorul le cere să se gândească la un punct forte sau la o calitate pozitivă pe care o au (curaj, răbdare, creativitate, bunătate, capacitatea de a supraviețui, inteligență, capacitatea de a merge mai departe). Colectarea materialelor Participanții merg în liniște și adună obiecte care simbolizează pentru ei puterea: pietre pentru stabilitate, bețe pentru direcție, frunze pentru creștere, flori pentru speranță etc. Crearea căii Participanții folosesc materialele pentru a crea o mică „cale” pe sol, de aproximativ unul sau doi metri lungime. Calea poate fi dreaptă, curbată sau în spirală. Linii directoare: ● Începutul reprezintă trecutul	



	● Partea de mijloc reprezintă prezentul ● Finalul reprezintă viitorul Ei așează materialele într-o ordine care pare semnificativă: pietre la început pentru a reprezenta provocările, flori la sfârșit pentru a reprezenta speranța etc. Parcurgerea traseului Participanții parcurg încet calea pe care au creat-o. Formatorul îi ghidează cu blândețe: „Observați cum vă simțiți când mergeți prin propria voastră forță.” „Priviți ce v-a purtat din trecut în prezent.” „Vedeți unde doriți să mergeți.” Reflecție opțională Participanții pot împărtăși un gând: ● ceva ce au învățat despre ei înșiși ● ceva care le-a dat putere ● ceva ce vor să lase în urmă Împărtășirea este întotdeauna opțională pentru tinerii afectați de traume. EXEMPLE DE TRASEE DE PLIMBARE
Sfaturi pentru formatori / Asigurarea siguranței cursanților	● evitați discuțiile despre traume din trecut; concentrați-vă doar pe punctele forte ● participanții pot plânge; acest lucru este normal — rămâneți calmi și oferiți-le sprijin ● permiteți participanților să lucreze separat dacă au nevoie de spațiu ● evitați interpretarea simbolurilor; lăsați participanții să le dea sens ● unii tineri s-ar putea simți incomod cu „discuțiile despre viitor” — folosiți un limbaj neutru, cum ar fi „pașii următori” ● asigurați-vă că mediul este sigur și fără zgomote care ar putea declanșa reacții ● observați limbajul corporal pentru semne de copleșire (respirație superficială, înghețare, tremur)
Evaluarea impactului	● întrebați participanții în liniște: „Vă simțiți mai puternici după activitate?” ● observați semne de relaxare, respirație mai profundă, mers mai lent ● participanții identifică cel puțin un punct forte personal ● profesioniștii reflectează asupra modului în care ar putea utiliza această metodă cu clienții lor



Exercițiul 4: „Harta emoțiilor” în natură

Durată: 60 de minute



Obiectiv	Să ajute participanții să-și recunoască, să-și numească și să-și exteriorizeze emoțiile prin crearea unei „hărți” pe sol folosind materiale naturale. Acest lucru favorizează claritatea emoțională, stabilitatea și reducerea stresului.
Relația cu grupul țintă	Tinerii afectați de violență adesea nu pot identifica sau vorbi cu ușurință despre emoții din cauza simptomelor de traumă, cum ar fi amorțeala, confuzia sau teama de a se exprima. Crearea unei hărți a emoțiilor le permite să-și exprime sentimentele în siguranță prin culori, texturi și simboluri, în loc de cuvinte.
Obiective	● creșterea conștientizării emoțiilor ● sprijinirea exprimării emoționale non-verbale ● creați o distanță de siguranță între persoană și emoție ● ajutați la reglarea sentimentului de copleșire prin activități lente și concentrate ● învățați profesioniștilor un instrument emoțional practic, bazat pe natură ● consolida sentimentul de control asupra experiențelor interioare ● să reducă confuzia și tensiunea interioară
(Descriere pas cu pas)	Verificarea emoțională Formatorul invită participanții să identifice în tăcere trei emoții pe care le simt astăzi. Aceștia pot alege cuvinte simple precum: calm, obosit, speriat, plin de speranță, supărat, pierdut și puternic. Colectarea materialelor din natură Participanții se plimbă prin încăpere și adună obiecte care reprezintă emoțiile alese de ei. Exemple: ● frunze uscate pentru tristețe ● pietre ascuțite pentru furie ● mușchi moale pentru calm ● flori pentru speranță ● bețe răsucite pentru confuzie



	Nu există corect sau greșit; semnificația este personală. Crearea hărții emoțiilor Participanții creează o mică „hartă” pe sol, împărțită în trei secțiuni: ● secțiunea din stânga: emoția 1 ● secțiunea din mijloc: emoția 2 ● secțiunea din dreapta: emoția 3 Fiecare secțiune este realizată cu elemente naturale specifice, care reflectă senzația pe care o transmite emoția respectivă. Îndrumare pentru formator: ● permiteți emoțiilor să fie mici sau mari ● harta arată cum coexistă sentimentele ● participanții nu trebuie să explice nimic, decât dacă doresc Privirea de la distanță Participanții fac trei pași înapoi și privesc harta de la distanță. Formatorul îi invită să observe: ● Care emoție ocupă mai mult spațiu? ● Care emoție pare mai ușor de privit? ● Care dintre ele pare mai dificilă? Acest exercițiu se desfășoară în tăcere, pentru a favoriza reflecția interioară. Partajare opțională Participanții pot împărtăși o propoziție: ● „Această emoție m-a surprins.” ● „Această parte mi se pare grea.” ● „Această culoare m-a ajutat.” Nu există nicio presiune de a vorbi despre traume sau despre trecut. Încheiere Participanții returnează cu blândețe materialele naturii. Formatorul ghidează respirația lentă pentru a încheia activitatea în siguranță.
Sfaturi pentru formatori/	● evitați să îi forțați pe participanți să numească sau să explice emoțiile dificile ● dacă tristețea sau furia devin copleșitoare, ghidați respirația lentă ● permiteți participanților să stea deoparte sau să observe, în loc să creeze



