



# COMUSYC

Conexiuni prin benzi desenate și muzică pentru integrarea socială a tinerilor dezavantajați

## REACTIVARE

Un set de instrumente creative și flexibile pentru valorificarea învățării informale prin muzicoterapie și arte vizuale

Erasmus+ Strategic Partnerships- Key Action 2- Sector: Youth  
GRANT AGREEMENT: 2021-1-BE04-KA220-YOU-000029061



**Co-funded by  
the European Union**

# Cuprins



01

Ce este COMUSYC?

02

Introducere

03

Scenarii

04

Dificultăți de comunicare  
intrapersonală și  
interpersonală

05

Încredere de sine

# Cuprins



06

Dificultăți cognitive și emoționale

07

Traume, abuzuri și consecințele acestora

08

Metodologie

09

Concluzii

10

Parteneri



## Ce este COMUSYC?



Proiectul Comusyc își propune să dezvolte o strategie cuprinzătoare și transsectorială care să sporească dialogul intercultural și transnațional între tineri, folosind creativitatea și arta ca instrumente fundamentale de mediere și construire de punți. Un număr mare de rapoarte și studii dezvăluie modul în care marginalizarea socială continuă să reprezinte un fenomen larg răspândit în Europa contemporană, în special în regiunea mediteraneană. Tinerii care se străduiesc să găsească o cale în tranziția lor de la studii la muncă tind să slăbească legăturile cu comunitățile lor, devenind dezinteresați de realitatea economică, socială și politică a țării și continentului în care trăiesc și pierzând orice încredere în posibilitatea de a deveni membri activi ai societății lor.

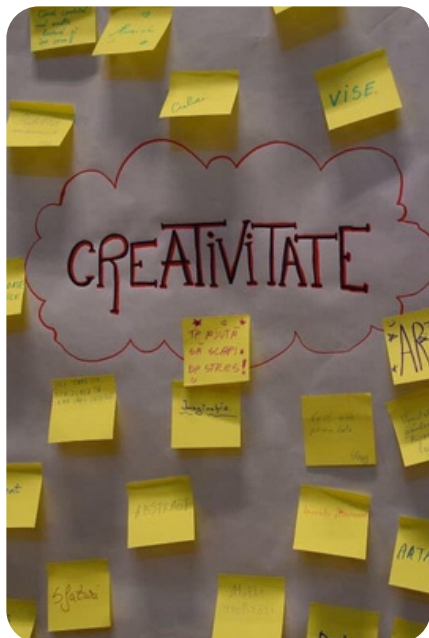




## Ce este COMUSYC?



Comusyc își propune să joace un rol activ în combaterea riscului de excluziune socială, oferind instrumente și strategii pentru a menține deschise liniile de dialog cu tinerii marginalizați, ajutându-i să își exprime temerile și valorificându-le competențele și abilitățile cheie într-o Europă deschisă. Utilizarea creativității le permite acestor tineri să devină membri activi ai unei Europe democratice, sprijinindu-i să își regândească posibilitățile de a găsi noi oportunități pe piața muncii.



Parteneriatul Comusyc a urmărit să dezvolte o abordare "integrată", unind eforturile a 7 organizații din 5 țări care au profiluri și medii diferite și un palmares comun dovedit în ceea ce privește sprijinirea tinerilor (și a NEETs) în vederea dobândirii cetățeniei active și a participării. O multiplicitate similară de centre de interes și de domenii de acțiune a garantat un schimb avantajos de experiențe și expertiză, creând un consorțiu capabil să dezvolte metodologii transnaționale pentru valorificarea abordărilor de învățare informală pentru a combate excluziunea socială.



# Introducere



Acest set de instrumente include problemele cu care se confruntă tinerii, în special cei care nu au succes la locul de muncă și nici în context academic, alături de sugestii privind modul în care muzica și artele îi pot ajuta să depășească aceste probleme.

În prima fază a proiectului, toți partenerii CoMusyc au organizat la sediile lor așa-numitele "Actiworkshop", la care au participat tineri marginalizați, aflați în risc de excluziune socială. Atelierele s-au desfășurat în 5 țări europene diferite, cu un total de 100 de tineri.

O serie de situații cotidiene dificile și frustrante cu care participanții la workshop-uri se confruntă în viața lor au fost identificate și exprimate prin ceea ce s-a numit "scenarii de activare". Au fost colectate în total 50 de scenarii de activare, dar, după ce le-am analizat, a fost clar că, în ciuda diferențelor culturale și geografice, multe dintre problemele identificate se suprapun. Cele care se repetau au fost eliminate, rezultând un total final de 24 de scenarii de activare. Aceste 24 de scenarii au fost organizate în patru categorii diferite, în funcție de natura problemei.





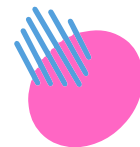
# Scenariile



Cele patru categorii în care au fost grupate scenariile noastre de activare sunt:

- Dificultăți de comunicare intrapersonală și interpersonală: acestea includ dificultăți în exprimarea verbală, care se pot manifesta în contexte familiale sau cu prietenii și colegii.
- Probleme de încredere în sine: acestea includ probleme legate de stima de sine și de conceptul de sine, care se manifestă în contexte profesionale și/sau academice.
- Dificultăți cognitive și emoționale: acestea includ probleme precum anxietatea, frica, gestionarea furiei, lipsa de atenție, lipsa abilităților de gândire critică....
- Probleme legate de traume și abuzuri și consecințele acestora: acestea includ probleme precum pierderea unor persoane dragi, confruntarea cu traume din trecut.

## Cum se citește setul de instrumente



Fiecare pagină a acestui set de instrumente conține câte un scenariu.



Simbolul becului indică un mod în care muzica și arta îi pot ajuta pe adolescenți să facă față problemei identificate în scenariu.

Toate imaginile din acest set de instrumente au fost create cu ajutorul MidJourney, un software de inteligență artificială care creează imagini pornind de la sugestii scrise. Am experimentat cu diferite stiluri, încercând să semene cu cele folosite în benzile desenate.

