

IV 3141

Terapii ocupaționale și arte combinate - repere creative -



Maria Dorina Pașca

Erzsebet Banga



2016



Târgu-Mureș



0 9 7 0 9 *

oteca

Terapii ocupaționale și arte combinate



13. NOV. 2017

SECRET

SECRET



SECRET

Maria Dorina Pașca

Erzsebet Banga

Terapii ocupaționale și arte combinate

- repere creative -



UNIVERSITATEA
DE MEDICINĂ ȘI FARMACIE
TÎRGU MUREȘ
BIBLIOTECA
Inv. Nr. ...2.00.096.....



2016

Autori:

Conf. Univ. dr. Psih. Maria Dorina Pașca

Drd. Psih. Erzsebet Banga

Referenți:

Prof. Univ. dr. Adriana Tomulețiu

Conf. Univ. dr. Camelia Stanciu

Text © Copyright 2016: Editura University Press Tîrgu-Mureș

Ilustrații © Copyright 2016: Editura University Press Tîrgu-Mureș

Editura University Press este recunoscută de Consiliul Național al Cercetării Științifice din Învățământul Superior (CNCSIS) - Cod 210.

Toate drepturile rezervate. Reproducerea, parțială sau integrală, este interzisă fără acordul scris al Editurii University Press sau al autorului, indiferent de modalitățile de multiplicare: fotocopiere, scanare, traducere, transcriere etc.

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

PAȘCA, MARIA DORINA

Terapii ocupaționale și arte combinate: repere creative /

Maria Dorina Pașca, Erzsebet Banga. - Tîrgu-Mureș: University Press, 2016

Conține bibliografie

ISBN 978-973-169-453-5

I. Banga, Erzsebet

615.851

Editura University Press

Director de editură: Prof. dr. Ovidiu S. Cotoi

Correspondență /comenzi: UMF Tîrgu-Mureș, România

Adresa: Tîrgu-Mureș, Str. Gh. Marinescu, Nr. 38, cod 540139

E-mail: editura.universitypress@umftgm.ro

Tel./Fax : +40.265.208932 **Tel. :** +40.265.215551/ int.126

Cuprins:

De început... / 7

Capitolul 1 – Terapii ocupaționale / 9

- 1.1. –Structuri conceptuale /11
- 1.2. –Ergoterapia / 13
- 1.3. –Meloterapia / 24
- 1.4. –Artterapia / 37
- 1.5. –Expresia verbală / 45
- 1.6. –Terapia prin joc / 112
- 1.7. –Expresia corporală / 126
- 1.8. –Terapia prin teatru / 143
- 1.9. –Grafoterapia / 153

Capitolul 2 – Creativitatea în arte combinate / 163

- 2.1. –Artele combinate în activitatea de dezvoltare personală /165
- 2.2. –Terapia prin arte combinate / 175
- 2.3. –Imaginația – proces cognitiv / 179
- 2.4. –Creativitatea – reper al personalității / 186
- 2.5. –Vizualizarea creativă – componenta creativității / 203
- 2.6. –Creativitatea în arte combinate / 215
- 2.7. –Creativitatea în viața cotidiană / 220
- 2.8. –Cititor – coautor / 228

Bibliografia / 232

De început...

Cartea de față își propune, așa cum sunt și celelalte, de a fi un viabil instrument de lucru, menit a veni în sprijinul atât a terapeuților formați în domeniul artelor combinate sau a terapiilor ocupaționale, cât și a altor specialiști în psihoterapie, dar nu în ultimul rând, cadrelor didactice și părinților, într-o contextualitate dată și la momentul oportun, întregind programul de recuperare psiho-motorie și nu numai, a celor în cauză.

Am încercat să creionăm, explicăm sau să demonstrăm practic, și nu să elucidăm, un fenomen, o terapie, o definiție, dar ne-am propus și să-i ajutăm pe cei direct interesați, a „stârni” creativitatea, actul creator, procesul creativ, prin aceste secvențe terapeutice surprinse în paginile de față.

Fiind o carte deschisă, ea invită cititorul de a fi activ atunci când o folosește, iar exercițiile – joc, explicațiile și ideile surprinse, sunt doar începutul exemplurilor personale pe care realizându-le și apoi consemnându-le, se va întregi astfel, periplul nostru creativ.

Este momentul și locul binemeritat, de a aduce mulțumiri aceluia care au trudit alături de noi, la partea practică, astfel încât să putem oferi cât mai multe exemple celor ce vor această carte ca instrument de lucru.

Și astfel, ne îndreptăm mulțumirile spre masteranzii anului I – Arta aplicată a animației – UAT: (Elisabeta Baci, Elena Burian, Roxana Pătrașcu, Camelia Pop, Georgeta Szekely și prof. univ. dr. Oana Leahu) cât și lucrătorilor în arte combinate formați prin Fundația Alpha Transilvană având privilegiul ca o parte din ideile, gândurile și exemplele lor să se regăsească în paginile de față.

Deci, haideți ca împreună să deschidem cartea, s-o lecturăm și să parcurgem secvență cu secvență, ca apoi să putem desăvârși lucrarea începută.

Succes!

Autoarele



Capitolul I.

Terapii ocupaționale





1.1. Structuri conceptuale – terapii ocupaționale

Terapiile ocupaționale, Preda V. (2003) conform definiției propuse de „ Council on Standards” (1972) este arta și știința de a dirija participarea omului pentru îndeplinirea anumitor sarcini, cu scopul de a restabili, susține și spori performanța, de a ușura învățarea acestor abilități și funcții esențiale pentru adaptare și productivitate, de a diminua sau corecta aspectele patologice și de a promova și menține sănătatea. Terapia ocupațională se bazează pe organizarea unor servicii specifice pentru acei indivizi ale căror capacități de a face față sarcinilor de zi cu zi sunt amenințate de tulburări de dezvoltare, infirmități fizice, boli sau dificultăți de natură psihologică sau socială. Totodată, ea este demersul de recuperare în situații speciale și nu numai, fiind necesar a sublinia faptul că, în momentele de activitate, se pot stimula dezvoltarea sentimentelor de cooperare, a spiritului de stăpânire de sine și de autocontrol, găsind satisfacții și împliniri în ceea ce fac.

Cunoscând importanța terapiei ocupaționale ca demers de recuperare în situațiile speciale și nu numai, este necesar a sublinia faptul că în aceste momente de activitate se poate stimula dezvoltarea sentimentelor de cooperare și întrajutorare a spiritului de stăpânire de sine și de autocontrol, găsind satisfacții și împliniri în ceea ce face, aplicându-se indiferent de voința beneficiarului, dar ținând cont de ea.

Ca **obiective** ce se adresează segmentului la care facem trimiterea se pot enumera:

- a) **exersarea** motricității fine, pregătirea pentru scris și activități școlare;
- b) **îmbunătățirea** orientării spațio-temporale, a coordonării motrice;
- c) **educarea** expresivității mimico-gesticulare;
- d) **dezvoltarea** sensibilității cromatice, muzicale;

e) **determinarea** unor stări de deconectare, bucurie (descoperirea unor emoții artistice)

putând fi susținute prin acțiuni vizând:

1. activități de **expresie grafică** (desene schematizate bazate pe poziții diferite a liniei, a figurilor geometrice: transformarea de forme);
2. activități de **expresie plastică** (desen liber, pictură digitală, desen tematic, pictură după model, desen ornamental, decorativ după natură);
3. activități de **expresie corporală** (mimare, pantomimă, dans, imitație);
4. activități de **expresie verbală** (reinvestirea liberă, orală, interpretarea de roluri, teatrul de păpuși);
5. activități de **meloterapie** (audiții muzicale, jocuri cu cântec, jocuri cu și fără mișcare).

Dacă ar fi să compartimentăm astfel enumerarea de mai sus, am vorbi (așa cum facem ulterior) despre:

- meloterapie
- artterapie
- ergoterapie
- expresie corporală (mișcare, dans)
- terapie prin teatru
- expresie verbală (povestea și basmul terapeutic)
- terapia prin joc
- grafoterapia

1.2. Ergoterapia

Ergoterapia, Preda V. (2003), are ca scop crearea unor obiecte și acestea eventual, învățarea unor tehnici cu scopul readaptării psihosomatice. Totodată mai poate fi înțeleasă ca orice activitate de muncă manuală, cu rol educativ, indicată în scop terapeutic pe o perioadă de timp. Ocupă un loc important în terapia ocupațională, ca „educație terapeutică a abilităților” formând abilități și deprinderi manual- profesionale care să-l conducă în final la prestarea efectivă a unei munci. În cadrul ergoterapiei, subiectul este participant activ, iar activitatea se poate realiza individual sau în grup, cuprinzând totodată trei **obiective** principale și anume:

- 1)- recuperarea totală sau parțială a capacității de muncă, asigurând o autonomie economică și socială;
- 2)- încadrarea sau reîncadrarea profesională și socială;
- 3)- amplificarea procesului de maturizare;

Ergoterapia, individual sau în grup își concretizează activitatea pe realizarea unor obiecte din diferite materiale: hârtie, fire textile, semințe, deșeuri, lemn, plastic. Beneficiarilor ergoterapiei trebuie să li se prezinte însă înaintea începerii activității care sunt:

- a) etapele de prezentare a produsului;
- b) materialele necesare;
- c) instrumentele de lucru (adaptate vârstei beneficiarilor, pentru a nu fi periculoase – în cazul copiilor trebuie evitate corpurile ascuțite);
- d) utilitatea practică a produsului;
- e) modalitatea de evaluare (vânzare, expoziție, expunere temporară sau permanentă).

Terapeutul are obligația profesională să creeze atmosferă, respectiv un ambient plăcut și eficient de muncă, în care fiecare dintre cei prezenți să se simtă important. Va explica procedurile ori de câte ori va fi necesar, va da dovadă de răbdare, neuitând că este implicat într-o terapie care presupune (în unele cazuri) cimentarea unor deprinderi și mânuirea unui instrumentar.