Asigurarea siguranței cursanților	● păstrați un ton calm și ferm și un ritm lent ● evitați să interpretați harta; semnificația trebuie să vină de la participanți ● asigurați-vă că există suficient spațiu personal între participanți ● asigurați o zonă liniștită de reglare dacă emoțiile se intensifică ● nu legați emoțiile de evenimente traumatice din trecut
Evaluarea impactului	● participanții raportează dacă activitatea i-a ajutat să-și înțeleagă mai bine emoțiile ● formatorii observă semnale de relaxare (respirație mai lentă, postură mai calmă) ● participanții identifică o emoție care a devenit mai clară prin intermediul activității ● comentariile profesioniștilor cu privire la utilitatea metodei în activitatea lor ● Se pot colecta fotografii ale hărților emoționale (numai cu acordul participanților) ca dovadă a implicării

Exercițiul 5: „Cercul” spațiului sigur Durată: 40 de minute	
	
Obiectiv	Să ajute tinerii să creeze un „spațiu sigur” simbolic folosind materiale naturale, sprijinind securitatea emoțională, stabilitatea și reconstruirea siguranței interne după traume sau stres intens.
Relația cu grupul țintă	Tinerii care au fost victime ale violenței se confruntă adesea cu un sentiment de nesiguranță în propriul corp, în relații sau în mediul înconjurător. Acest exercițiu le permite să exteriorizeze siguranța, construind-o mai întâi în natură, unde se simte mai puțin amenințătoare.
Obiective	● ajutarea participanților să redescopere senzația de siguranță ● crearea unui simbol fizic al protecției și confortului ● reducerea anxietății prin construirea lentă și conștientă ● să încurajeze conectarea cu realitatea prin contactul cu materialele naturale ● sprijini reziliența și conștientizarea emoțională ● oferi profesioniștilor o tehnică pe care să o utilizeze cu clienții



(Descriere pas cu pas)

Sosire în liniște

Participantii găsesc un loc confortabil unde să stea în picioare sau să se așeze. Formatorul îi invită să închidă ochii timp de 10 secunde și să-și imagineze ce înseamnă pentru ei „a se simți în siguranță”.

Alegerea materialelor naturale

Participantii se plimbă liber și aleg obiecte naturale care îi fac să se simtă protejați sau calmi, cum ar fi:

- pietre pentru putere
- frunze pentru blândete
- ramuri pentru limite
- conuri de pin pentru vigilență
- flori pentru confort

Instructorii le reamintesc: alegeți doar obiecte găsite pe jos.

Crearea cercului spațiului sigur

Participantii creează un cerc mic (spațiu personal sigur) pe sol, folosind materialele adunate.

Dimensiunea depinde de ei: suficient de mare pentru mâinile lor sau suficient de mare încât să poată sta în picioare în el.

În interiorul cercului, pot așeza un obiect care reprezintă speranța sau sprijinul.

Îndrumare pentru formator:

- nu există o formă corectă
- cercurile pot fi deschise sau închise
- participantii pot lucra în liniște și încet
- dacă cineva nu dorește un cerc, poate construi un simbol în schimb

Participantii pășesc în interiorul cercului doar dacă se simt confortabil.

Experiența cercului

Participantii stau în picioare sau așezați lângă cercul lor și observă cum se simt. Întrebări pentru reflecție în tăcere:

- Simțiți că acest lucru vă oferă protecție?
- Ce material îți oferă confort?
- De ce mai am nevoie? (spațiu, culoare, moliciune, putere)

Împărtășire opțională

Participantii pot împărtăși o singură propoziție:

- „Acest cerc mă face să mă simt...”
- „Mi-am dat seama că am nevoie de...”
- „Acest material reprezintă siguranță pentru mine.”

Partajarea este complet opțională.



	Încheiere Participanții inspiră încet o dată în timp ce privesc cercul. Apoi, ei returnează materialele naturii.
Sfaturi pentru formatori/Asigurarea siguranței cursanților	● evitați să vorbiți despre trecut sau despre traume; concentrați-vă exclusiv pe siguranță ● asigurați-vă că există suficient spațiu între participanți ● unii ar putea să nu dorească să intre în cerc; acest lucru este normal ● evitați interpretarea simbolurilor; lăsați participanții să le dea sens ● rămâneți calm, blând și previzibil în îndrumarea dumneavoastră ● oferiți un spațiu liniștit în apropiere dacă cineva se simte copleșit ● mențineți ritmul lent și evitați vocile puternice sau sarcinile bruște
Evaluarea impactului	● participanții raportează dacă s-au simțit mai calmi sau mai stabili după crearea cercului ● observă semne de relaxare, cum ar fi respirația mai lentă și concentrarea mai profundă ● participanții identifică un element care i-a făcut să se simtă în siguranță ● profesioniștii evaluează cât de utilă este această tehnică pentru munca lor ● fotografiile opționale pot documenta produsul final



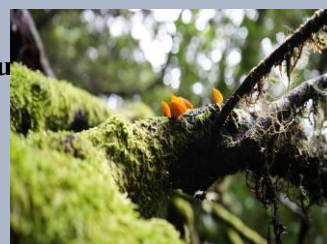
Tema 6: Activități de grup în aer liber pentru o comunicare pozitivă	
Obiective generale:	Oferirea de experiențe în aer liber adaptate traumelor, care să consolideze reziliența emoțională și reconectarea socială. Folosirea naturii ca punte de legătură pentru a ajuta tinerii abuzați să dezvolte încrederea, o comunicare sănătoasă și un sentiment de apartenență.
Descrierea atelierelor:	Atelierele sunt organizate prin intermediul a cinci activități în aer liber structurate și adaptate la traume: <i>Lumea interioară, reflectată în natură</i> , „Oglinda naturii”, <i>Plimbarea în natură</i> , „Alături: Plimbarea și discuția”, Utilizarea unei rețele simbolice „Rețeaua pădurii”, Un sentiment de scop comun „Poteca regenerării comune” și Cercul înțelegerii „Cercul empatiei”. Fiecare activitate utilizează metode de educație bazate pe natură și non-formale pentru a promova comunicarea pozitivă, construirea încrederii, empatia și cooperarea între tineri.
Obiective	• Îmbunătățirea comunicării pozitive și a abilităților de ascultare; • Construirea încrederii, empatiei și cooperării în cadrul grupului; • Creșterea conștientizării emoționale și a coreglării; • Consolidarea relațiilor cu colegii și a incluziunii sociale; • Sprijinirea încrederii în sine prin interacțiunea de grup.
Metode	Tehnici de terapie bazate pe natură Bazate pe ecopsihologie și ipoteza biofiliei, care subliniază legătura înnăscută a omului cu natura. Expunerea la mediile naturale este asociată cu reducerea stresului, reglarea emoțională și restabilirea funcționării cognitive. Practici de mindfulness Bazate pe principiile mindfulness, definită ca o conștientizare fără judecăți a momentului prezent. Cercetările indică efecte pozitive asupra reglării emoționale, controlului atențional și rezilienței psihologice. Explorarea senzorială Inspirată de integrarea senzorială și de principiile învățării experiențiale. Implicarea senzorială directă (de exemplu, vizuală, auditivă, tactilă) îmbunătățește conștientizarea minte-corp , susține ancorarea și aprofundează procesarea experiențială.