# Dificultăți de comunicare intrapersonală și interpersonală



## Probleme familiale

Printre acestea se numără familiile destrămate, familiile monoparentale, violența în familie etc. Tinerii reacționează în multe moduri diferite: pot crește prea repede și pot prelua rolul de adult/partener; pot reacționa cu anxietate, depresie sau detașare emoțională; pot deveni agresivi; pot avea probleme academice sau pot abandona școala; pot folosi strategii de adaptare disfuncționale.



## Crearea și partajarea unui playlist muzical/mixtape



Prin crearea unui playlist care reflectă experiențe, emoții și/sau viziuni asupra vieții, persoanele pot participa la explorarea de sine și se pot exprima în fața celorlalți într-un mod distractiv și neintruziv. Acest lucru le oferă tinerilor care au dificultăți în exprimarea greutăților o oportunitate de a-și transmite emoțiile în moduri care nu sunt explicite, dar care pot fi relaționate.



# Dificultăți de comunicare intrapersonală și interpersonală



Dificultăți în relația cu  
prietenii și viața socială

Acestea includ aspecte precum: anxietatea, frustrarea, sentimentul de singurătate, respingerea din partea colegilor, presiunea colegilor, situații sociale incomode, comportament abuziv.



*Participarea la cântece de grup/cor*



Cântatul în grup oferă indivizilor posibilitatea de a forma legături bazate pe un interes comun, cerându-le în același timp să își înfrunte temerile legate de cântat și permițându-le astfel să învețe această abilitate. Cântatul promovează, de asemenea, relaxarea și energizează indivizii prin utilizarea tehnicilor de respirație, ajutându-i astfel să dobândească încredere și motivație.

# Dificultăți de comunicare intrapersonală și interpersonală



Dificultatea de a pune sentimentele în cuvinte și de a verbaliza emoțiile



Tinerii marginalizați sunt adesea non-verbali. Aceștia au dificultăți în a se exprima, ceea ce duce la frustrare. Acest lucru îi înstrăinează de societate.

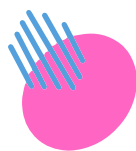


*Comunicarea nonverbală prin muzică și pictură*

Ascultarea muzicii poate ajuta o persoană să scoată la iveală emoțiile, în timp ce desenul și pictura pot fi un vehicul pentru a le exprima în timp real, evitând filtrele gândurilor, normele sociale, teama de a fi judecat și limbajul verbal. Această combinație este o modalitate de a exprima vizual sentimente profunde și, de asemenea, de a le înregistra, permițând o interpretare, identificare și înțelegere ulterioară.



# Încrederea de sine



## Probleme școlare (presiune academică, educație inadecvată)

Tinerii au preocupări legate de studiu, examene și presiunea eșecului academic. În plus, în unele cazuri, sistemul de educație este mult în urma nevoilor tinerilor moderni. Conservatorismul, rigiditatea și lipsa de suficiente forme moderne de educație îi determină pe copii și tineri să își piardă curiozitatea și interesul pentru procesul de învățare încă de la o vârstă fragedă.



*Scrierea cântecelor*



Compunerea de cântece oferă indivizilor posibilitatea de exprimare și discurs personal. Prin scrierea de poezii sau cântece, indivizii pot face un pas înapoi și ulterior își pot vizualiza dificultățile, își pot analiza punctele forte și punctele slabe și, astfel, pot adopta o abordare constructivă pentru a găsi soluții.

# Încrederea de sine



## Probleme cu imaginea corporală

Acestea includ:

- Tulburări de alimentație: anorexie, bulimie, alimentație emoțională
- Gândire obsesivă la corp și la aspect; prea multă investiție în "fațadă"
- Rușinea de felul în care arată propriul corp

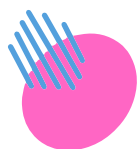


### *Muzică și relaxare musculară progresivă*



Aceasta poate ajuta persoanele să fie conștiente de propriul corp și le permite să facă față unei imagini de sine distorsionate. Prin conștientizarea și observarea corpului într-un mod lipsit de prejudecăți, se poate începe, de asemenea, să se lucreze la acceptarea de sine.

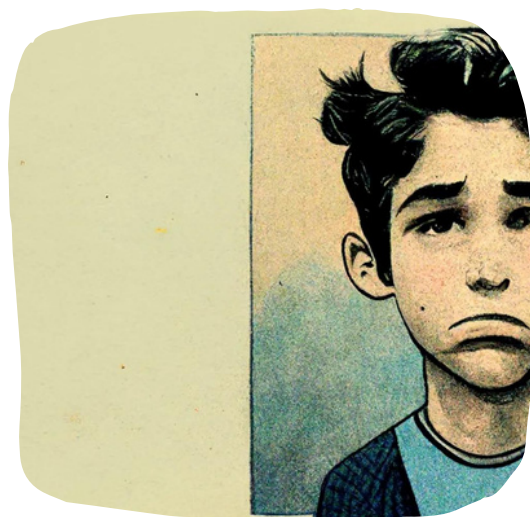
# Încrederea de sine



Nesiguranță, frică de eșec, stimă de sine scăzută, "nu sunt bun de nimic"

Stima de sine scăzută la adolescenți nu este neobișnuită și poate cauza probleme cu colegii și în procesul de luare a deciziilor și este asociată cu anxietatea și depresia.

Se poate manifesta, de asemenea, la adolescenți prin dificultăți/probleme în crearea de prietenii, izolare, motivație scăzută, activitate sexuală mai timpurie, consum de alcool și/sau de droguri pentru a se simți mai bine, percepție nerealistă a corpului, autocritică ridicată, subestimare etc.