Ideal ar fi să se amenajeze un atelier sau o sală permanentă de ergoterapie dotată cu mese, scaune; formule speciale de lucru (fie în echipă, fie individual), sunt făcute posibile de existența sau nu a mobilității mobilierului. Dacă beneficiarii terapiei doresc și activitatea se dovedește a fi fructuoasă și eficientă, existența unui fond muzical (după ce anterior au fost testate preferințele) destinde atmosfera, creând moment de maximă relaxare și revigorare spirituală.

Ședințele de ergoterapie trebuie incluse (precum, de altfel, art-terapia și meloterapia) într-un riguros program terapeutic, stabilindu-se de comun acord: întâlnirile săptămânale, locul desfășurării, durata și ambientul (și aduse la cunoștința atât a copilului, cât și a adultului însoțitor).

Produsele pot fi realizate din:

- a) **hârtie** (șervețele, pahare, rame, bărci, coifuri, solnițe, covorașe, colaje, tablouri, decupaje etc.);
- b) **fire textile** (împletituri, tăieturi, covorașe, perne, lanțuri, croșeturi, îmbrăcăminte etc.);
- c) **semințe** (tablouri, colaje, sticle colorate, mărgelile, coliere etc.),
- d) **lemn** (mozaicuri, mici obiecte, jucării etc.);
- e) **materiale plastice, deșeuri** (împletituri, decupaje, colaje, bijuterii, felicitări, cadouri etc.);
- f) **grădinărit** (tot ce ține de grădina de legume, dar și de grădinița/spațiul pentru flori);

g) **activități casnice** (toate treburile gospodărești ale casei – curățenie, decorare, aranjamente, ambianță).

Gama largă de realizare a produselor va ține de creativitate și imaginație, precum și de gradul de implicare a beneficiarilor în realizarea lor.

Pe lângă demersul terapeutic propriu-zis, produsele vor constitui și o sursă de bucurie estetică.

Reflecția în activitatea practică de ergo-terapie

Fiecare persoană prin experiența proprie tinde către o nouă perspectivă conceptuală a înțelegerii. În practica artelor combinate această înțelegere se realizează și prin reflecție. Această reflecție este o formă de revizuire a experienței practice, ceea ce înseamnă învățare. Învățarea prin care descoperim noi viziuni ale unor cunoștințe mai vechi, o învățare activă care favorizează înțelegerea conceptelor, al ideilor, valorifică experiența proprie a participanților la activitățile de ergo-terapie dar valorifică și experiența specialistului în artele combinate. De asemenea învățarea activă prin ergo-terapie dezvoltă competențe cognitive de deliberare, dezvoltă competențe de comunicare, de relaționare și formează o atitudine activă, reflectivă, o gândire critică și creativă. ergo-terapia prin artele combinate dezvoltă atât procesele cognitive cât și cele metacognitive. Participantul are posibilitatea să-și dezvolte inteligența, însă nu ca o inteligență unidirecțională ci ca o serie de mai multe inteligențe independente (Gardner). Ergo-terapia prin artele combinate atinge aceste opt inteligențe independente ale teoriei inteligențelor multiple ale lui Gardner, prin multitudinea de elemente folosite în terapie în vederea dezvoltării individuale ale participanților. Astfel în cadrul activităților de ergo-terapie se

dezvoltă: **inteligența verbală/lingvistică, inteligența logică/matematică, inteligența vizuală/spațială, inteligența corporal/kinestezică, inteligența muzicală/ritmică, inteligența interpersonală, inteligența intrapersonală.** Gardner a mai adăugat o inteligență acestui sistem, **inteligența naturalistă.** Astfel în conceptul de inteligență a lui Gardner primesc o importanță aparte interesele și aptitudinile copiilor, a elevilor, dar și diferențele individuale care influențează învățarea. Acestea sunt principalele elemente de acțiune ale artelor combinate: dezvoltarea intereselor, a aptitudinilor copiilor, elevilor a participanților, dar și dezvoltarea abilităților de învățare respectând diferențele individuale.

Importanța reflecției în ergo-terapie

Reflecția este o formă de învățare pentru adulți, este un proces de gândire dinamică, critică asupra activităților practice profesionale. Astfel reflecția va ajuta terapeutul în arte combinate în:

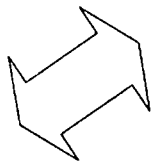
- Recunoașterea și continuarea unor bune practici, aplicarea succeselor profesionale
- Schimbarea și dezvoltarea practicilor care nu au dat rezultate
- Monitorizarea derulării activităților terapeutice
- Identificarea nevoii unor informații noi sau nevoii unui suport din partea altora (nevoia de supervizare)

Reflecția în practica terapiei artei combinate este mult mai mult decât o gândire și o discuție, aceasta este o modalitate prin care reconstruiești, reconectezi, apreciezi din diferite perspective unul și același element care necesită dezvoltare.

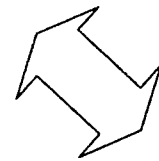
Procesul de reflecție în artele combinate are etape proprii (Guillford):

- Ce? De ce? Ce urmează?
- Document / Analiza / Plan / Implementare / Revizuire
- Înregistrare / Reflectare / Planificare / Realizare / Evaluare
- Observare / Reflectare / Răspuns / Evaluare

Activitatea de ergo-terapie respectă cele trei nivele de reflecție definite de Jank-Meier: Nivelul procesului, identificăm acest nivel atunci când se derulează o activitate de ergo-terapie împreună participant și terapeut. Nivelul reflecției analitic-planificare, apare atunci când terapeutul lucrează la analiza și planificarea, proceselor și condițiilor pedagogice și terapeutice. De asemenea nivelul de metarefecție, apare atunci când ergo-terapeutul analizează reflectă, asupra activității condițiilor procesului terapeutic, dar conține și concluziile asupra propriei activități profesionale. Toate aceste elemente ale reflexiei în ergoterapie sunt

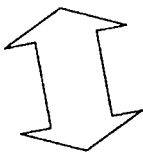


Colectarea informațiilor în arte-combinate înseamnă identificarea obiectivelor de dezvoltare pentru participanți printr-o discuție (copii, adolescenți, tineri, sau aparținătorii, adulți). Nu reprezintă neapărat începutul, ci este un pas în procesul de dezvoltare.

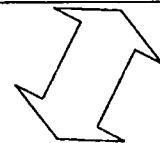


Revizuirea - înseamnă monitorizarea schimbărilor produse și regândirea acțiunilor dacă este necesară. Ce s-a întâmplat? De ce? Am atins obiectivele mele? Ce am învățat? Ce este spre binele participanților?

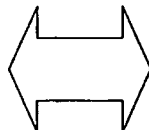
EMOȚII - Formularea întrebărilor în vederea reflecției și analiza răspunsurilor. Ce se întâmplă? De ce? Cum? Când? Cine are de câștigat? Cum s-ar putea dezvolta? Reflecția în această etapă înseamnă căutarea răspunsurilor la întrebările formulate.



Acțiunea - Schimbă sau modifică practica obișnuită. Totdeauna se bazează pe experiențele trecute și pe obiectivele propuse de art-terapeut.



Planificare. Acesta se bazează ceea ce s-a învățat, și pe deciziile în vederea schimbării când acestea sunt necesare.



Adaptat după Modelul reflectiv al lui Gibbs.

Procesul de reflecție în artele combinate, compară, identifică rezultate și situații anterioare cu cele recente.

Exemplu:

Colectarea de informații: Grupul de art-terapie este alcătuit din copii care provin din familii cu probleme, cu situații dificile. În acest grup sunt 2 băieți, care nu răspund la activitățile și la cererea terapeutului. La activitatea de arte-combinate cu tema „Rimă, ritm și voie bună” toți participanții și-au găsit instrumentul preferat, și-au compus rima perfectă și sunt gata să prezinte piesele proprii, însă doi băieți din grup nicicum nu doresc să ia parte la această activitate.

Analiza situației prin întrebări critice pentru a provoca prezumțiilor și a analiza metodele folosite în activitatea recentă.

Terapeutul își pune următoarele întrebări:

- De ce nu funcționează strategiile și metodele folosite la acești doi băieți?
- Ce știe terapeutul despre problemele familiale ale celor doi băieți?
- Ce ar trebuie să știe despre acești doi băieți?
- La ce ar trebui să se gândească terapeutul?
- Ce ar putea să facă diferit pentru acești doi băieți?
- Cine sau ce ar putea să-i ajute?

Învățarea – studiul beneficiarilor: În această situație este necesară identificarea situațiilor problematice, și a relațiilor dintre copii și adulți, rezultatele școlare în cazul celor doi băieți. Identificarea diferențelor dintre situațiile dificile cu care s-au întâlnit toți copiii din grupul de art-terapie și ce anume îl diferențiază pe acești doi băieți și situația lor?

Planificarea – Terapeutul are posibilitatea să propună diferite alte modalități de exprimare prin care copiii să-și găsească propriile metode de integrare în grup, sau modalități proprii de exprimare în grup. Prelucrarea traumelor prin intervenții de art-terapie atât la copii cât și la adulți, necesită o planificare de lungă durată. Acesta poate să includă metode diferite: jocuri de rol, discuții cu aparținătorii, activități de integrare în grup iar apoi activități de exprimare liberă, jocuri de identificare a emoțiilor.

Acțiunea – Noua planificare și noile strategii vor ajuta terapeutul să construiască activități adaptate situațiilor și nevoilor copiilor, vor ajuta copiii să se gândească mai adânc, va ajuta pe copii să ia parte la activitate și să se implice, să-și aducă contribuțiile proprii la activitățile grupului. Implică înțelegerea de către terapeut a situațiilor problematice unde pot să nu funcționeze unele metode de predare.

Reflecție / Revizuire: prin revizuirea activității planificate, art-terapeutul va avea posibilitatea să formuleze o concluzie, să identifice noile informații, să identifice noile cunoștințe acumulate (ce a învățat din această situație). De asemenea să-și revizuiască derularea procesului terapeutic al activității prin arte-combinate din prisma participanților. Ce au învățat prin această activitate, a fost spre binele lor? Care a fost efectul? Din perspectiva profesională: Cum aş putea să implic familia în dezvoltarea copiilor, care întâmpină diferite dificultăți, și situații problematice? Cum aş putea să-mi îmbunătățesc cunoștințele mele legate de prelucrarea traumelor prin art-terapie la copii?