	Exprimarea creativă Legată de terapia prin artă și practicile expresive. Procesele creative facilitează exprimarea emoțională indirectă, favorizează auto-reflecția și promovează flexibilitatea psihologică.
Resurse necesare	● Spațiu în aer liber: acces la un mediu natural sigur, cum ar fi o pădure, un parc, o grădină sau un traseu natural potrivit pentru activități de grup și plimbări; ● Frânghie și ață, hârtie, foi de flipchart sau postere și markere; ● Frunze, pietre, bețe, mușchi sau alte obiecte găsite în natură; ● Bețe/prăjini ușoare; ● Cărți cu întrebări pentru activitatea <i>Side-by-Side: The Walk and Talk</i>; ● Instrucțiuni tipărite pentru activitate, cronometre sau un ceas și fișe de evaluare sau chestionare scurte de reflecție.
Referințe	1. van der Kolk, B. (2014). <i>The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma</i>. Viking. 2. Selver, C., & Brooks, C. V. W. (2007). Recâștigarea vitalității și a prezenței: conștientizarea senzorială ca practică pentru viață. North Atlantic Books 3. Lowen, A. (2003). <i>Calea către o sănătate plină de vitalitate: Manual de exerciții bioenergetice</i>. Bioenergetics Press.

Exercițiul 1: Lumea interioară, reflectată în natură „Oglinda natură — de la sine la grup”

Durată: ~ 45 minute



Obiectiv	Trecerea de la conștientizarea senzorială internă la o conexiune sigură, nonverbală și verbală cu ceilalți.
Relația cu grupul țintă	Pentru tinerii care au suferit abuzuri, aceste activități bazate pe natură înlocuiesc hipervigilența cu o „fascinație blândă”, permițând sistemului lor nervos să treacă de la supraviețuire la siguranță. Prin ancorarea în experiențele senzoriale și folosind natura ca metaforă pentru starea lor interioară,



	participanții pot procesa emoții complexe și își pot reconstrui încrederea socială fără presiunea dezvoltării verbale directe.
Obiective	● Utilizarea interacțiunii tactile cu natura pentru a scoate participantul dintr-o stare „disociativă” și a-l readuce în prezentul fizic; ● Restabiliți contactul social, permițând participanților să-i recunoască pe ceilalți fără presiunea de a găsi cuvintele potrivite; ● Folosiți obiecte naturale ca „oglinzi” pentru a exterioriza sentimentele interioare, facilitând împărtășirea stărilor personale prin intermediul metaforei; ● Construiți un mediu de grup favorabil, în care fiecare participant să se simtă ascultat și apreciat în cadrul micului său cerc de împărtășire; ● Împuterniciți participanții să-și aleagă propriile obiecte și să decidă cât din povestea lor doresc să dezvăluie.
(Descriere pas cu pas)	Plimbarea senzorială Formatorul conduce grupul în pădure, grădină sau parc. ● Instruiți participanții să meargă în tăcere. Încurajați-i să se ghideze cu mâinile, atingând diferite texturi, cum ar fi scoarța aspră, pietrele reci, mușchiul moale, iarba etc. Salutul blând ● Rugați participanții ca, în timp ce merg, să se salute între ei folosind doar privirea, un semn din cap sau un zâmbet discret, fără a vorbi. Căutarea simbolică ● Invitați participanții să se împrăștie ușor, rămânând în raza vizuală; ● Rugați-i să se plimbe și să găsească o „oglindă naturală” – un obiect precum o frunză căzută, o crenguță sau o piatră care îi reprezintă sau modul în care se simt. Formarea grupurilor mici ● Împărțiți participanții în trei grupuri de câte cinci persoane; ● Rugați fiecare grup să găsească un loc confortabil unde să stea împreună. Cercul de împărtășire ● Fiecare participant prezintă pe rând obiectul său și îi explică semnificația; ● Folosiți regula „dreptului de a trece peste rând” (este în regulă să arătați obiectul fără să vorbiți). În timp ce o persoană povestește, ceilalți ascultă în liniște, cu toată atenția. Îndemnul de „încheiere” al formatorului:



	Pentru a încheia sesiunea, formatorul ar putea spune: „În timp ce părăsim acest cerc, observați că, deși am găsit cu toții obiecte diferite, astăzi facem cu toții parte din aceeași pădure (grădină, parc). Vă mulțumesc că ați împărtășit spațiul și povestea voastră.”
Sfaturi pentru formatori/Asigurarea siguranței cursanților	• Treceți de la comandă la invitație. În loc să spuneți „acum, atingeți copacul”, folosiți fraze precum: „Vă invit să explorați...” „Dacă vă simțiți confortabil, încercați să...” „Observați ce se întâmplă dacă...” • Fiți atenți la semnele de hiperexcitație (agitație, respirație rapidă, priviri rătăcite) sau de hipoexcitație (retragere în sine sau aparentă amorțeală); • Explicați clar activitatea înainte de a începe. Știind ce urmează reduce anxietatea celor care sunt hipervigilenți; • Folosiți tranziții blânde. Spuneți: „În două minute, ne vom aduna în cerc.”; • Lăsați suficient spațiu personal. Tinerii abuzați sunt adesea foarte sensibili la persoanele care stau prea aproape. Pădurea este vastă, așa că permite tuturor să respire; • Calmul este contagios: sistemul vostru nervos este un instrument. Dacă sunteți calmi, echilibrați și respirați profund, sistemele nervoase ale participanților vor imita sistemul vostru. Vorbiți cu voce joasă și mișcați-vă cu calm.
Evaluarea impactului	Pentru evaluarea impactului, formatorul poate folosi un _____ sau un sondaj simplu pentru a surprinde impactul intern: • „Pe o scară de la 1 la 5, cât de «ca acasă» te-ai simțit astăzi în pădure (grădină, parc)?” • „Găsirea unei „oglinzi naturale” ți-a facilitat exprimarea sentimentelor?” • „Ai simțit că ai avut posibilitatea de a împărtăși doar ceea ce ai vrut?”



Exercițiul 2: Plimbare în natură „Alături – plimbarea și discuția”

Durată: 40 de minute



Obiectiv	Să încurajeze conversația naturală, fără presiune, și sprijinul reciproc, folosind mișcarea pentru a facilita fluxul comunicării.
Relația cu grupul țintă	Pentru tinerii care au fost victime ale abuzului, această activitate reprezintă un instrument eficient pentru recâștigarea încrederii în relațiile sociale, deoarece elimină intensitatea comunicării tradiționale. În cadrul îngrijirii bazate pe cunoașterea traumelor, a sta față în față poate declanșa adesea o „reacție de amenințare”, deoarece contactul vizual direct și prelungit poate fi perceput ca fiind conflictual sau invaziv. Mergând unul lângă altul, atenția se îndreaptă către o direcție comună, ceea ce permite o comunicare paralelă. Această aliniere fizică reduce anxietatea și permite tânărului să controleze ritmul conversației.
Obiective	• Eliminarea presiunii contactului vizual direct, facilitând astfel tinerilor împărtășirea gândurilor fără a se simți amenințați; • Încurajarea participanților să-și adapteze ritmul de mers la cel al partenerului, favorizând un sentiment subconștient de „sincronizare” și sprijin reciproc; • Oferirea unui spațiu structurat în care participanții pot alege cât de mult să dezvăluie despre starea lor interioară, folosind mediul natural ca tampon conversațional.
(Descriere pas cu pas)	Formarea perechilor • Invitați participanții să-și găsească un „partener de plimbare”. Dacă grupul ezită în continuare, formatorul poate forma perechile. „Traseul de plimbare” • Stabiliți un traseu clar și ușor de urmat. (Durata maximă a plimbării este de 30 de minute)



Traseul trebuie să fie suficient de lat pentru ca două persoane să poată merge confortabil una lângă alta. Evitați traseele înguste, unde o persoană trebuie să meargă în spatele celeilalte.

Dați perechilor 10 întrebări „deschise” pe care să le discute.

Întrebări pentru realizarea cardurilor:

1. Care a fost vârsta ta preferată în copilărie?
2. Care este cea mai bună glumă pe care ai auzit-o vreodată?
3. Care ar fi primul lucru pe care l-ai face dacă ai câștiga la loterie?
4. Dacă ai putea schimba relația cu un membru al familiei, ai face-o? Dacă da, cu cine?
5. Care era jocul tău preferat când erai copil?
6. Un duh îți îndeplinește trei dorințe, ce ți-ai dori?
7. Care este cel mai amuzant/nebunesc lucru pe care l-ai făcut vreodată?
8. De ce ești cel mai mândru?
9. Dacă ai putea retrăi un moment din viața ta, care ar fi acela?
10. De ce au pijamalele buzunare?
11. Cum ți-ai petrece ziua de naștere în mod ideal?
12. Care este momentul tău preferat petrecut în familie?
13. Dacă ai putea invita trei persoane la cină, vii sau decedate, pe cine ai invita?
14. Care este povestea ta preferată despre tine?
15. Cum te motivezi?
16. Care este cel mai bun lucru pe care l-ai învățat în viață?
17. Care a fost cel mai jenant moment din viața ta?
18. Care este tradiția ta preferată din familie?
19. Un fapt întâmplător despre tine.
20. Care este definiția ta pentru succes?
21. Dacă ai putea face orice altceva în afară de ceea ce faci acum, ce ai face?
22. Dacă ai fi un personaj fictiv, cine ai fi?
23. Care este cel mai bun sfat pe care l-ai primit vreodată?
24. Ai prieteni pe care îi consideri parte din familie?
25. Ce urcă și coboară, dar nu se poate mișca?
26. Ai pierdut vreodată un prieten? De ce?
27. Câți ani aveai când te-ai îndrăgostit pentru prima dată de o vedetă? De cine?
28. Ce fel de superputere ți-ai dori să ai?
29. Crezi în astrologie? De ce?