*Terapie prin muzică de grup și/sau teatru*



Oferă indivizilor posibilitatea de a colabora cu alții în activități orientate spre succes. Aici, indivizii pot găsi un sentiment de scop și de valoare, deoarece activitățile necesită ca toți participanții să contribuie în moduri diferite pentru a atinge un obiectiv comun. În cazul teatrului, indivizii îndeplinesc roluri distincte care sunt toate, în mod independent, vitale pentru succesul grupului în ansamblu.



# Încrederea de sine



Dificultate în dezvoltarea propriei personalități (incertitudine, "cine sunt eu?")

Tinerilor le place să își definească personalitatea. Ei își dezvoltă personalitatea. Sunt în căutarea de a se găsi pe ei înșiși.

În ultimii ani, incertitudinea și confuzia tinerilor, dificultatea și imposibilitatea de a ajunge la un răspuns la întrebarea "Cine sunt eu" au fost mai pronunțate.



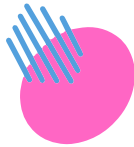
*Creiați un DJ-set pe care să îl partajați în cadrul unui grup*



Preferințele muzicale sau identitatea muzicală a unei persoane au, de obicei, o legătură directă cu personalitatea. Prin conceptualizarea unui alter ego de DJ și prin crearea unui set pe care să îl împărtășească cu ceilalți, indivizii pot explora diferite aspecte ale propriei identități, le pot exprima în fața colegilor lor și astfel pot forma legături cu ceilalți.

Atunci când sunt implicați în discuții de grup despre cântece și alegeri muzicale, tinerii pot, de asemenea, să-și dezvolte mai bine un simț mai coerent al personalității. Aceștia se pot raporta la muzică și la referințele sale culturale și societale, precum și la mesajul versurilor, direcționându-l în același timp spre exterior.

# Încrederea de sine



## Presiunea socială

Lumea în care trăiesc tinerii de astăzi le impune cerințe și presiuni constante: presiunea de a se integra, de a arăta bine și de a fi cool, de a fi activi din punct de vedere sexual, de a înțelege și de a-și gestiona viitorul, de a avea succes și de a nu face greșeli, de a obține succes material rapid etc.

Efectul acestui lucru este: stres, anxietate, depresie, supracriticitate, competitivitate, stimă de sine nerealistă, criză de identitate mai lungă, autoagresiune

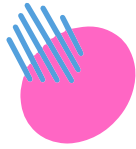


## Muzică și imagini



Poate ajuta la gestionarea stresului și a anxietății asociate cu presiunile sociale. Vizualizându-și rolul sau locul ideal în societate, indivizii trebuie, de asemenea, să adopte o abordare bazată pe soluții. În timp ce își formează aceste imagini, indivizii se confruntă cu idealul lor și cu întrebarea cum să ajungă acolo.

# Încrederea de sine



## Șomajul și instabilitatea financiară

Aceste probleme cauzează depresie, anxietate, scăderea stimei de sine, singurătate și tristețe, lipsă de motivație, trândăvie, sănătate mintală deteriorată, frustrare, iritare și energie scăzută.



*Participă la compunerea de cântece în stil call-and-response, cum ar fi blues-ul*



Construind versuri în jurul unui format de tip problemă/soluție, participanții își pot exprima temerile și conflictele, analizându-și în același timp punctele forte și punctele slabe. În acest fel, ei pot învăța să facă față poverii instabilității financiare prin intermediul rezolvării de probleme și al brainstorming-ului.



# Încrederea de sine



Lipsa de inițiativă/ plictiseală și monotonie

Lipsa de inițiativă se manifestă prin izolare și prin dificultatea de a face față provocărilor zilnice, precum și prin capacitatea de a lua decizii în mod independent.

Plictiseala și monotonia provoacă lipsa de iluzie în viața de zi cu zi, frustrare.



*Explorarea capacității artistice prin învățarea de noi abilități*



Explorându-și creativitatea prin învățarea unei noi abilități (artă, muzică, poezie etc.), indivizii pot găsi noi modalități de a se exprima și de a-și ocupa timpul prin experiențe dinamice. Arta ca eliberare le oferă oamenilor posibilitatea de a se distra în mod sănătos.

# Încrederea de sine



Presiunea rețelelor de socializare 24 de ore din 24

În timp ce Tik Tok, Instagram și alte site-uri de socializare îi pot ajuta pe tineri să se conecteze unii cu alții, acestea pot deveni, de asemenea, spații toxice care susțin imagini distorsionate ale perfecțiunii, hărțuirea cibernetică precum și alte mesaje și interacțiuni dăunătoare.



*A te lasa purtat de artă pentru a te elibera de presiune*



Artele expresive (artă, muzică, dans/mișcare, teatru și scriere creativă) pot îmbunătăți cu succes autocontrolul. Calitățile cinetico-senzoriale ale artei, muzicii și mișcării care includ ritmul, mișcarea, atingerea și sunetul au potențialul de a media funcțiile cerebrale inferioare, cum ar fi ritmul cardiac și respirația, prin abordări specifice.

Combinarea artelor expresive într-un mod ludic sau fără scop este, de asemenea, o strategie interesantă, care poate contribui la construirea unei imagini de sine pozitive, a stimei de sine și a încrederii. Printre exemple se numără scrierea sau desenarea a tot ceea ce vine în minte în timp ce se ascultă muzică instrumentală sau crearea unui playlist semnificativ sau vesel și lăsarea corpului să se miște. Este important ca aceste tehnici să fie puse în aplicare într-un spațiu sigur și liniștit.

# Dificultăți cognitive și emoționale



## Izolare și singurătate

Persoanele care nu au legături familiale puternice de sprijin sau care nu sunt membre ale unui club sportiv sau ale unei alte organizații se simt adesea singure.

Acest lucru cauzează: tristețe, depresie, anxietate, scăderea energiei, scăderea motivației, incapacitatea de a regla emoțiile, somn prost și consecințele acestuia, gânduri suicidare



## Aderarea la un colectiv muzical



Alăturarea unui colectiv muzical care se angajează în activități creative (de exemplu, formație, cor, ateliere, cursuri de grup, cercuri de tobe etc.) le cere indivizilor să depășească temerile care duc la singurătate și, astfel, le permite să consolideze legăturile sociale și încrederea într-un mediu sigur. De asemenea, există opțiunea de a participa la diverse forme de comunicare, ameliorând astfel sentimentul de singurătate.