Specialistul în arte combinate, care folosește în practica lui metoda reflectării, va avea posibilitatea ca să-și revizuiască valorile și credințele mai des, astfel devenind mai dispus să-și schimbe practicile ineficiente și să-și îmbunătățească practica profesională. Practicile reflexive promovează

colaborarea multidisciplinară care este imperios necesară în artele combinate.

Importanța cooperării în activitățile de art-terapie:

Derularea activității de art-terapie necesită abilități ale structurii de relaționare, abilități colaborative pentru a realiza o reflexie corectă a dezvoltării participanților. Activitățile de art-terapie necesită deplină cooperare cu participantul în vederea atingerii unor rezultate. După Labaree în pedagogie, în structura pedagogică a art-terapiei apar diferite forme ale cooperării: cooperarea asimetrică, cooperarea simetrică, cooperare externă, cooperare internă. Caracteristicile cooperării în art-terapie, folosesc diferite aspecte ale artelor, astfel: participanții la activitatea de art-terapie realizează o relație prin care își concentrează atenția, acțiunea grupului spre rezolvarea unei probleme în beneficiul grupului / a echipei, respectând în același timp și interesul reciproc / interesul unul altuia. De asemenea prin cooperare, participanții la activitatea de art-terapie își anulează diferențele de statut, își deschid căi de comunicare, devin deschiși față de exprimarea fiecărei idei, și își construiesc în comun soluția problemei.

Colaborarea se bazează în art-terapie pe construcții ale atribuirii: deschiderii, încrederii, sprijinul reciproc. Astfel art-terapia este locul unde se învață cooperarea, nu va fi neapărat un rezultat spontan ci mai degrabă prin direcționarea specialistului în art-terapie.

În art-terapie, învățarea prin cooperare, oferă participanților ocazia de a-și concretiza nevoia de a lucra împreună, într-un climat colegial, de sprijin reciproc. Această colaborare duce la creșterea abilităților de învățare, motivându-i participanții să experimenteze succesul împreună astfel

dezvoltându-și gândirea flexibilă. Cooperarea în art-terapie oferă posibilitatea testării ideilor, analiza și evaluarea opiniilor proprii, acceptând ideile altora și construind ceva interesant din ideile cumulate ale grupului, oferind astfel o dimensiune socială art-terapiei. Artele combinate și cooperarea dezvoltă atitudinea / abilitatea de a acorda sprijin intelectual și personal necondiționat, astfel grupul de arte combinate reprezintă echipa și persoanele care compun echipa. Acceptarea rezultatelor, succesul experimentat prin creație, oferă un tonus psihic pozitiv, și plantează în mentalitatea participanților : respectul, întrajutorarea, acceptarea, dăruirea, împlinirea. Învățarea prin cooperare determină dezvoltarea personală prin exersarea unei toleranțe față de moduri diferite de gândire și simțire.

Exerciții aplicative:

1. Bradul de Crăciun

Beneficiarii vor lucra pe o coală mare de hârtie albă unde, după ce și-au înmuiat palmele în tempera verde pentru brad și maro pentru trunchi, își vor lăsa apoi amprente, astfel încât de la bază vor porni cu 5, apoi, descrescător până în vârf – una – executând bradul împreună. După ce s-a uscat tempera, se vor aplica confeti și mici glubulețe. Este o lucrare colectivă/de grup cu reale beneficii terapeutice.

2. Ziua lui Pooh

Se va crea un colaj din tăieturi din reviste, în așa fel încât la final, lucrarea să cuprindă toate imaginile decupate și lipite, realizând un tablou pentru ziua de naștere a lui Winnie the Pooh. Se va aprecia la sfârșit activitatea desfășurată în echipă, fiind remarcate elementele de creativitate și materialele folosite.

3. Prinzători – animate – colorate

Se poate desfășura activitatea, individual sau în grup, avându-se nevoie de: tempera, creioane colorate, figurine decupate sau realizate din hârtie colorată, lipici (aracet) și prinzători de haine din lemn. După ce s-au realizat „personajele” (insecte, păsări, animale) din hârtie, acestea se vor aplica, una câte una pe mai multe prinzători, astfel încât acestea devin... animate. Activitatea este plăcută, recreativă și veselă, putându-se alocă pentru realizare, mai multe ședințe de lucru (ele pot fi și tematice).

4. Roboțelul

Din cutii goale aranjate (lipite) între ele, se va crea un roboțel folosindu-se materialele necesare. Activitatea este relaxantă și inventivă, roboțelului adăugându-i-se: antene, paletă, papucei și multe altele, el fiind expus în așa fel încât să fie văzut de cât mai multă lume, care să-l salute și el la rândul său să-i salute. Se poate chiar crea și un slogan de salut introducându-se astfel elemente noi legate de anumite momente ale zilei (dimineața, amiază, după-masă, seara).

5. Vaza de flori

Se alege o sticlă potrivită pe care prin activitatea desfășurată, individual sau în grup, o vor transforma într-o frumoasă vază pentru flori. Vor avea nevoie de câteva coli de hârtie colorată pe care le vor face biluțe pe care, după ce sticla a fost unsă cu aracet, se vor aplica pe toată suprafața. După ce s-a „îmbrăcat” sticla, se va rostogoli (rula) ca „haina nouă”, să se fixeze mai bine, având grijă ca biluțele colorate să fie cât mai vizibile.

6. Iepurașul din rola de hârtie

Se înfășoară în vatelină o rolă de hârtie igienică (consumată). Se decupează apoi din hârtie colorată urechile și picioarele iepurașului care apoi se lipsesc de partea de sus și de jos a rolei. Se lucrează apoi botul și mustățile

din hârtie neagră, iar din vatelină roșie, ochii. Se poate lucra individual sau în grup.

7. Omul de zăpadă

Ca materiale necesare, copiii vor avea nevoie de: șosetă albă, orez, ață, deșeuri din materiale textile, foarfece și nasturi. Vor fi așezați la măsuțe în semicerc având în față, materialele necesare. Șoseta se întoarce pe dos, după care se taie mai jos de călcâi cu 3 cm și se leagă, formând un mic săculeț care se întoarce din nou pe față. Se umple acest săculeț cu orez și se leagă gura săculețului. Apoi, se formează capul omului de zăpadă, legându-se cu un material textil, reprezentând și fularul. Cu ajutorul nasturilor se pun: ochii, gura și nasturii omului de zăpadă, iar în cap, partea de șosetă rămasă, se folosește pentru căciulă.

8. Fulgi de zăpadă

Cu ajutorul pastelor făinoase, a lipiciului și cartonului, copiii vor realiza fulgi de zăpadă, în diferite forme și dimensiuni, imaginația fiind la ea acasă.

9. Dovleacul familiei

Copiii împreună cu părinții lor, vor participa la o activitate comună în care trebuie să „de-a viață” unui dovleac astfel încât acesta să îi reprezinte. Activitatea în comun stimulează relația intrafamilială, astfel încât obiectul realizat să faciliteze o și mai puternică apropiere. Ad hoc se va realiza o expoziție cu produsele realizate.

10. Prăjiturile

Din carton colorat, sclipici, mărgeluțe, coli de spumă, având ajutor – lipici și foarfecă. Copiii vor realiza, după câteva imagini vizionate, prăjituri de diferite forme și culori, prin suprapunerea mai multor coli colorate, ornate cu mărgeluțe. Prăjiturile astfel obținute, vor fi expuse dar și folosite în activitățile ce vor urma de-a lungul zilei.

1.3. Meloterapie

Meloterapia, Preda V. (2003), vizează utilizarea judicioasă a muzicii ca instrument terapeutic pentru a menține, a restabili, sau a ameliora sănătatea mentală, fizică și emoțională a persoanei.

E necesar a porni de la faptul că nu orice subiect/ client este receptiv la muzică, de aceea, e nevoie a **cunoaște ce/ care este terapia cea mai efecace, benefică indicată și acceptată** de acesta, fiind în folosul lui. Athanasiu A. (2003) a stabilit legătura de exprimare a celor participanți pe parcursul terapiei între muzică și medicină cât și obiectivele tehnice ale muzicoterapiei în grup și anume:

- 1)- de a permite bolnavilor să se lase pătrunși de muzică, în condiții de audiție diferite de acelea în care asistă la un concert;
- 2)- de a provoca comunicarea între auditori cu privire la alegerea preferințelor, prin intermediul comentariilor;
- 3)- de a permite terapeutului care coordonează ședința (după alegerea bucății muzicale), abordarea reacțiilor, a respingerilor, tăcerilor și comentariilor fiecărui bolnav din grup, se realizează astfel o mai bună cunoaștere a problemelor sale și se culeg date utilizabile în psihoterapia verbală.

Meloterapia se poate realiza atât individual, cât și în grup, atât la copii, cât și la adulți. Astfel, individual ședința va consta în audierea împreună (beneficiar al terapiei și terapeut), timp de aproximativ zece minute, a muzicii preferate, după care se începe discuția liberă de tip psiho-analitic. În grup se poate asculta un fragment muzical urmărindu-se modalitățile de exprimare a celor participanți pe parcursul terapiei.

Meloterapia vizează utilizarea muzicii ca instrument terapeutic pentru a menține, a restabili sau a ameliora sănătatea mintală, fizică și emoțională a persoanei. De-a lungul anilor muzica a suscitat o serie de interpretări privind capacitatea ei de a crea o anumită stare sufletească. Există două domenii în muzicoterapie: muzicoterapia receptivă bazată pe audiție și muzicoterapia activă bazată pe expresia muzicală și pe creativitate.