30. Dacă ai putea mânca un singur fel de mâncare pentru tot restul vieții, care ar fi acela?
31. În ce situații râzi și plângi în același timp?
32. Care sunt obiectivele tale „pe termen lung”?
33. Care sunt obiectivele tale „pe termen scurt”?
34. Care este cea mai bună decizie pe care ai luat-o vreodată?
35. Ai prefera să treci prin viață fără să poți uita nimic vreodată sau fără să-ți poți aminti nimic?
36. Care este cel mai neobișnuit loc în care ai adormit vreodată?
37. Dacă ai avea un singur simț, pe care l-ai alege? (văzul, mirosul, auzul, simțul tactil sau gustul)
38. Când ai plâns ultima oară și de ce?
39. Dacă ai putea schimba ceva la tine, ai face-o? Dacă da, ce anume și de ce?
40. Pe cine admiri cel mai mult în lume?
41. Ce te enervează cel mai mult?
42. Dacă ai putea să te întorci în timp, unde te-ai duce?
43. Ai un coleg de muncă care îți este cel mai bun prieten?
44. Cum definești frumusețea?
45. Cum te simți în acest moment?
46. Care este poziția ta preferată de dormit?
47. Care a fost cea mai frumoasă vacanță pe care ai petrecut-o vreodată și de ce?
48. Care a fost cel mai interesant loc în care ai fost vreodată?
49. Dacă ai putea fi un animal, ce ai fi?
50. Dacă ai putea locui oriunde în lume, unde ar fi?
51. Ce melodie îți îmbunătățește instantaneu starea de spirit?
52. Ce mâncare îți trezește sentimentul de confort?
53. Dacă ziua de azi ar avea un titlu, care ar fi acesta?
54. Care este acel lucru mărunț care îți face ziua mai frumoasă?
55. Ce lume fictivă ți-ar plăcea să vizitezi timp de o săptămână?
56. Care este modul tău preferat de a te relaxa?
57. Dacă ai avea o melodie personală, care ar fi aceasta?
58. Ce miros îți trezește o amintire?
59. Ce îți place să faci singur?
60. Care este un obicei de care te bucuri în secret?
61. Ce greșesc oamenii adesea când te privesc?
62. Care este un lucru asupra căruia ți-ai schimbat părerea de-a lungul timpului?
63. Ce te face să te simți cel mai mult tu însuți?



64. Când te simți cel mai încrezător?
65. Ce te ajută să te simți echilibrat când lucrurile devin stresante?
66. Ce fel de sprijin înseamnă cel mai mult pentru tine?
67. Ce înveți în acest moment (despre viață sau despre tine însuși)?
68. Cine te-a influențat mai mult decât îți dai seama?
69. Ce apreciezi cel mai mult în prietenii?
70. Ce te face să te simți apreciat?
71. Cum îți arăți de obicei grija față de ceilalți?
72. Ce îți îngreunează uneori comunicarea?
73. Cum îți dai seama când cineva te ascultă cu adevărat?
74. Ce te ajută să te deschizi față de ceilalți?
75. Ce fel de feedback ți-e cel mai ușor să primești?
76. Cum reacționezi când apare un conflict?
77. Ce te face să te simți în siguranță într-un grup?
78. Ce ți-ai dori ca oamenii să te întrebe mai des?
79. Cum preferi să fii susținut când te confrunți cu dificultăți?
80. Ce înseamnă pentru tine încrederea?
81. Care este provocarea care te-a ajutat să te dezvolti?
82. În ce privințe ești mai răbdător acum decât erai înainte?
83. Care este un lucru de care ești mândru, dar despre care nu vorbești des?
84. Ce te ajută să mergi mai departe când lucrurile par dificile?
85. Cum arată „succesul” pentru tine în acest moment?
86. Ce lecție ți-a luat mult timp să o înveți?
87. Ce te motivează când te simți blocat?
88. Ce i-ai spune ție însuși când erai mai tânăr?
89. Ce ți-ai dori mai mult în viața ta?
90. De ce ai vrea să ai mai puțin?
91. Dacă viața ta ar avea un motto, care ar fi acesta?
92. Cum ar arăta ziua ta ideală?
93. Dacă ai putea stăpâni instantaneu o abilitate, care ar fi aceea?
94. Ce fel de lume vrei să ajuți la crearea ei?
95. Ce înseamnă libertatea pentru tine?
96. Ce face ca viața să aibă sens pentru tine?
97. Dacă ai putea oferi un singur cadou tuturor celor din acest grup, care ar fi acela?
98. Ce speră să-și amintească oamenii despre tine?
99. Ce te ajută să te simți plin de speranță?
100. Pentru ce ești recunoscător astăzi?



	Instrucțiuni „Acum, în următoarele 30 de minute, veți merge împreună și, în același timp, veți discuta și veți răspunde la întrebările de pe cartonașele pe care vi le-am dat.” Ritualul „etapei de încheiere” (5 minute) Pentru a oferi un sentiment concret de încheiere, puteți conduce grupul în acest scurt exercițiu: <i>„Înainte de a părăsi poteca, privește înapoi la drumul pe care tocmai l-am parcurs. Conștientizează distanța pe care ai străbătut-o – atât cu picioarele, cât și cu gândurile. Acum, fă un pas hotărât înainte spre cercul nostru final, luând cu tine doar liniștea pe care ai găsit-o.”</i>
Sfaturi pentru formatori/ Asigurarea siguranței cursanților	• Atunci când facilitează această activitate, obiectivul principal al formatorului este să se asigure că mișcarea rămâne terapeutică și nu devine o sursă de stres; spuneți participanților că pot împărtăși orice le face să se simtă confortabil. • Permiteți participanților să-și aleagă partenerii dacă se simt confortabil. Cu toate acestea, fiți gata să interveniți dacă cineva este lăsat pe dinafară. Un formator se poate, de asemenea, împerechea cu un participant care pare deosebit de anxios sau izolat.
Evaluarea impactului	Reflecție individuală: • „Ați observat o schimbare a ritmului atunci când vorbeați, comparativ cu momentele în care tăceați? Care dintre cele două situații v-a făcut să vă simțiți mai confortabil?” • „Imaginează-ți că ai lăsat în urmă o grijă sau un gând apăsător. Cum te simți să mergi mai departe fără el?” • „Cum a fost să ai pe cineva lângă tine fără să fie nevoie să te privească direct? A schimbat asta cât de mult ai simțit că poți spune?”