# Dificultăți cognitive și emoționale



Epuizare, stres, neliniște, copleșire

Tinerii se pot simți epuizați sau pe punctul de a se epuiza. Acest lucru cauzează probleme precum:

- Sentimente de epuizare a energiei sau de oboseală
- Distanța mentală crescută față de locul de muncă sau sentimente de negativism sau cinism legate de locul de muncă
- Eficacitate profesională redusă
- Lipsa de stimă de sine/încredere în sine
- Lipsa sentimentului de împlinire
- Lipsa de motivație



*Dansul*



Mișcarea și muzica pot oferi posibilitatea de a elibera stresul prin evocarea diferitelor emoții, imagini și amintiri. Redau o piesă muzicală și dansează pe ritmul acesteia, o persoană poate scăpa de sentimentele de stres și astfel își poate elibera mintea pentru un scurt moment pentru a aborda mai eficient cauzele profunde ale stresului.

# Dificultăți cognitive și emoționale



## Anxietatea și teama de a vorbi în public

Anxietatea de a vorbi în public are efecte negative atât asupra performanțelor academice ale tinerilor, cât și asupra creșterii profesionale și a oportunităților de angajare.

Anxietatea de a vorbi în public este o formă foarte frecventă de fobie socială. Persoanele care se tem să vorbească în public își pot vedea limitate opțiunile lor de carieră, deoarece nu vor urma anumite cariere care ar necesita ocazional să vorbească în public, ceea ce duce la o neliniște personală considerabilă, frustrare și depresie.



## Participarea la lecții de canto



Învățând să vă găsiți vocea nu numai că vă ajută să vă dezvoltați încrederea în sine, dar vă poate învăța și cum să articulați și să pronunțați. În plus, tehnicile și exercițiile de respirație întâlnite în cadrul antrenamentului vocal pot fi, de asemenea, un instrument crucial în gestionarea stresului și a anxietății asociate cu vorbitul în public.

# Dificultăți cognitive și emoționale



## Depresia

Tinerii, mai ales dacă nu sunt înconjurați de o familie care să îi sprijine sau dacă nu participă la niciun club sau organizație, se confruntă adesea cu anxietate și depresie. Problemele mici pot părea invincibile.



## Participarea la tobe/percuții în grup



Orice formă de participare muzicală colectivă are avantajul de a permite indivizilor să interacționeze cu alte persoane în activități sociale, combătând astfel autoizolarea și activitatea antisocială asociate în mod obișnuit cu depresia. Tobele oferă, de asemenea, oportunitatea de a face exerciții fizice ușoare, energizându-i astfel pe participanți și ridicându-le starea de spirit, oferind în același timp posibilitatea de comunicare și exprimare non-verbală.

# Dificultăți cognitive și emoționale



Lipsa de atenție, deficit de atenție, distragere a atenției, alienare

Unii oameni au dificultăți în a se concentra asupra muncii lor (fie că este vorba de studii sau de muncă). Acest lucru cauzează probleme cum ar fi:

- senzație de neliniște, agitație sau nervozitate atunci când încearcă să se concentreze asupra unei sarcini
- Sarcinile complexe pot părea descurajante sau imposibile
- Dificultăți în citirea textelor lungi sau vizionarea de videoclipuri lungi
- Părăsirea sarcinilor parțial îndeplinite

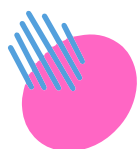


*Muzică, mișcare și lucru în echipă pentru concentrare*



Cântatul la un instrument muzical de percuție, inclusiv percuția corporală, este un mod de a face muzică care implică multă mișcare. Acest lucru cere, de obicei, ca mintea să se concentreze asupra momentului prezent, blocând distragerile. Poate fi și mai eficientă dacă este inclusă într-o activitate cu un obiectiv comun, care solicită munca în echipă, cum ar fi un joc muzical, o compoziție sau o improvizație colectivă etc.

# Dificultăți cognitive și emoționale



Lipsa abilităților de gândire critică, având dificultăți în conceperea unor argumente valide

Tinerii care sunt absolvenți cu deficiențe în ceea ce privește aceste competențe sunt mai puțin pregătiți să gândească critic odată intrați pe piața muncii. Dezvoltarea limitată a abilităților de procesare cognitivă duce la lideri mai puțin eficienți și la o muncă în echipă ineficientă, indiferent de domeniul de activitate.



*Creativitate pentru conceperea argumentelor*



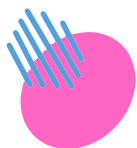
Gândirea critică și aducerea de argumente valide au mult de-a face cu creativitatea.

Improvizația cu orice instrument și cu orice fel de artă expresivă combinată cu muzica permite explorarea altor modalități de comunicare și stabilește conexiuni neuronale diferite și noi. O altă activitate interesantă este compunerea sau realizarea propriei versiuni a unui cântec, mai ales prin schimbarea versurilor.

Toate aceste activități pot fi realizate individual sau colectiv, cu efecte la fel de benefice: ajută la dezvoltarea creativității, punând în legătură cuvintele, muzica și emoțiile și, prin urmare, combinând utilizarea diferitelor emisfere ale creierului.



# Dificultăți cognitive și emoționale



## Probleme cu furia și comportament agresiv

Tinerii pot manifesta comportamente precum certurile cu colegii, colaboratorii sau prietenii, agresivitatea, violența fizică sau verbală față de ceilalți.



## Cooperarea pentru controlul furiei




Redarea muzicii în grup este o modalitate de a lucra la cooperare, la capacitatea de ascultare și la gestionarea emoțiilor. Percuția corporală sau instrumentele de percuție sunt recomandate în mod special pentru acest lucru, fie în cadrul unor jocuri muzicale de cooperare, fie în cadrul unor compoziții în colaborare sau al unor improvizații de grup.