„Utilizarea muzicii ca metodă terapeutică trebuie făcută rațional, ținând cont de impactul psihologic al diferitelor structuri muzicale asupra subiecților. Meloterapia este indicată fie în cadrul unei relații duale, fie în cadrul unui grup mic.” (V. Preda, 2003)

În cazul copilului și nu numai, meloterapia produce o relaxare emoțională, surprinzând în structura sa, două secvențe: prima constă în identificarea tipului de muzică preferată, observând-o pe cea care-i face plăcere, dar și pe cea ce-l agasează, enervează, indispuce și a doua constă în provocarea la o discuție comună privind motivația alegerii muzicii respective.

Pornind de la muzica ritmată la cea lentă, cu text sau fără text, beneficiarul reușește să-și exteriorizeze trăirile afective, detensionându-se emoțional, controlându-și comportamentul.

Activitatea terapeutică poate fi corelată și cu alte elemente de ergoterapie sau arteterapie, realizându-se o complexă exprimare afectivă.

Meloterapia – produce și o detensionare emoțională. Prima secvență a meloterapiei este aceea a tipului de muzică preferată de subiect observând-o pe cea care-i face plăcere, dar și cea care-l agasează, enervează, indispuce. A doua secvență reprezintă provocarea subiectului la o discuție comună privind motivația alegerii muzicii respective.

După ce s-au obținut orientările asupra influenței efective a muzicii și a semnificației acesteia pentru subiect se poate trece la realizarea terapiei, atât individual, cât și în grup.

- a) individual – ședința va consta în audierea împreună (copil-terapeut) timp de aproximativ zece minute a muzicii preferate, după care se începe discuția liberă de tip psiho-analitic.
- b) în grup – în cadrul ședinței se poate asculta un fragment muzical, urmărind modalitățile de exprimare a celor participanți.

Pornind de la muzica ritmată la cea lentă, subiectul reușește să-și exteriorizeze trăirile afective, detensionându-se emoțional sau să-și „altereze” comportamentul. Activitatea terapeutică poate fi corelată și cu alte elemente de ergoterapie sau arteterapie, realizând o complexă exprimare afectivă.

”Muzica este o lege morală. Ea dă suflet universului, aripi gândirii, avânt închipuirii, farmec tinereții, viață și veselie tuturor lucrurilor. Ea este esența ordinii, înălțând sufletul către tot ce este mai bun, drept și frumos”, ne amintește Platon.

Meloterapia este un amalgam al muzicii cu terapia, folosim muzica, un agent al schimbării, pentru a stabili relații terapeutice prin care să se realizeze dezvoltarea personală. În procesul terapiei prin muzică, muzica este folosită, utilizată în mod conștient pentru ameliorarea vieții de zi cu zi, felul de a fi, și felul de a deveni. Terapia prin muzică definită în sens larg este utilizarea muzicii ca instrument terapeutic pentru restaurarea, întreținerea, și îmbunătățirea sănătății psihologice, mentale, și fiziologice și pentru abilitarea, reabilitarea și întreținerea de comportament, de dezvoltare, aptitudini fizice, și sociale.

Astăzi terapia prin muzică apare ca o știință de sine stătătoare, ca o metodă de reabilitare, de vindecare, de prevenire cu argumente științifice. Dezvoltându-se prin sec. XX, putem enumera mai multe metode de terapie prin muzică cum ar fi: Efectul Mozart, Meloterapia activă Orff-Schulwerk (1994), Metoda Ulwilla.

Este aplicabilă oricăror categorii de vârstă de la naștere la vârstă înaintată.

În cadrul activităților de meloterapie nu sunt necesare cunoștințe de muzică sau cunoașterea unui instrument muzical. Prevenția este numită ca fiind prevenție primară, secundară și terțiară. Aplicația meloterapiei are mai multe direcții:

- Prevenția primară – dezvoltare și prevenire - Prevenția primară se concentrează asupra prevenirii dificultăților sociale, fizice și psihice, meloterapia participă prin instrumentele de identificare a riscurilor dar intervine în dezvoltarea personalității și al autocunoașterii.
- Prevenția secundară în meloterapie constă în tratarea stărilor și dificultăților psihice, în restabilirea procesului stării de sănătate. Vindecare – psihoterapia și reeducația
- Prevenția terțiară în meloterapie se aplică în situații când prin tehnici de meloterapie vom prelucra rezultatele traumelor, sau a consecințelor unor dificultăți emoționale sau a unor boli, prin reabilitare, recuperare.

Conform protocolului profesional al meloterapeuților, terapia prin muzică are diferite forme de lucru în funcție de mecanismul de activare folosit în cadrul terapiei: astfel putem vorbi despre meloterapie activă, meloterapie receptivă, meloterapie integrativă.

1. Meloterapia activă:

- **Baza teoretică aplicată** – terapia analitică, humanistă, existențialistă, teoria atașamentului, terapie comportamentală, terapie sistemică, -
- **Relația** terapeutică se realizează prin muzică improvizată activă,
- **Instrumente folosite:** instrumente muzicale, vocea terapeutului și a participanților, muzica audio, limbaj muzical propriu creat,
- **Procese terapeutice specifice:** exprimare emoțională, forța relației terapeutice, corectarea unor relații rănite de atașament, procese terapeutice explorare a transferului și contratransferului, proces de autocunoaștere, și procese de schimbare

2. Terapia receptivă

- **Baza teoretică aplicată** – terapia de grup, terapia prin relaxare, -
- **Relația** terapeutică se realizează prin prelucrarea emoțiilor, amintirilor emoționale, experiențelor, trecute readuse de ascultarea unei piese muzicale,
- **Instrumente folosite:** muzica de diferite tipuri, alese de pacient/client, tehnici de imagerie, tehnici de relaxare,
- **Procese terapeutice specifice:** având în vedere tehnicile de imagerie și de relaxare, în terapiile nonverbale nu vor fi implicate persoane cu boli psihotice aflate sub tratament psihogen, pt că distanțarea de realitate ar putea să accentueze această stare.

3. Meloterapie integrativă

- Vorbim despre meloterapie integrativă atunci când folosim atât tehnici active cât și pe cele receptive combinate. Acesta înseamnă că pe lângă muzică în terapie vor fi introduse și elemente de improvizații verbale sau nonverbale. Astfel în cadrul tehnicilor clasice de muzică în meloterapia integrativă folosim în egală măsură și teatrul de păpuși, pantomima, desenul, modelajul, dansul, mișcările, componerea, dramatizarea.

Efectul Mozart: Efectul Mozart - „Istoria recentă a acestui fenomen începe în anii '50 în Franța când doctorul Alfred Tomatis a efectuat experimente de stimulare auditivă asupra unor grupuri de copii cu deficiențe de vorbire ori comunicare. Acest fenomen a fost preluat, și a proliferat în sute de centre peste tot în lume, utilizând preferențial muzica lui Mozart pentru optimizarea diverselor deficiențe, mai ales a copiilor. Nu există o bază coerentă de argumentare și demonstrare dar constatăm că în aceste tratamente experimentale este utilizată mai ales muzica lui Mozart și din creația acestuia mai ales muzica ce prezintă partide solistice cu registru înalt (vioara, flautul, oboiul) sau unele dintre simfoniile mozartiene,,.

Conform specialiștilor muzica mozartiană poate fi folosită la:

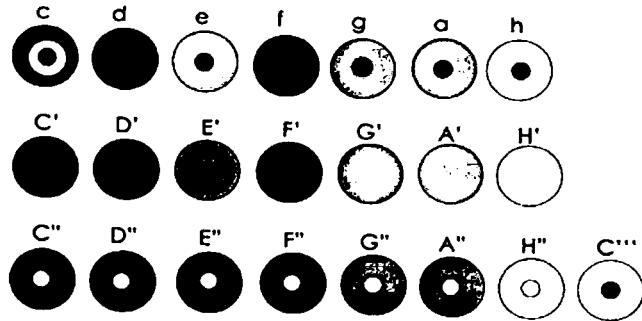
- optimizarea diverselor deficiențe la copii (Franța, 1950 – Dr. Alfred Tomatis)
- dezvoltarea inteligenței spațiale, (Universitatea California 1993 – John Irvine, Gordon Show)
- dezvoltarea funcțiilor gândirii, a gândirii abstracte, strategice,

- dezvoltă abilitățile comunicaționale
- dezvoltă creativitatea, capacitatea de concentrare, și abilitățile de învățare
- dezvoltă autoreprezentarea, și abilitățile de exprimare emoțională

Meloterapia activă Orff: (Orff-Schulwerk 1994).) – Concepția pedagogică a metodelor lui Orff se bazează pe mișcare, ritm, exprimare liberă, text și dramaturgie, mai ales improvizații ritmice, elementare. După al doilea război mondial, au mai adăugat la aceste elemente: vocalizarea. Astfel componentele meloterapieie Orff-Schulwerk sunt: muzică elementară, vorbire elementară, mișcări elementare. Lucrând și practicând acest concept în școlile de pedagogie muzicală, în perioada 1950-1954, pedagogia muzicală Schulwerk va intra în rândul lucrărilor pedagogiei muzicale. Astăzi este cea mai cunoscută metodă de terapie prin muzică. În același timp accentul fiind pus pe exprimare improvizată, s-au creat instrumente specific de percuzie care pot fi folosite și de copii/tineri cu dizabilitate.

Metoda Ulwilla – Heinrich Ulrich profesor de muzică și psihopedagog, inițiatorul metodei Ulwila, a dorit să combată concepția că ”persoana cu dizabilitate nu poate învăța o partitură muzicală”. Astfel a fost elaborată o partitură colorată, în care notele nu sunt reprezentate pe liniile muzicale, ci cu diferite cercuri colorate. Această metodă este ușor de vizualizat, are o construcție pedagogică simplă și nu necesită abilități de percepție spațială. După spusele lui Ulrich, copiii din învățământul de masă, cei care învață muzica prima dată prin partitura colorată cu mai mare ușurință pot asimila și cel classic. Astfel Metoda Ulwila poate fi folosită cu succes la acele persoane care nu au cunoștințe muzicale, (abilități de citire a

unei partituri) – cum sunt: copiii preșcolari, copii și tineri cu dizabilități, copii și tineri cu dificultăți de învățare, persoane în vârstă.