Exercițiul 3: Folosirea unei pânze simbolice „Pânza pădurii – firele conexiunii”

Durată: ~ 45 minute



Obiectiv	Să demonstreze cum vocea și poziția fiecărei persoane afectează întregul grup, exersând în același timp o comunicare verbală și nonverbală clară și de susținere.
Relația cu grupul țintă	Pentru tinerii care au suferit abuzuri, comunicarea a fost adesea o sursă de teamă, manipulare sau „capcană”. Această activitate restabilește comunicarea pozitivă, făcând conceptul abstract de conexiune socială vizibil, tangibil și controlabil.
Obiective	• Să exersăm comunicarea cooperativă: să învățăm cum să dăm și să primim instrucțiuni într-o echipă; • Pentru a crea o „armonie de grup”: dezvoltarea unui ritm comun în care nimeni nu este lăsat în urmă; • Să vizualizăm „rețeaua socială”: să înțelegem că suntem cu toții conectați și că acțiunile noastre îi afectează pe ceilalți.
(Descriere pas cu pas)	Pregătirea spațiului • formați un cerc larg într-o poiană liniștită din pădure. Formatorul ține o minge de ață; • Explicați scopul: construirea unei rețele vizibile de sprijin; • Stabiliți regula „Gata?”: „Înainte de a pasa firul, trebuie să stabiliți contact vizual și să întrebați dacă sunt gata.” Darul cuvântului • Instructorul ține capătul frânghiei și împărtășește un lucru pozitiv ; • oferiți participanților trei opțiuni pentru ce să spună înainte de a arunca mingea: ○ Despre ei înșiși: „Un lucru de care sunt mândru astăzi este...”



	○ Despre un coleg: „Un lucru pe care îl apreciez la [Nume] este...” ○ Despre lume: „Un lucru frumos pe care îl văd chiar acum este...” ● Mișcarea: după ce a vorbit, participantul ține strâns capătul de sfoară și aruncă mingea către cineva de cealaltă parte a cercului. Crearea tensiunii ● Odată ce toată lumea este legată, grupul ține o rețea complexă în formă de stea. ● Formator: „<i>Observați cum fiecare cuvânt pozitiv pe care l-am rostit este acum o linie fizică care ne leagă.</i>” ● Rugați grupul să se aplece ușor înapoi împreună pentru a simți rezistența pânzei, apoi să se aplece în față pentru a vedea cum aceasta se înmoaie. (Acest exercițiu arată cum se simte „energia” grupului.) Desfacerea pânzei Pentru a încheia, ghemul de ață este dat înapoi în ordinea exact inversă. ● De fiecare dată când cineva primește mingea înapoi, cel care a aruncat-o spune „<i>Mulțumesc că ai împărtășit puterea/cuvântul tău.</i>” Acest lucru asigură o „încheiere” structurată și sigură a conexiunii, prevenind sentimentul de a fi brusc „lăsat baltă”.
Sfaturi pentru formatori/ Asigurarea siguranței cursanților	● Tu ești cel care reglează „sistemul nervos” al grupului. ● Dacă rețeaua devine prea strânsă și oamenii încep să intre în panică sau să se retragă, vorbește cu o voce joasă și lentă. Reamintește-le: „<i>Avem puterea de a slăbi sfoara. Toată lumea, faceți un pas spre centru. Simțiți cum scade tensiunea.</i>” Acest lucru îi învață că au puterea de a reduce stresul.
Evaluarea impactului	După ce pânza este deconstrucată, folosiți chestionare de tip „Scala de la 1 la 5” sau „Un singur cuvânt”: ● „Pe o scară de la 1 la 5, cât de în siguranță v-ați simțit astăzi fiind «conectați» cu întregul grup?” ● „Cum te-ai simțit când ți-ai auzit propria voce spunând ceva pozitiv cu voce tare?”



- „Când te-ai uitat la rețeaua pe care am construit-o, ai simțit că ești o parte importantă a acesteia?”

Exercițiul 4: Un sentiment de scop comun „Traseul de regenerare comun al grupului de lucru „ ”

Durată: 60 de minute



Obiectiv	Consolidarea sentimentului de siguranță, cooperare și comunicare pozitivă în cadrul unui grup de tineri care au suferit violență.
Relația cu grupul țintă	Acest exercițiu este conceput pentru tineri care au fost victime ale violenței, excluderii sau stresului prelungit. Această abordare evită dezvăluirea directă a experiențelor traumatice și se concentrează, în schimb, pe activități bazate pe acțiune și centrate pe grup, care permit participanților să-și recâștige încrederea, să experimenteze cooperarea și să dezvolte o dinamică de grup favorabilă, într-un mod sigur și neinvaziv.
Obiective	• consolidarea coeziunii grupului și a încrederii reciproce, promovarea comunicării pozitive și non-violente; • să sporească sentimentul de autonomie și de participare al participanților; • sprijinirea reglării emoționale prin mișcare și natură; • oferirea de experiențe relaționale corective fără retraumatizare.
(Descriere pas cu pas)	Configurație generală • Exercițiul constă în 4 stații, fiecare situată în mediul exterior; • Amenajați stațiile astfel încât să fie la o distanță de cel puțin 5-6 metri una de alta, pentru ca grupurile să nu se distragă reciproc. • Fiecare stație are hârtie, creioane și un poster, cu instrucțiuni scurte și întrebări orientative;



- Participanții lucrează în grupuri mici (4 grupuri de 3-5 persoane);
- Tranziții între stații: grupul va roti și la fiecare 10 minute se va deplasa la următoarea stație, luându-și foile cu ei.

Grupul A: începe la stația 1>2>3>4

Grupul B: începe la stația 2>3>4>1

Grupul C: începe la stația 3>4>1>2

Grupul D: începe la stația 4>1>2>3

Formatorul deschide activitatea:

„Aveți la dispoziție 10 minute la fiecare stație. Fiecare stație are un poster unic. Mai întâi, citiți „Sarcina”, apoi folosiți „Întrebările orientative” pentru a vă ghida discuția și, în final, rezumați discuția pe foaia voastră. După semnalul meu, treceți în sensul acelor de ceasornic la următoarea stație, luând foaia cu voi.”

STAȚIA 1: Loc sigur comun

Textul afișului: *„Siguranța începe cu o înțelegere comună.”*

Sarcină: Grupul discută despre ce ar trebui să includă un loc sigur comun pentru ca toată lumea să se simtă în siguranță. Ei pot: să cadă de acord verbal sau să scrie/deseneze elemente cheie pe hârtie (cuvinte, propoziții, simboluri, schițe simple). Acesta este un loc sigur conceptual, nu unul fizic.