Mai exact, soundpainting-ul este o tehnică excelentă care permite comunicarea prin mișcări și gesturi și, de asemenea, trecerea de la roluri care necesită mai mult leadership la altele care presupun ascultarea și respectarea instrucțiunilor.

# Traume, abuzuri și consecințele acestora



 Abuzul de substanțe (droguri și alcool, consumate de tineri singuri sau cu prietenii)



Consumul de alcool și droguri poate provoca:

- Scăderea motivației pentru activități care înainte erau interesante
- Iritabilitate ușoară
- Acte și comportamente infracționale
- Atunci când consumul de substanțe a început devreme - dificultăți în a experimenta plăcerea de a trăi



*Căutarea unui alt punct de vedere prin dramatizare*

O dramatizare muzicală este un mod de exprimare în jurul unei probleme comune, care implică mișcări, gesturi, sunete, instrumente muzicale, cântece etc. Aceasta permite procesarea experiențelor și sentimentelor într-un mod pe care individul îl simte mai accesibil și mai potrivit, interacționând și cooperând cu alte persoane aflate într-o situație similară, pentru a găsi o perspectivă alternativă sau o soluție comună pentru problemă.



# Traume, abuzuri și consecințele acestora



## Bullying și abuzuri

Bullying-ul cauzează probleme precum eșecul școlar, lipsa legăturilor emoționale cu colegii, singurătatea și tristețea. O altă problemă este hărțuirea cibernetică, care are loc online din care pare că nu există scăpare: ești atacat peste tot, chiar și în propria casă. Efectele pot fi foarte diferite și pot fi exprimate la nivel fizic, emoțional sau mental.



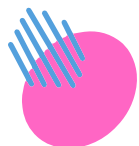
## Joc de rol și compoziție pentru empatie și co-creație



Rolul - jocul cu instrumente muzicale este, de asemenea, o modalitate mixtă de exprimare în jurul unei probleme comune, permițând indivizilor să comunice unii cu alții și să proceseze experiențele și sentimentele fără a folosi cuvinte. De asemenea, facilitează punerea de sine în locul altcuiva. Compunerea de muzică în grup este o modalitate de creare a comunității.

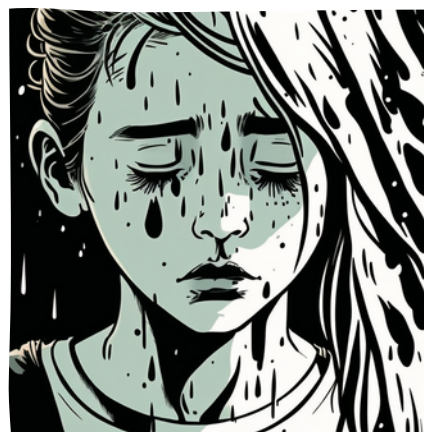
Aceasta implică cântatul la un instrument și/sau interpretarea unui cântec. De asemenea, implică colaborare, lucru în echipă și complementaritate, și, prin urmare, ajută la creșterea încrederii și la valorificarea în mod egal a contribuției fiecărei persoane. În general, orice activitate muzicală de cooperare va contribui la creșterea încrederii și la îmbunătățirea coeziunii între participanți.

# Traume, abuzuri și consecințele acestora



Suferința, confruntarea cu pierderea (moartea unei persoane dragi sau despărțirea)

Tinerii se confruntă adesea cu o primă despărțire sau cu pierderea unui bunic sau a unui alt membru al familiei. Oamenii se simt triști atunci când se confruntă cu o pierdere, fie că este vorba de o despărțire sau de un deces.



## Arta de a simți și de a vrea să simți



Două probleme importante și conexe pot fi rezolvate prin intermediul muzicii și al altor arte, individual sau în grup: Explicarea modului în care se simte individul în acest moment și, ulterior, explorarea modului în care ar dori să se simtă în cele din urmă. Se poate alege modalitatea de exprimare cea mai semnificativă și accesibilă: de la crearea unor liste de redare diferite sau utilizarea unui

program virtual, cum ar fi o trupă, până la improvizația cu aceleași instrumente muzicale sau cu instrumente diferite, sau desenul, dansul etc. Ulterior, încercarea de a verbaliza ceea ce a apărut este importantă, pentru a începe să se creeze punți între un punct și altul și, atunci când activitatea are loc în grup, între sentimentele fiecărei persoane.

# Traume, abuzuri și consecințele acestora



## Confruntarea cu traume din trecut

Faptul de a fi suferit o traumă în trecut are consecințe grave:

- Dificultăți de reglare a emoțiilor și senzație de amorțeală emoțională.
- Tânărul poate alterna între a se simți anxios și la limită, iritabil și furios sau amorțit și detașat, fără prea mult control sau înțelegere a stărilor sale de spirit schimbătoare.
- Senzația constantă de a fi blocat în trecut și de a nu putea merge mai departe



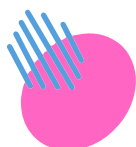
### *A face un obicei din exprimarea prin artă*



Cântatul la un instrument la alegere poate ajuta la scoaterea la iveală și la gestionarea evenimentelor din trecut și a emoțiilor profunde. Se poate face în deplină libertate sau gândindu-vă la un anumit subiect/persoană. În special la pian sau la claviatură, participantul se poate provoca să cânte doar la clape albe sau negre, pentru a limita opțiunile, a evita gândirea excesivă și a permite exprimarea emoțiilor mai profunde fără a se îngrijora de cum va suna muzica.

Se poate face în mod obișnuit, de exemplu, în fiecare dimineață sau seară, pentru a deveni un obicei sănătos în viața de zi cu zi. De asemenea, se poate face și cu alte persoane, ca un dialog improvizat. Explorarea altor modalități de exprimare, cum ar fi pictura, dansul sau dramatizarea cu muzică, este, de asemenea, foarte recomandată.