Adaptarea cântecului Veverița

VEVERIȚA

Din pa du rea cea ves ti ta Colo lo jos in po ie ni ta

În metoda Ulwila, având în vedere patitura colorată și instrumentele pregătite special pentru această terapie, în structura instrumentelor musicale a fost posibilă și desenarea notelor colorat pe instrumente. De asemenea culorile pot fi un ajutor în învățarea numerelor, a matematicii, în dezvoltarea coordonării mișcărilor la persoane cu dizabilități neuro-motorii. Astfel și prin această metodă se împlinește motto-ul marelui muzician Kodály „Să fie muzica pentru toți”.

Exercițiile-joc frecvent folosite atât individual cât și în grup:

1. **Desenarea muzicii** – Se alege o bucată muzicală fără text care produce o stare de relaxare asupra copilului și nu are în timp o întindere prea lungă. I se cere copilului ca în timpul sau după ascultarea fragmentului muzical (rămâne la latitudinea lui) să deseneze ceea ce ascultă, ceea ce simte, ceea ce-i transmite melodia respectivă. După ce desenul a fost terminat, se apreciază în general realizarea compoziției și apoi se pot începe discuțiile privind mesajul muzical-pictural realizat.

Se poate după un timp o reaudiție a aceleiași secvențe muzicale, putând compara noul desen cu cel realizat într-o perioadă trecută și observând decompensările care au avut loc sau nu. Observațiile făcute necesită tact și timp pentru o detensionare emoțională ce poate apărea.

2. **Gândul muzicii**= de data aceasta, li se cere celor care participă de a închide ochii și de a “gândi” pe muzică (că mă simt bine, că aștept ceva, că nu e bine, că nu mi-e bine, că...etc.) elementul fiind punctul de început pentru discuție sau o problemă ce solicită rezolvarea (se urmărește și comunicarea nonverbală).

3. Salutul

Participanții sunt așezați în cerc și se salută între ei, folosind un refren, sau o melodie ca semn personal de salut. Se pot folosi și instrumente de percuție.

4. Cânt ce știu și-mi place

Se consolidează prin repetare, cântecele știute de participanți, creându-se astfel o atmosferă plăcută și relaxantă (folcorul copiilor, cântece ritmice, tematice etc).

5. Orchestra ambulată

Din instrumente neconvenționale (pahare, cutii, bile, bețe, pocnitori, etc) se formează orchestra ce-și poate compune propriile melodii, armonia ca și atmosfera fiind relaxante și revigorante.

6. Corpul tău cântă

Se folosește propriul corp pentru a produce muzică. Astfel, se bat palmele, apoi ritmul se continuă cu picioarele, ca apoi palmele să „bată” și alte părți ale corpului, astfel încât să se țină ritmul.

7. Vremea la...radio

Li se cere participanților să redea buletinul meteo de la radio, aici nu se vede ci se aude: sunetul ploii, furtuna, frigul, vântul, alunecările de teren, zăpada (se cântă), soarele (se râde) etc., ascultătorii înțelegând totul folosindu-se onomatopeele.

8. Ține ritmul

Participanții se împart în două grupe. Prima grupă bate din palme un ritm pe care-l preia a doua grupă, din picioare, urmând a se sincroniza, și duce la bun sfârșit, ritmul. Pentru divertisment, se poate schimba rolul celor două grupe (prima bate din picioare și a doua din palme).

9. Concertul

Jocul muzical se realizează în grup unde, fiecare încearcă să cânte solo, urmărind dacă apare la un moment dat, ritmul și melodia, armoniindu-se (se declanșează...bucuria).

10. De-a mușii

Tot grupul de participanți, tace, cântând de fapt în...interior, fiind rugați a exprima ce cântă (mimica, gestică) ascultând...tăcerea.

11. Să facem cunoștință

Participanții fac cunoștință unul cu celălalt, nespunându-și numele, ci interpretând o melodie, la urmă fiecare redând melodia care este substitutul numelui.

12. Chitara

Se ia o cutie de carton (potrivită ca mărime) fără capac (dacă nu, se decupează o parte), și se prind întinse, câteva elastice subțiri (folosite la borcane). După ce sunt realizate cele 4-5 corzi, se începe „ciupirea” lor pentru a realiza partitura muzicală. Se poate realiza și o mică orchestră.

13. Instrument fără nume

Este nevoie de o cutie goală de pastă de dinți în care se pun câteva monede, apoi se închide, se învelește într-o folie de aluminiu și se leagă la mijloc cu un șnur ce are prins de el un clopoțel. Prin scuturare, instrumentul produce două tipuri de sunete, fiind un moment special, instrumentul realizându-se individual, dezvoltându-se atenția și identificându-se totodată, ritmul.

14. Sunătoarea

O rolă de hârtie se găurește în patru locuri prin care se trece un șnur la exterior. Pe șnur sunt înșirate inelele și lăcățelele de la fermoare. În interiorul rolei se introduc nasturi de diferite forme, mărimi și materiale, după care se astupă capetele rolei, transformată în tub. Când totul e gata, se poate ține ritmul la...sunătoarea prin mișcarea sa, laterală sau sus/jos.

15. Orchestra din pădure

Pe măsuță sunt așezate diferite materiale din natură (castane, nuci, bucăți de lemn) care se amestecă între ele, putând să scoată diferite zgomote. Participanților li se cere să asculte o melodie fără text, solicitându-le ca la a doua audiție, să intervină, prin mișcarea materialelor, la pasajele liniștite

sau/și vioaie, respectând ritmul acolo unde este auzit. O astfel de orchestră, binedispune și dezvoltă simțul ritmic.

16. Pietricelele

Activitatea se desfășoară în cerc, fiecare participant având asupra sa, două pietricele. Conducătorul jocului se află în exteriorul cercului și atinge umărul unui participant. Acesta va lovi pietricelele între ele, relizând un anumit ritm. Pe rând, fiecare este atins pe umăr, iar pietricelele prin lovire, încep să „cânte”. La un moment dat, conducătorul jocului, atinge din nou umerii participanților, iar aceștia, pe rând, încetează să nu mai lovească/bată pietricelele, astfel încât la sfârșit, se aude doar... liniștea.

17. Bate la fel ca mine

Fiecare subiect are în mână două bețe groase. Conducătorul jocului se află în mijlocul cercului (formația de așezare e cercul) și imprimă un anumit ritm. Participanții la joc, imită ritmul în tempouri diferite, astfel încât, va „picura” – lent, alert – va „ploua”, o să „tune” – (bețele la podea) iar ridicarea brațelor, aduce „soarele” și – ura – veselia e la ea acasă.

18. Melo-calculatorul

Pe un CD sunt înregistrate diferite sunete din natură: sursurul apei, zunzetul albinelor, ciripitul păsărelelor, vaurile mării, foșnetul frunzelor, a pădurii, ploaia, vântul, tunetul, etc. Când cineva din grup dorește sau/și simte nevoia de liniște (să se liniștească) ascultă pe baza unor căști, sunetele dorite, aflate în calculator și care pot fi însoțite și de imagini. După câteva minute de „melo-calculator”, cel în cauză poate să-și continue activitatea începută anterior. Activitatea se desfășoară individual.

Elementul de meloterapie s-ar putea să nu-și găsească loc în toate programele terapeutice, dar, totuși, e bine ca să-l antrenăm pe subiect/client în a practica jocuri cu cantec sau cu și fără mișcare dându-i posibilitatea de a

face parte dintr-o colectivitate. În acest caz, terapeutul va lucra în grup determinând fiecare subiect ca participarea sa la jocul cu cântec să fie dintre cele active.

Muzica mai poate reprezenta și un fond pentru alte activități terapeutice și de aceea, testarea în prealabil a preferințelor subiecților privind fragmentele musicale preferate, va duce la detensionări conflictuale sau decodificarea unor mesaje nonverbal (nu poate oare muzica crea și comportamente agresive?).



1.4. Artterapia

Artterapia, Preda V.(2003) se dorește a fi “psihoterapie prin mediere artistică”. Dintre termenii utilizați ca fiind echivalenți, amintim: psihoterapie artistică; terapie de expresie; psihoterapie de creativitate. Art-terapia este o modalitate de psihoterapie mediată prin producții vizual-plastice (picturale, grafici, de modelaj, sculptură, măști colaje, etc.) și prin alte moduri de exprimare artistică (muzică, poezie, teatru, dans, expresii corporale). Wiart (1993) preferă să considere practica art-terapiei ca o formă de psihoterapie cu expresii plastice, încercând, printre altele, să o diferențieze de ergoterapie și de terapia ocupațională. El subliniază mai ales faptul că în art-terapia se utilizează un produs singular, conceput liber și personalizat, indicându-se adesea și o verbalizare secundară. Pentru Wiart, psihoterapia cu expresii plastice permite o exprimare imediată a unor trebuințe sau dorințe ale subiectului, făcând să intre în joc operații mintale proprii inconștientului. Întregul demers conceptual amintit anterior, plasează artterapia în complexitatea sa, fapt care îi conferă posibilitatea de a realiza detensionarea emoțională ce se declanșează desenând și/sau pictând. Clientul se simte mult mai relaxat după o asemenea ședință mai ales când ea este întregită de discuțiile ce se poartă pe marginea conținutului

Artterapia – realizează de asemenea detensionarea emoțională ce se declanșează desenând și pictând. Subiectul se simte mult mai relaxat după o asemenea activitate, mai ales când ea este întregită de discuțiile ce se poartă pe marginea conținutului.

- a) **Exercițiile de expresie grafică** se bazează pe realizarea unor desene bazate pe poziții diferite a liniilor, a figurilor geometrice cât și transformarea de forme.

Exemplificările ce urmează pot reprezenta un punct de plecare viabil:
exercițiu-joc

1. Jocul liniilor – Se realizează de obicei în grup. Li se cere participanților ca pe o foaie de hârtie (se poate desfășura și la școală cu cretă colorată) cu creioane colorate, fiecare pe rând să continue în ce fel vrea, linia începută de cel dinaintea lui. Ultimul participant la joc încheie jocul, adică linia. Participanții sunt rugați apoi să denumească imaginea ce a rezultat din „cooperarea” tuturor. Toate titlurile se notează cerându-le să motiveze ce au ales. se poate cere fiecăruia să-și argumenteze titlul ales sau să rămână în „competiție” cele mai neobișnuite titluri. Se comentează cele văzute fiind antrenați toți participanții, dându-le posibilitatea fiecăruia în parte de a vedea acel „ceva” .