Întrebări orientative:

- Ce trebuie să existe pentru ca toată lumea să se simtă în siguranță?
- Ce *nu* ar trebui să facă parte din acest loc?
- Este acest loc calm, deschis, protejat?
- Cum se comportă oamenii în acest loc?

Rezultat: un acord comun sau o reprezentare scrisă/desenată a măsurilor de siguranță.

STAȚIA 2: Reguli care ne protejează

Textul afișului: *„Regulile ajută grupurile să aibă grijă unele de altele.”*



Sarcină: grupul creează 4-6 reguli comune care îi ajută să se simtă în siguranță și respectați ca grup. Regulele trebuie formulate într-un mod pozitiv (ce facem, nu ce interzicem).

Întrebări orientative:

- Ce ne ajută să ne simțim respectați într-un grup?
- Ce ne facilitează cooperarea?
- Toată lumea este de acord cu aceste reguli?
- Cum vrem să ne tratăm reciproc atunci când ceva este dificil? Rezultat: un set vizibil de reguli de grup care se aplică întregii activități.

STAȚIA 3: Acționând împreună

Textul afișului: „*Unele lucruri funcționează doar atunci când acționăm împreună.*”

Sarcina: grupul îndeplinește o sarcină cooperativă care necesită colaborare (de exemplu, construirea unei structuri, transportarea unui obiect, rezolvarea unei provocări practice folosind materialele disponibile). Sarcina trebuie adaptată la mediul local și la abilitățile fizice ale grupului. Nu există un lider desemnat; deciziile se iau împreună.

Exemple de sarcini:

1. Grupul stă într-un cerc strâns. Fiecare întinde mâna și apucă mâinile a două persoane diferite (nu ale persoanei aflate chiar lângă el). Fără a-și da drumul, grupul trebuie să se descurce într-un cerc perfect.
2. Bățul plutitor

Materiale: O tijă lungă, subțire și ușoară (o baghetă de bambus, un stâlp de cort).
Trebuie să fie ușoară.

Sarcina:

1. Rugați grupul să formeze două rânduri, unul în fața celuilalt.
2. Toată lumea întinde cele două degete arătătoare la nivelul taliei.



3. Așezați bastonul peste degete. Degetele fiecărei persoane trebuie să fie în contact cu bastonul în permanență.

Scopul: coborâți bățul până la sol.

Bățul are tendința să plutească în sus, mai degrabă decât să coboare.

Regulile

- 1.** Degetele trebuie să rămână întinse (palmele în jos sau degetele întinse drept). Nu este permisă „agățarea” bățului sau prinderea acestuia.
- 2.** Dacă degetul cuiva pierde contactul cu bățul, sarcina reîncepe de la înălțimea taliei.

Formatorul: „*Scopul exercițiului nu este rezultatul final, ci procesul în sine*” (pentru a preveni frustrarea participanților în cazul în care ceva nu merge bine sau au dificultăți în finalizarea exercițiului).

Întrebări orientative:

- Cum am comunicat în timpul sarcinii?
- Ce ne-a ajutat să cooperăm?
- Cum am reușit să îi implicăm pe toți?

Rezultat: O experiență comună de cooperare și încredere reciprocă.

STAȚIA 4: simbolul grupului

Textul afișului: „*Ceea ce construim împreună rămâne cu noi.*”

Sarcină: grupul creează un simbol al grupului său, alegând una dintre opțiuni: îl desenează pe hârtie sau îl creează din obiecte naturale.

Participanții aleg forma care li se pare cea mai potrivită pentru grup. Întrebări orientative:

- Ce spune acest simbol despre noi ca grup?
- Ce ne ajută să rămânem conectați?



	După ce toate grupurile au vizitat toate cele patru stații, adunați-i pe toți într-un cerc central. Fiecare grup prezintă ceea ce a creat și discută în cerc; Formatorul rezumă activitatea: „<i>Ați definit siguranța, ați stabilit reguli, ați lucrat împreună și ați creat un simbol. Priviți în jur – care dintre aceste patru stații a părut cea mai importantă pentru grupul vostru astăzi?</i>”
Sfaturi pentru formatori/ Asigurarea siguranței cursanților	● Concentrați-vă pe procesele de grup, nu pe poveștile individuale. ● Observați nivelul de energie și oferiți pauze atunci când este nevoie. ● Folosiți un limbaj simplu și instrucțiuni clare.
Evaluarea impactului	Autoevaluarea grupului la început și la sfârșit: „<i>Cât de conectați ne simțim ca grup?</i>” (scală de la 0 la 10) Scurtă reflecție de încheiere: un cuvânt sau o propoziție despre ceea ce participanții rețin din această experiență.

Exercițiul 5: Cercul înțelegerii „Cercul empatiei ”

Durată: 20 de minute



Obiectiv	Obiectivul principal este de a le arăta participanților că luptele, temerile sau stresul lor personal sunt adesea împărtășite și de alții. Când cineva pășește în cerc și vede alte cinci persoane deja acolo, „greutatea” psihologică a acelei lupte scade. Se înlocuiește sentimentul „sunt singur” cu „suntem împreună”.
Relația cu grupul țintă	Această activitate este concepută special pentru a răspunde nevoilor emoționale, sociale și de comunicare ale grupului țintă. Mulți participanți, în special tinerii și persoanele care lucrează sau învață în medii de grup, se confruntă cu dificultăți în a-și exprima sentimentele, a cere sprijin sau a se simți