# Traume, abuzuri și consecințele acestora



## Insomnia

Unii adolescenți suferă de insomnie, ceea ce are un mare impact asupra calității generale a vieții lor.



*Încetinirea ritmului încetul cu încetul, pentru a dormi mai bine*



Ascultarea de muzică relaxantă poate ajuta la scăderea ritmului cardiac. În acest scop poate fi creată o listă de redare personală. Aplicarea unor tehnici de respirație, cum ar fi respirația de tip pătrat, poate contribui, de asemenea, la acest lucru. Pentru unele persoane este greu să rămână liniștite sau nemișcate, iar în acest caz ascultarea muzicii poate fi combinată cu stretching, dans sau cântat.

În orice caz, este important să treceți progresiv de la un volum și un tempo mai mare la unul mai mic în muzică, urmând mișcarea și ritmul de respirație. Se poate crea o rutină personală de relaxare, pentru a transforma acest lucru într-un obicei sănătos care să fie integrat în viața de zi cu zi. De asemenea, este important să se încerce să se mărească timpul dedicat acestei rutine în fiecare zi sau săptămână.

# Traume, abuzuri și consecințele acestora



## Durerea fizică

Din diferite motive (boli, accidente etc.), adolescenții pot suferi uneori de dureri fizice.



*Interpretarea și ascultarea activă, pentru a crește senzația de gestionare a durerii*



Ascultarea unei muzici vesele, cu o conexiune emoțională pozitivă și, dacă este posibil, participarea la aceasta sub forma unui spectacol muzical, interpretând sau cântând la un instrument, este o modalitate de a elibera dopamină, ajutând la eliberarea tensiunii, la reducerea stresului și la creșterea sentimentului de control și de gestionare a durerii.

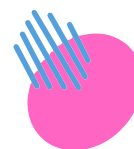
Într-un mod diferit, ascultarea muzicii relaxante, urmărind anumite instrumente sau voci, lăsând imaginația și gândurile să vină și să plece, este o modalitate de a reduce anxietatea și stresul. Toate aceste activități pot contribui la concentrarea asupra senzațiilor pozitive și la creșterea bunăstării interioare. Ascultarea de muzică live ar putea spori și mai mult aceste efecte pozitive.

# Metodologie



Această secțiune a setului nostru de instrumente își propune să ofere o scurtă prezentare generală a metodologiei utilizate de organizațiile partenere ale CoMusyc în timpul atelierelor Actiworkshop. Am adoptat o metodologie de mentorat de la egal la egal, pe care vom continua să o descriem în continuare. Mai multe informații despre Metodologia de Mentorat între colegi și activitățile practice realizate în timpul Atelierelor Actiworkshop pot fi găsite în documentul "IO1.2 Tutorat & Metodologie de Mentorat între colegi prin Muzicoterapie și Arte Vizuale" care a fost încărcat pe site-ul proiectului.

## Ce este mentoring-ul?



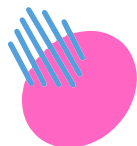
Mentoratul a fost definit ca fiind o relație de colaborare la alegere între o persoană mai experimentată - mentorul - și o persoană mai puțin experimentată - beneficiarul. Primul oferă asistență și îndrumare celui de-al doilea pentru a-și atinge obiectivele, creând o stare reciproc avantajoasă pentru toate părțile implicate .

În cuvinte simple, mentoratul este o relație structurată și de încredere care aduce laolaltă persoane cu alte persoane grijului care oferă îndrumare, sprijin și încurajare pentru a dezvolta competența și caracterul beneficiarului.





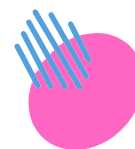
# Metodologie



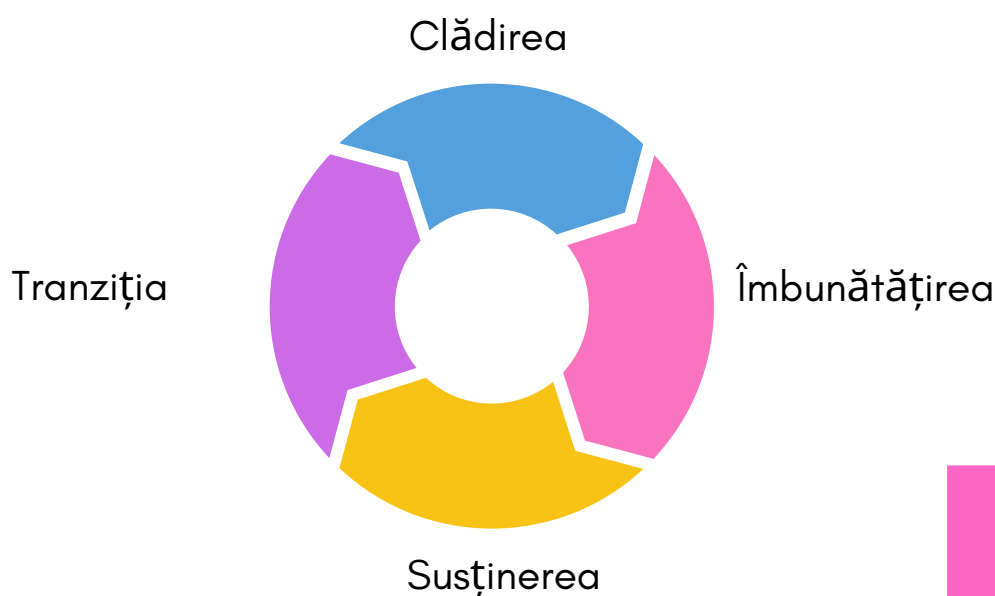
## Ce este mentoratul între egali?

Mentoratul între egali implică o relație interpersonală între doi tineri de vârste ușor diferite. Se concentrează pe construirea unei relații puternice și de încredere între componentele sale principale, mentorul și beneficiarul, și permite tânărului mai în vârstă să promoveze unul sau mai multe aspecte ale dezvoltării tânărului mai tânăr.