2. Pornește de la ele – Se lucrează individual, fiecare participant primind o foaie de hârtie pe care sunt desenate linii frânte, curbe sau cercuri. Li se cere ca, pornind de la elementele găsite pe foaie, să realizeze un desen, adică să încadreze formele într-o expresie grafică. Fie că e cromatică sau nu, imaginea rezultată va fi momentul de pornire într-o viitoare discuție „ce s-a întâmplat pe hârtie”.

3. Picasso – Jocul se desfășoară în grup. Se prezintă în fața participanților o imagine ambiguă cerându-le să o identifice sau nu și să dea titlul „tabloului din expoziție”. Se vor purta discuții apoi reliefând faptul că și un lucru ambiguu poate să primească o anumită semnificație în funcție de cum este expus sau prezentat.

4. Joacă-te cu creionul

Cel în cauză este rugat să „lase” creionul să se joace pe hârtie, realizând diferite forme sau poziții ale liniilor. Se crează o stare de relaxare. Timpul nu este o problemă (cât e necesar).

5. Conturul palmei

Pe o coală de hârtie, participantul este rugat să-și deseneze conturul uneia dintre palme, apoi s-o personalizeze, desenând pe fiecare deget (pe tot sau doar în vârf) un simbol care pentru el are o semnificație aparte. După terminarea desenului se poate discuta pe seama mesajului transmis de fiecare deget în parte, observând sau nu dacă se realizează „povestea din palmă”.

b) Activitățile de **expresie plastică** – Conținând desenul liber, desenul tematic, pictura digitală, pictura după model, desenul ornamental și desenul după natură, activitatea solicită copilul la o decompensare afectiv-emoțională. Faptul că poate să dea viață prin culoare imaginației sale face ca structura sa sufletească să simtă „rezonanță”.

Pornind de la desenul liber când nu primește nicio indicație și până la cel tematic ce cuprinde și direcția de compensare, se parcurge o etapă care reprezintă cumulumul de trăiri afective, reușind a diagnostica o simptomatologie sau a clarifica un nou demers terapeutic. Astfel, din punct de vedere terapeutic, desenul poate fi parte a unei funcții de simbolizare, cât și de comunicare.

Este de remarcat faptul că pictura își are valențele sale mai ales în cadrul legăturii funcționale ce se stabilește între culoare și starea psihofectivă a persoanei.

Dacă ar fi să privim semnificația culorilor din prisma făcută de Lucher, am sesiza cele trei ipostaze pe care le observă el legat de culoare, și anume: aceea de a reprezenta și de a fi ipoteza afectivă, având culorile albastru, verde, roșu și galben.

1. – **albastru:**

reprezintă profunzimea sentimentelor;

subiectul este egocentric, pasiv, heteronom, sensibil, perceptiv, receptiv la relații;

caracteristici afective: liniștea, satisfacția, tandrețea, afecțiunea.

2.-verde:

reprezintă suplețea voinței;

subiectul este egocentric, pasiv, defensiv, autonom, tenace, posesiv, nealterabil;

caracteristici afective: persistență, afirmarea de sine, obstinație, stima de sine.

3.-roșu:

- a) reprezintă forța voinței;
- b) subiectul este extravertit, activ, ofensiv, autonom, mobil, competitiv, eficace;
- c) caracteristici afective: dorința, excitabilitatea, dominarea, sexualitatea.

4.-galben:

- a) reprezintă spontaneitatea;
- b) subiectul este extravertit, activ, inventiv, heteronom, expresiv, ambițios, investigator;
- c) caracteristici afective: inconsistența, expectativitatea, originalitatea, bucuria de a trăi.

Concentrând semnificația „primară” pentru dinamica personalității, aceste culori reprezintă și tendințele fundamentale, satisfacția, nevoia de afirmare, nevoia de a acționa și a reuși, nevoia de a se îndrepta către viitor și de a spera.

Culorile „secundare” sau „acromatice”, semnificația lor este general negare – atitudine negativă față de viață (negrul, maroul, griul) fiind legate

de anxietatea subiectului ori de atitudine de indiferență sau de respingere, ca în cazul maroului și violetului.

Este absolut necesar de a sublinia că acesta este un punct de vedere lucher care decodifică cromatica în felul amintit anterior. Nu este singurul în literatura de specialitate (S. Freud, J. Piaget) de aceea e bine a realiza o serioasă documentare în domeniul problematicii cromatice înainte de a trece la interpretarea unei expresii sau reprezentări. Totuși, ca punct de plecare, am considerat necesar a porni de la Lucher (după Pașca MD-2002).

Ca exemplificare, câteva **exerciții-joc**, și anume:

1. Completează imaginea – Se lucrează în grup. Participanții vor primi o singură foaie de hârtie pe care fiecare în parte va trebui să deseneze ceva în așa fel încât la sfârșit să se poată decide dacă toate secvențele reprezintă o imagine, adică un întreg. Fiecare dintre participanți poate motiva imaginea realizată și dacă consideră că ea face parte din „întreg”. Dacă e cazul, se pot depista unele elemente privind carențele afective sau tulburările de comportament.

2. Tabloul din bucățele – Se lucrează în general în grup, dar în unele situații se poate și individual. Pe foaia de hârtie primită există reprezentat un simbol (exp. soare, casă, copil etc.) de la care se pornește „tabloul din bucățele”, adică simbolul este sau nu „eroul tabloului”. Din acest punct se pot porni discuțiile pentru activitatea individuală, cât și pentru cea în grup legate de „bucățele” sau „întreg”.

3. Viața literelor– Activitatea se constituie într-un joc plăcut de a „însufleți” literele și a transpune indirect „starea de spirit” a celui care desenează (pictează). Exercițiul-joc se desfășoară individual .

4. Corpul meu

Pe un carton de dimensiuni mari, se realizează conturul corpului (prin culcare la orizontal pe carton) unuia dintre participanții din grup. După ce s-a executat conturul, fiecare din grup va „însufleți” prin culoare o parte din corpul de pe carton. După ce s-a terminat totul, personajul este rugat să se recunoască, iar fiecare să explice de ce au folosit acea culoare pentru partea respectivă a corpului.

5. Cinci pensule

Jocul se poate realiza individual sau în grup, rugându-l/rugându-i pe participanți să-și folosească doar degetele pentru a picta, sub formă de pensule (dactilopictură). Tabloul poate fi realizat individual sau în grup.

6. Sunt eu

Se realizează o lucrare colectivă folosindu-se doar „amprenta” palmelor și a tălpilor. Creativitatea și imaginația se ridică la cote maxime.

7. Jocul mușilor

Se lucrează în grup, fiecare participant ocupând un loc în fața cartonului ce urmează a fi pictat. Li se cere ca să realizeze un desen pornind din locul în care se află spre centrul foii, fără să vorbească între ei. Este interesant a observa dacă desenele individuale, formează sau nu o imagine în ansamblu.

8 Conturul formei

Pe o coală de hârtie, individual sau în grup, se cere a se realiza conturul unor figuri geometrice – stil de mozaic, colorându-l apoi. Ele se pot întrepătrunde (cercuri, pătrate, dreptunghiuri, triunghiuri, romburi).

9. Sunt pictor

Pictură la liberă alegere.

10. Din poveste în poveste

Realizarea unor tablouri după personajele din poveste, desen la liberă alegere.

11. Desenul surpriză

Pe o foaie (coală de desen) se trasează cu o cariocă mai groasă, o linie neîntreruptă formând diferite spații la întâmplare. Activitatea desfășurându-se în grup, li se cere participanților să-și găsească un spațiu și să-l coloreze, imaginându-și ce poate reprezenta desenul lui. La sfârșitul activității „desenul surpriză” este acțiunea comună, comentariile aducând personalitate lucrării.

12. Ce se ascunde?

Pe o coală albă se lipesc câteva hârtii de forme diferite (copii, animale, copaci, care, etc. – tot albe neobservându-se pe parcurs) rugându-i pe cei ce vor lucra, să coloreze toată suprafața, cum doresc (se poate lucra în grup sau individual). După ce s-a terminat colorarea întregii coli, se dezlipesc ușor hârtiile lipite și se descoperă astfel „petele albe” adică desenele ce rămân ca imagini interesante.

13. Paleta de culori

Li se cere participanților (individual sau în grup) să realizeze un desen, la alegere pentru care să se folosească de toate culorile ce le au la dispoziție (tempera, creioane colorate). Sunt rugați să dea un titlu, desenului obținut.

14. Continuă desenul meu

Activitatea va cuprinde un grup de subiecți așezați, la mese, fiecare desenând ce dorește pe coala de hârtie din fața lui. La sunetul clopoțelului, fiecare subiect va trece la următorul desen (se rotesc) al colegului, începând a lucra la el. Clopoțelul va tot suna până când fiecare dintre membrii

grupului, va ajunge, înapoi la locul lui, unde-și va descoperi „desenul”, urmând doar a-i da...titlu.

c) **Modelajul** din plastilină sau lut reprezintă „nivelul bazal” al posibilităților de exprimare artistică. Contactul cu materialul (plastilina sau lutul) induce o stare de satisfacție, de confort. Faptul pentru copil cât și pentru adult că poate utiliza volume, reprezenta în spațiu, îi canalizează tensiunile spre exterior. Modelajul este pasionant (deci mai afectogen) decât alte activități artistice pentru că are în general drept obiectiv ființa umană.

Dacă la început modelajul se poate utiliza și ca metodă de investigație, lăsând copilul să facă ce vrea cu materialul indicându-se unele aspecte perturbante, în timp activitatea se poate canaliza spre terapie. Este de urmărit în mod deosebit de către psihoterapeut și apoi de analizat și comentat expresiile verbale din timpul modelajului și discuțiile dintre parteneri, dacă activitatea se desfășoară în grup.