	să se simtă cu adevărat ascultați în cadrul unui grup. Aceste provocări rămân adesea nespuse și pot afecta negativ coeziunea grupului, încrederea și starea de bine. Această activitate oferă un cadru sigur, incluziv și nonverbal, care permite participanților să recunoască experiențele comune fără presiunea dezvăluirii verbale de sine. Prin utilizarea mișcării în locul vorbirii, activitatea reduce anxietatea, dezechilibrele de putere și barierele lingvistice, făcând-o accesibilă participanților cu stiluri de comunicare, niveluri de încredere sau medii culturale diferite.
Obiective	● Promovarea unei comunicări pozitive și respectuoase ● Consolidarea empatiei și a înțelegerii reciproce ● Construirea încrederii și a coeziunii grupului ● Creșterea conștiinței de sine ● Crearea unui spațiu sigur pentru exprimarea emoțională ● Promovați o cultură a sprijinului și a solidarității
(Descriere pas cu pas)	Pregătire Folosiți o frânghie lungă pentru a crea un cerc mare (suficient de mare încât să încapă întregul grup). Toată lumea începe stând în afara cercului, cu fața spre interior, formând un inel mai mare în jurul frânghiei. În calitate de formator, vorbiți în șoaptă. Explicați că aceasta este o activitate silențioasă. Nu se vorbește, nu se râde și nu se comentează – doar se mișcă. Runde scurte de „spargere a gheții” Începeți cu afirmații ușoare, cu risc redus, pentru a-i face pe oameni să se simtă confortabil cu mișcarea fizică. Formatorul spune: „<i>Intrați în cerc dacă sunteți iubitori de cafea.</i>” (Oamenii intră, se privesc unii pe alții, apoi ies din nou). Formatorul spune: „<i>Intrați în cerc dacă ați călătorit vreodată în străinătate.</i>” Trecerea la „realitatea comună” Acum, treceți la afirmații care reflectă dinamica muncii sau a grupului, fără a fi încă prea grele. Formator: „<i>Intrați în cerc dacă simțiți uneori că nu aveți suficient timp în timpul zilei.</i>”



„Intrați în cerc dacă vă este greu să cereți ajutor când vă blocați.”

Când oamenii sunt în interiorul cercului, spuneți-le: *„Priviți în jur. Observați că nu sunteți singuri în această situație.”*

Runde de empatie profundă

Aceste afirmații vizează emoțiile „ascunse”. Aici are loc partea de „înțelegere”.

„Intră în cerc dacă te-ai simțit vreodată neînțeleș de cineva.”

„Intrați în cerc dacă v-ați simțit vreodată nevoiți să vă ascundeți adevărata personalitate pentru a vă integra.”

„Intrați în cerc dacă în prezent vă confrunțați cu un stres despre care nimeni de aici nu știe.”

Lasă-i să stea în cerc timp de 5–10 secunde. Tăcerea este momentul în care se naște empatia.

Runde de încurajare și susținere

Încheiați întotdeauna într-o notă pozitivă pentru a „reuni” echipa.

„Intră în cerc dacă ești mândru de cât de mult ai muncit anul acesta.”

„Intrați în cerc dacă sunteți dispuși să sprijiniți pe cineva din acest cerc, chiar dacă nu-l cunoașteți bine.”

Mișcarea finală

Antrenorul: *„Acum, intrați cu toții în cerc.”* (Acest lucru simbolizează unitatea).

Afirmațiile:

1. *„Intrați în cerc dacă găsiți pacea în natură.”*
2. *„Intrați în cerc dacă aveți o melodie preferată care vă face întotdeauna să vă simțiți mai bine.”*
3. *„Intră în cerc dacă uneori preferi să fii singur cu gândurile tale.”*
4. *„Intră în cerc dacă ai simțit vreodată că trebuie să fii „curajos” chiar și atunci când ți-era frică.”*
5. *„Intră în cerc dacă uneori simți că adulții nu înțeleg prea bine ce se află în inima ta.”*
6. *„Intrați în cerc dacă v-ați simțit vreodată ca și cum n-ați avea voce sau nu vi s-ar permite să spuneți «nu».”*



	7. „Intră în cerc dacă ai simțit vreodată că ești singurul care trece prin ceva greu.” (Fă o pauză aici, ca să-și dea seama că nu sunt singuri). 8. „Intră în cerc dacă înveți să ai din nou încredere în tine.” 9. „Intră în cerc dacă ai găsit o modalitate de a fi bun cu ceilalți, chiar și atunci când lucrurile nu au fost blânde cu tine.” 10. „Intră în cerc dacă ai un vis pentru viitor pe care îl protejezi.” 11. „Intră în cerc dacă ești mândru de cât de departe ai ajuns, chiar și în zilele în care ți s-a părut imposibil.” 12. „Intră în cerc dacă vrei ca acest grup să fie un loc în care toată lumea se simte în siguranță.” 13. „Intrați în cerc dacă credeți că meritați să aveți pace și bucurie în viața voastră.” 14. Invitație finală: „Haideți, să intrăm cu toții în cerc pentru a arăta că suntem o comunitate care se susține reciproc.”
Sfaturi pentru formatori/ Asigurarea siguranței cursanților	• Dacă vă simțiți confortabil, intrați și voi în cerc pentru întrebările mai dificile. Acest lucru arată grupului că este sigur să fii vulnerabil. • Fără presiune: reamintiți-le la început: „<i>Intrați doar dacă vă simțiți confortabil...</i>” • Dacă este o zi însorită, încercați să găsiți un loc sub un copac mare. Senzația de „închidere” creată de ramurile de deasupra capului creează un sentiment natural de intimitate și siguranță.
Evaluarea impactului	După ce toată lumea iese din cerc, așezați-vă pe iarbă în cerc și puneți aceste trei întrebări: • „Cum v-ați simțit când ați intrat în cerc și ați văzut că alții stăteau deja acolo?” • „Ce ai observat la grupul acesta și nu știai înainte?” • „Știind acum că mulți dintre noi purtăm aceleași tensiuni ascunse, cum putem comunica mai blând unii cu alții mâine?”



Mai multe despre proiect:

GREEN SERENITY

Sprijinul acordat de Comisia Europeană pentru producerea acestei publicații nu constituie o aprobare a conținutului, care reflectă doar opiniile autorilor, iar Agenția Națională și Comisia nu pot fi trase la răspundere pentru nicio utilizare care ar putea fi făcută din informațiile conținute în aceasta.