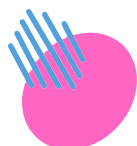
## Metodologia de mentorat între egali



În paginile următoare, prezentăm o metodologie de mentorat între egali bazată pe "Modelul B.E.S.T.", cu câteva sfaturi de implementare pentru mentori și câteva orientări practice rezultate din atelierele Actiworkshop care au avut loc în țara fiecărui partener în contextul proiectului CoMusyc.



# Metodologie



## Modelul B.E.S.T.

Cele patru etape ale ciclului de viață B.E.S.T. sunt precedate de etapa inițială de selectare a mentorilor și a persoanelor vizate. Procesul de mentorat între egali necesită o diferență de vârstă de cel mult trei ani între mentori și cei care beneficiază de mentorat. Cu toate acestea, este esențial să se garanteze că diferența de vârstă este suficient de mare pentru ca munca să fie o provocare pentru cel vizat și suficient de ușoară pentru ca mentorul să îl sprijine.

Pentru fiecare atelier CoMusyc ActiWorkshop, au fost selectați 20 de tineri marginalizați cu vârste cuprinse între 18 și 30 de ani și un mentor cu vârste cuprinse între 25 și 35 de ani.

## 1. Clădirea



Prima etapă a ciclului de viață al mentoratului se referă la construirea relației mentor-beneficiar. În acest moment, mentorul și beneficiarul (beneficiarii) se întâlnesc pentru prima dată și începe procesul de consolidare a încrederii între ei.

Atunci când mentorii se prezintă beneficiarilor, aceștia trebuie:

- Fiți încrezător și zâmbitor.
- Vorbiți-le beneficiarilor despre dumneavoastră, despre domeniul de expertiză și despre rolul lor.
- Puneți întrebări celor pe care îi îndrumă și lăsați-i să se prezinte și ei.
- Fiți răbdători, fără a judeca și deschiși.
- Fiți pozitivi.

# Metodologie



## Sfaturi pentru clădirea încrederii

Încrederea poate fi greu de stabilit, așa că iată câteva sfaturi pentru mentori pentru a construi încrederea între ei și beneficiarii lor, creând terenul comun necesar pentru un mentorat eficient.

- **Fiți consecvent:** Un mentor trebuie să fie consecvent, asigurându-se că acțiunile și cuvintele sale corespund și că își respectă angajamentele.
- **Ascultați:** Un mentor trebuie să asculte în mod activ interesele și preocupările beneficiarului (beneficiarilor). Beneficiarii trebuie să simtă că sunt susținuți de mentorul lor, indiferent de situație.
- **Fiți un prieten:** Un mentor trebuie să fie un prieten pentru beneficiarul (beneficiarii) său (lor), nu o altă figură de autoritate.
- **Fiți autentic:** Un mentor trebuie să fie original și să nu joace un rol în conectarea cu beneficiarul (beneficiarii).
- **Respectul reciproc:** Un mentor nu trebuie să îi forțeze pe beneficiari să facă lucruri pe care aceștia nu le doresc. Trebuie să țină cont întotdeauna de faptul că sunt indivizi diferiți.
- **Distrați-vă:** Un beneficiar trebuie să se bucure de întregul proces. Distracția împreună cu mentee-ul (mentee-ii), în mod semnificativ, la început, va contribui la crearea unei legături mai puternice și va ajuta la abordarea unor lucruri mai complexe mai târziu.

# Metodologie



## 2. Îmbunătățirea

Etapa a doua constă în consolidarea relației de mentorat prin stabilirea obiectivelor procedurii de mentorat, explorarea scopurilor sale și explicarea programului și a procesului către persoanele beneficiare.

În acest moment, rolul activităților de tipul "icebreaker" este esențial pentru a crea o dinamică de grup, permițându-le beneficiarilor să se simtă mai confortabil unii cu alții.

## 3. Susținerea

În acest moment al mentoratului, încrederea dintre mentor și beneficiar a fost stabilită, ceea ce permite ca discuția să fie mai confortabilă, mai personală și mai deschisă. Acum este momentul ca ambele părți să lucreze la atingerea obiectivelor.

Un mentor trebuie să le dea voce beneficiarilor săi, lăsându-i să spună ce și-ar dori să facă și să-și exprime gândurile și opiniile.

## 4. Tranziția

Mentoratul între egali este un proces continuu și în curs de desfășurare, astfel încât toată lumea trebuie să țină cont de faptul că este posibil să aibă loc o tranziție între mentor și beneficiar: mentorul poate deveni beneficiarul și viceversa. Indiferent când (și dacă) se va întâmpla această tranziție în relația de mentorat, îndrumătorul trebuie să se asigure că își va oferi lui însuși și beneficiarului (beneficiarilor) său (lor) o încheiere. Asta înseamnă să încheie relația într-o notă bună și să sărbătorească timpul pe care l-au petrecut împreună!

# Metodologie



## Sfaturi de comunicare

Pentru o comunicare eficientă cu beneficiarul (beneficiarii), un mentor de la egal la egal poate:

- Pune întrebări deschise
- Asculta activ, prin:
  - parafraza ceea ce a spus persoana îndrumată, asigurându-vă că a înțeles.
  - menținere contactul vizual și realiza expresii faciale și gesturi adecvate.
  - asculta cu atenție beneficiarul
- Utiliza limbajul corpului în mod corespunzător.
- Folosi afirmații de tipul "eu" în loc de "tu".

## Sfaturi pentru feedback



Feedback-ul este o parte esențială a procesului de mentorat între egali. Feedback-ul poate fi definit ca fiind o observație sau o opinie comunicată de la o persoană la alta; poate fi pozitiv sau negativ; atunci când este realizat în mod corespunzător, ambele tipuri pot fi constructive și valoroase. Iată câteva sfaturi privind acordarea de feedback pe care mentorii trebuie să le urmeze:

- Fiți sincer și respectuos.
- Faceți observații în loc de evaluări.
- Oferiți empatie

# Metodologie



## Sfaturi pentru gestionarea problemelor dificile

În timpul mentoratului între egali, pot apărea probleme dificile, cum ar fi experiențele de abuz, violență și hărțuire din trecut ale beneficiarului, probleme de sănătate mintală sau experiențe traumatice legate de pubertate, sexualitate și relații.