E bine ca la început activitatea sau ședința de modelaj să cuprindă elemente simple de realizat: bile, mărgelile, mingi, cuburi, ca apoi să se treacă treptat la fructe, legume, obiecte apropiate, mașini etc., ca în final să se ajungă la tablouri legate de anotimpuri, fragmente din povești sau, de ce nu, scene din viața de zi cu zi a copilului (așa cum o vede el sau cum ar vrea să fie, cum și-o închipuie).

Atentie!

În timpul activității nu se apostrofează, ci se crează o ambianță plăcută de lucru. Lucrările obținute, se vor expune obligatoriu insistând asupra mesajului transmis. Totodată, acolo unde este necesar sau activitatea poate fi mai „receptivă” pentru subiecți, se poate folosi și un fond muzical neuitând ca la sfârșitul ședinței de modelaj, să se facă „curat la locul de muncă”.

1.5. Expresia verbală

a) **Povestea terapeutică**, Pașca M.D.(2004) prin nararea faptelor, “comprimă” la maximum experiența de viață, menite a semnala o stare de fapt și a atenua criza ce, inevitabil apare la un moment dat, declanșată, precum, filosofic vorbind, de neînțeleșuri, ale înțeleșului, știutelor și neștiutelor. Povestea terapeutică se povestește (se spune) și nu se citește. Ea trebuie să fie liantul dintre trup și suflet, gând și gest, trăire și exprimare. Ea nu poate fi spusă de către oricine, oriunde și oricum. Trăind în simbioză cu cel suferind, povestea terapeutică își are legile nescrise ale vulnerabilității sale, ceea ce face ca simpla virgulă, să nu mai acorde o șansă, iar punctul, o certitudine și o reușită.

Pornind de la un caz real sau fantastic, povestea terapeutică își îndeplinește menirea de mediator a durerii și suferinței, aducând mult mai aproape pe cel aflat într-un împas, sincopă a vieții, de lumea în care legile care guvernează pot declanșa apariția unor resurse vitale de a învinge frica, teama, neliniștea, neputința, nesiguranța și a descoperi speranța și șansa, conjugând verbele “a vrea”, “a putea” și “a dori”, la timpul prezent. În acel moment, povestea terapeutică își dovedește utilitatea, făcând prin puterea cuvântului ca lumea pentru cel în suferință “să se miște altfel”, să fie percepută prin prisma noilor conotații cognitive ale elementelor de identitate personale, dând unicitate clipei trăite.

Obiectivul poveștilor este să “păcălească” subiectul prin blocarea mecanismelor sale de apărare și intrarea în contact cu inconștientul și multitudinea de soluții depozitate în acesta. Povestea terapeutică devine astfel un instrument prețios care va scoate la iveală emoții și sentimente ce riscă să rămână ascunse în inconștient: angoase, frici, dorințe, obsesii,

culpabilități, invidii, întrebări la care nu le-am găsit nici un răspuns. Astfel, funcția metaforelor și a poveștilor este aceea de a ajuta “ascultătorul” să împace propriile sale pulsuni cu cerințele realității externe și regulile societății, deloc ușoare în unele cazuri.

Conținutul alegoriilor nu e necesar să și placă, sub aspect estetic, dar dacă ele întrunesc și calitatea de : plăcut, acceptat și accesibil, reușita în timpul terapeutic de aplicare a lor, este meritoriu.

În acest sens, din istorioara metaforică, subiectul va percepe prea puțin prin conștient și cu mult mai mult, inconștient, **legăturile dintre poveste și propriile sale probleme**. Ca o certitudine, subiectul va avea mult mai târziu o revelație (insight) cu privire la mesajul poveștii și cu siguranță că acest moment temporal va coincide cu începutul vindecării, a rezolvării într-o manieră nouă, a impasului său existențial, dat într-o stare de fapt. Deci, povestea terapeutică nu se citește, ci se relatează, tonul vocii, intensitatea, amplitudinea, mimica și gestică fiind deosebite în acest caz, cât și faptul că ea nu trebuie explicată. Ea se adresează atât copilului cât și adultului, pornind și luând în considerare: optimismul, gândirea pozitivă, dorința de vindecare și autovindecare, învățând și unul și celălalt, să devină un învingător și supraviețuitor.

După conturarea elementelor teoretice caracteristice poveștii terapeutice, vom continua în expunerea noastră finală cu câteva perspective practice, subliniind importanța empatiei pentru reușita demersului terapeutic. Pornim de la următoarea poveste asiatică:

„Cică într-o zi, un tânăr îl întreabă pe rabin despre scopul cu care trebuie să povestim:

– Bunicul meu era șchiop, începu să povestească rabinul, iar într-o zi l-am rugat să-mi spună o întâmplare cu tatăl său. Bunicul mi-a povestit că

tatăl său avea obiceiul să țopăie și să danseze. Angajat în istorisirea sa, bunicul s-a sculat și a început să țopăie și să danseze, precum făcea tatăl său. Și astfel, din acel moment, el s-a vindecat de infirmitatea sa”.

Povestea terapeutică, vezi Pașca M.D. (2008) transmite pe baza celor relatate, o experiență de viață, o stare de fapt, care să aibă un rol în găsirea unei soluții, implicând „povestitorul” cu întreaga sa personalitate. Față de basmul terapeutic, povestea terapeutică se distinge printr-o manieră mai incisivă, mai direct de exprimare a faptelor și printr-o superioară forță de impact a acțiunii personajelor invocate, asupra beneficiului intervenției terapeutice.

Povestea terapeutică trebuie să țină cont de particularitățile de vârstă ale celui căruia i se adresează (copil, adult).

Cuvântul are o putere aproape „magică”, el poate vindeca, are o forță „terapeutică”. Povestea terapeutică, prin nararea faptelor „comprimă” la maximum experiențe de viață, cu scopul de a semnala o stare de fapt și a atenua o criză.

Povestea terapeutică se povestește (se spune), **nu se citește**. Ea trebuie să fie liantul dintre trup și suflet, gând și gestică, trăire și exprimare. Ea nu poate fi spusă de către oricine, oriunde și oricum. Pornind de la un caz real sau fantastic, ea își îndeplinește menirea de atenuare a durerii și suferinței.

În acest context, povestea terapeutică are ca scop, activarea unor resurse vitale pentru a învinge frica, neliniștea, neputința, nesiguranța, și pentru a redescoperi speranța și șansa. Ea reușește să schimbe percepția despre lume a subiectului constituind un instrument prețios de acțiune terapeutică, scoțând la iveală emoții și sentimente ce riscă să rămână ascunse în inconștient: angoase, frici, dorințe, obsesii, culpabilități, invidii. Scopul

metaforelor este de a-l ajuta pe subiect să-și concilieze propriile pulsuni cu cerințele realității externe și cu regulile societății în care trăiește.

Poveștile terapeutice sunt utile pentru toate categoriile de subiecți, indiferent de vârstă și nivel de școlarizare.

Precum am menționat, povestea terapeutică nu se citește, ci se relatează, tonul vocii, intensitatea, amplitudinea mimica și gestică fiind variabile în funcție de situație. De asemenea, ea **nu trebuie explicată**, deoarece riscăm să avem neplăcuta surpriză de a reduce drastic potențialul ei terapeutic asupra inconștientului, provocând deliberat rezistențe și obiecții, cu rezultate inhibante ameliorării stării asupra subiectului nostru.

Această terapie este cerută de multe ori de către subiect, deoarece o percepe ca fiind mai aproape de sufletul său, regăsindu-se conștient sau inconștient în acțiunea narării. În acest context, „ingredientele” de bază în terapia prin poveste la adult și/ sau copil sunt:

- optimismul;
- dorința de vindecare/ ameliorare;
- gândirea pozitivă;
- rezolvarea de probleme;
- stima de sine ridicată;
- creșterea încrederii de sine.

Pentru identitatea sa, povestea terapeutică poate:

1) - să cuprindă:

a)- indicații terapeutice;

b)- efectele dorite;

2)- mesajul transmis vizând stări și sentimente

exemplele ce urmează vor demonstra acest lucru:

1.O poveste la... borcan

- cunoașterea de către copii a fructelor și legumelor caracteristice toamnei și modul lor corect de păstrare/ conservare, cât și importanța consumării lor sub formă de alimente/ hrană;

- grup țintă- copii;

În camera toamnei e liniște. Borcanele stau rânduite pe rafturi, paturi.

Da, ce rafturi! Zici c-ar fi bagaje-n zbor pentru un tur cu avion.

„Cu manșete- etichete

și desene cu catrene”

Uite! Aici e lumea dulceturilor. Doamne, ce de borcane! Cu gâturi înalte și subțiri ca de prințese ce te privesc de la....celofan în sus. Și ce la modă sunt fundele lor! Da, ce gust au toate!

„- Mi-s cireșa cea amară,

- Eu sunt piersica cea rară,

- Mie-mi spune „de caisă”,

- Eu sunt vișina cea prinsă

În vecini cu mine, para

E colegă toată vara.”

Apoi vine raftul din mijloc. Aha! Aici culoarea e alta. Așa combinație, oho!!!

„Gogoșari- pantofari

Ardei de-i vrei,

Castraveți- isteți,

Pătlăgele cu mărgele,

Vinete, hai du-te cu ardeiul iute,

Ceapă de apă,

Morcovi, pătrunjei mititei și....”

Ce mai! Un ghiveci întreg. Stau săracele legume, fără nume și tăiate și tocate, în cuptor, în pat de dor și-apoi iute, sus pe raft, numai bune de mâncat. Greu e în cămara toamnei! Nici nu pot privi în jos. Stau cu burțile cleiate-n geam:

„Castraveții cei murați,

Gogoșari felii tăiați

și

Ardei umpluți cu varză

Prinși în celofan c-o rază.”

Ei poftim! Dorm cu toții-o iarnă-ntreagă. Pline, fine, dolofane și grāsane, să se vadă. Asta da, zic și eu...borcaniadă.