O conversație deschisă și onestă despre diferitele probleme între îndrumător și mentorat poate fi un pas inițial foarte bun pentru ameliorarea problemelor. În acest caz, mentorul își asumă rolul unui prieten de încredere, încurajându-l pe beneficiar să se simtă confortabil pentru a se deschide cu privire la aceste probleme.

În timp ce discută aceste aspecte, mentorul trebuie:

- Sa rămână calm
- Să nu judece
- Să-și arate sprijinul prin folosirea abilităților sale de ascultare activă, afirmând sentimentele lor și empatizând cu luptele lor.

# Metodologie



## Sfaturi pentru identificarea problemelor

După cum s-a menționat anterior, în timpul procesului de mentorat între colegi pot apărea probleme dificile asociate cu trecutul beneficiarului. Mai jos oferim o listă care include câteva dintre semnele de avertizare pe care un mentor trebuie să fie capabil să le recunoască, permițându-i să identifice dacă beneficiarul său are sau nu o problemă care trebuie raportată și discutată.

### **Semne generale de avertizare**

- Pierderea interesului pentru lucrurile simple de zi cu zi.
- Pierderea timpului singur.
- Dormit mult sau foarte puțin.
- Angajarea în comportamente riscante.

### **Abuz, violență și hărțuire**

- Apărarea fizică; devenind nervos sau nervos.
- Apariția bruscă a unui comportament compulsiv sau autodistructiv

### **Probleme de sănătate mintală**

- Devenind retras
- Tristețe prelungită; exprimarea deznădejdiei
- Nesiguranță severă
- Mecanisme de adaptare nesănătoase - activitate sexuală, consum de droguri, automutilare etc.

# Concluzii



În acest set de instrumente, am prezentat o serie de strategii despre cum să folosim muzica și artele pentru a face față celor mai frecvente probleme și situații dificile și frustrante cu care se confruntă tinerii cu vârste cuprinse între 18 și 30 de ani în viața de zi cu zi. Aceste strategii se doresc a fi resurse pentru indivizi care să fie aplicate în mod autonom, precum și în contexte formale și informale sub conducerea unui profesionist.

Setul de instrumente intenționează să contribuie la obiectivul general al proiectului CoMusyc, care este de a îmbunătăți realizarea competențelor de bază și transversale relevante și de nivel înalt într-o perspectivă de învățare pe tot parcursul vieții.



Materialul pe care îl prezentăm este rezultatul unor ateliere de lucru specifice care au avut loc în cinci țări diferite pentru a consolida dialogul intercultural și transnațional între tineri, folosind creativitatea și arta ca instrumente de mediere a punților, cu scopul general de a reduce marginalizarea socială a tinerilor, care, din păcate, continuă să reprezinte un fenomen larg răspândit în Europa contemporană.





# Concluzii



Activitățile care au avut loc în cadrul atelierelor Actiworkshop au fost bazate pe artă. Adică, toate au fost dezvoltate dintr-o perspectivă artistică, folosind artele (muzică, dans, arte vizuale, teatru, poezie...) ca instrumente principale. Aceste activități au fost adaptate la obiective foarte specifice, având la bază stimularea creativității, oferind competențe precum abilități de comunicare, simțul inițiativei, conștientizarea și exprimarea culturală și competențe sociale și civice. Atelierele de lucru au avut loc în contexte informale, în sediile fiecărui partener de proiect. Strategiile pe care le găsiți în acest set de instrumente se bazează pe percepțiile participanților, colectate prin intermediul evaluărilor ulterioare atelierelor, în care aceștia au putut exprima modul în care muzica și artele i-au ajutat.



Este important de subliniat faptul că, în ciuda diferențelor culturale și a locațiilor geografice, s-a observat că multe dintre problemele cu care se confruntă tinerii în prezent, identificate prin intermediul scenariilor de activare, sunt aceleași. Așadar, considerăm că acest set de instrumente poate fi de folos unui număr mare de tineri care se află într-o poziție vulnerabilă din punct de vedere social, într-o mare varietate de contexte culturale, iar obiectivul nostru este să îl evaluăm în continuare în următoarea etapă a proiectului nostru, pentru a formaliza metodologia CoMusyc.



# Concluzii



Din strategiile propuse, se poate observa că muzica și artele sunt medii foarte flexibile care permit abordarea unei varietăți de domenii funcționale și rezolvarea unei game largi de probleme. Ca o sinteză a rezultatelor atelierelor Actiworkshop și a literaturii de sprijin, putem afirma că artele pot oferi tinerilor marginalizați următoarele:

- Cultivarea creativității, a expresiei și a talentelor artistice
- Încurajarea unui stil de învățare participativ și mai pragmatic
- Oferirea de oportunități pentru învățarea prin experiență și păstrarea memoriei
- Consolidarea stimei de sine, a identității și a dezvoltării echilibrate
- Explorarea discursului cultural și social
- Promovarea stimulării mentale și a abilităților de rezolvare a problemelor
- Promovarea armoniei și a integrării sociale

Sperăm, și aceasta este intenția noastră sinceră, că acest set de instrumente va contribui la o mai bună înțelegere a modului de utilizare a muzicii și a artelor pentru a sprijini persoanele marginalizate și le va ajuta să găsească noi oportunități, să își dezvolte noi abilități și să își exploreze potențialul interior pentru o mai bună integrare în societatea actuală și pentru o mai bună bunăstare generală.



# Partners



MONOMYTHS



# Find out more about CoMusyc



<https://www.comusyc.eu>



Comusyc



@comusyc