Aha! Crezi că am uitat de: gemuri, struguri, creme ferme, mere, pere în panere? Chiar așa! Nu-i nimic, cămara-i mare. În povestea viitoare, vor veni la rând te-asigur:

„Sticlele cu bulion

Suc de fructe

și

Mărunte etichete,

Paste-n tub

și

Salata prinsă-n cub”

Capu-mi este calendar. Ce să-i faci! În lumea bună a borcanelor, of, spălat să fii și-i gata și pe tine să te pună la păstrat: tuns, frezat și pieptănat. Dar, alege, unde vrei? La dulcetură, gem, zacuscă sau murat într-o poveste prinsă-n zbor pe-o manșetă etichetă, cu desene și catrene?

O poveste? Ura! O-nchid iute-ntr-un borcan și la iarnă-o iau cu mine. De! Toată ziua prinde bine. Nu-i așa?

„Apoi,
Îți zâmbesc și-ndrăznesc,
Să-ți spun Lună, poftă bună,
La povestea din... borcan.”

2. Povestea focului

1)- indicații terapeutice:

- incapacitatea de a-și stabili un scop în viață;

2)- efectele dorite:

- încurajarea perseverenței în fața unui obstacol;

3)- grupul țintă:

- adulți;

- adolescenți;

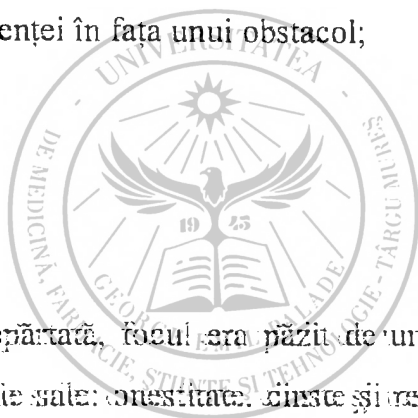
- tineri;

Într-o țară îndepărtată, focul era păzit de un gardian ales în această funcție pentru calitățile sale: onestitate, cinste și responsabilitate. În fiecare zi el hrănea focul, protejându-l de vânt și nelăsându-l să se stingă. Pentru a-i da vigoare și forță, obișnuia să pună bucați groase de lemn uscat.

Într-o zi, o furtună neașteptată se abătuse asupra aceluiași loc. Vântul sufla cu o putere nemaivăzută și paznicul nostru se gândi că în aceste condiții este imposibil să mai reziste. Își aminti însă că toți locuitorii acestei țări se bazau pe el și nu putea să-i dezamăgească. Și începuse să se lupte cu furtuna până ce aceasta se opri.

Seara, în timp ce se trântea epuizat în patul său, observă un mesaj ciudat scris pe perete: „Omagiu celui care a înfruntat vântul și marea și a ținut flacăra aprinsă”. Paznicul n-a știut niciodată de unde a venit acel mesaj, dar a înțeles că nu este singur. Începând din acel moment nu a mai fost

- 200096 -



niciodată tentat să-și abandoneze postul și a continuat să-și facă munca cu dragoste, devotament, curaj și tenacitate.

3. Povestea lui Ulysse

a)- indicații terapeutice:

- incapacitatea de a-și stabili un scop în viață;

b)- efecte dorite:

- conștientizarea importanței cunoașterii a ceea ce vrem să facem înainte de a acționa;

c)- grupul țintă:

- adulți

De mai mult timp, Ulysse se pregătea să plece într-o călătorie care să-i schimbe viața. El a studiat mai multe limbi străine, precum și hărți care să-i arate diferite zone ale lumii. Locul de destinație era mai puțin important, ceea ce-l interesa cu adevărat, era să plece.

Dificultățile au început să apară în momentul în care s-a prezentat la o agenție de turism pentru a-și rezerva un bilet de avion. Bărbatul de la ghișeu i-a pus mai multe întrebări obișnuite pentru a afla locul și momentul când vrea să plece.

- „Eu nu vreau să merg în Mexic, în Grecia sau în Italia.”

- „Unde vreți atunci să mergeți?” l-a întrebat funcționarul de la ghișeu.

- „În mod sigur nu vreau să merg în Anglia, în Australia și nici în Germania.”

- „Pe mine nu mă interesează unde nu vreți să mergeți”, zise funcționarul din ce în ce mai nerăbdător. „Pe noi ne interesează unde ați vrea să plecați în călătorie”.

- „Nu mă interesează nici Spania sau Portugalia, nici India sau Rusia” zise Ulysse.

În acel moment își dădu seama de impasul în care se afla și se întoarse acasă. În acea noapte avu un vis: se făcea că se afla într-un aeroport și privea plecarea mai multor avioane. Deodată îi apărură în fața ochilor, marele Lindberg, primul pilot care a traversat Atlanticul în 1927 și care îi adresă următoarele cuvinte: „Avioanele sunt pregătite să zboare, nu contează unde. Pilotul este acela care decide locul unde aparatul va ateriza. „

Puțin după aceea, eroul nostru adormi. Dimineața el realiză importanța cunoașterii exacte a destinației înainte de a pleca într-o călătorie, pe care el încă n-o știa.

4.Șoricelul mîncăcios - pentru copilul care refuză mîncarea (refuză să mînînce)

Bettina se joacă plictisită cu mîncarea. Își învîrte în gură îmbucătura.

- Mîncă odată! O încurajează mama.
- Nu mai vreau, spune Bettina.
- Trebuie să mînci tot din farfurie! spune mama.
- Nu mai încape în mine se smiorcăie Bettina!
- Să-ți dau să mînci ca unui bebeluș? Haide... încă o îmbucătură de dragul mamei.... Înghite odată!
- Nu mai pot! Nu mai pot! Plînge Bettina și fuge în camera ei.

Deodată aude un foșnet:

- Chiț- chiț- chiț, chiț- chiț,
 - Sunt prietenul tău șoricelșul
 - Doresc să fii mai veselă
- Să nu mai plîngi de necaz.

Bettina era încântată de șoricelul drăgălaș:

- Dar, tu de unde ai apărut?

- Noi stăm de mult cu voi.

Toată familia de șoricei.

Știm că nu-ți place să mănânci.

Ceea ce-i supără pe părinți.

Când nu-ți place mâncarea

Îți stau la dispoziție.

Am să te ajut, crede-mă,

O s-apar într-o secundă

Chiț- chiț- chiț, chiț-ș chiț

Sunt prietenul tău șoricelul.

Drăgălașul șoricel a dispărut în gaură tot atât de repede cum a apărut. Bettina este foarte exurioasă cum o poate ajuta șoricelul. De-abia așteaptă ca mama ei s-o cheme la masă. Nu trebuie să aștepte mult. Pe masă deja era așezată cina.

- Pfui, se strâmbă Bettina. Pâine cu cașcaval! Nu-mi place cașcavalul!

Și începu obișnuita reprezentație.

Atunci Bettina auzi din nou vocea subțire:

- Chiț- chiț- chiț, chiț- chiț,

Sunt prietenul tău șoricelul,

Tu te strâmbi la cașcaval,

Noi îl mâncăm cu poftă

De ce te miri așa?

Șoarecii adoră cașul.

Aruncă-ne repejor!

Ce miros îmbietor

Strecoară-l sub scaun,
 Ce bunătate! Mersi!
 Chiț- chiț- chiț, chiț- chiț.
 Sunt prietenul tău șoricelul.

A doua zi la prânz se servi pește.

- Pfu! Se strâmbă Bettina. Nu-mi place peștele!
- Peștele e foarte sănătos, spuse mama. Mănâncă numai, și-ai să te faci mare și puternică.
- Dar dacă mi-e scârbă?
- Chiț- chiț- chi-, chiț- chiț.

Sunt prietenul tău șoricelul,
 Strecoară-l sub scaun
 Ce bunătate! Mersi!
 Chiț- chiț- chiț, chiț- chiț.
 Sunt prietenul tău șoricelul.

Și așa a continuat în fiecare zi. Bettina sare în sus de bucurie pentru că prietenul ei, șoricelul, o ajută. Numai că acum, din când în când îi e foame și ei. Ce noroc că întotdeauna se gasește vreo ciocolată, vreo prăjitură. Dacă îi chiorăie burta, tiptil intră în bucătărie și fură din prăjiturele. Dar ce s-a întâmplat? S-a terminat prăjitura. Cu siguranță cineva a furat din ea.

- Nu-i o problemă, gândește Bettina, mai am ciocolată.

Dar... măi să fie! Și asta a dispărut!

Bettina se culcă dezamăgită și foarte flămândă. Nu poate să doarmă pentru că se trezește de foame.

A doua zi dimineața, Bettina mănâncă mai mult, dar bucățelele care nu-i plac le dă totuși șoricelului.

Bettina e din ce în ce mai flămândă.

- Ce bine! Mama a cumpărat biscuiți. Voi lua câteva bucăți din cutie.

O! Vai! Cutia este goală! Pe pardoseală vede câteva firimituri.

Bettina urmărește șirul de firimituri. Și să vedeți urmele duceau la gaura șoricelului.

- Să-ți fie rușine! strigă nervoasă Bettina. Frumos ajutor! Eu care am crezut că ești un șoricel drăgălaș! Mi-a foame, foame, foame!

- Chiț- chiț- chiț, chiț- chiț

Sunt prietenul tău șoricelul,

Îi-e cam foame? Ei, să vezi!

Pentru șoareci e de-nțeles.

Burta noastră mereu e goală

Totuși sunt un bun prieten.

Să știi că ți-am pus deoparte.

Mi-a rămas și mie un pic.

De dorești, mănânci biscuiți,

Dar mai bine ai mânca,

Caș, pește, spanac și varză,

Și lumea ți se va părea

Mai veselă, mai frumoasă.

Îți spune un specialist!

Să mănânci bucăți miciuțe

Și dacă te-ai săturat

Poți să termini de mâncat!

Nu e înțelept așadar

Să-ți strici foamea cu dulciuri

Că ți-o fură șoarecii.

Vei rămâne nemâncată,

Foamea ți-aduce multe rele,
 Te slăbește, te slujește!
 Nu vei mai mânca cu chin
 Dacă te gândești așa:
 „Dacă-i burta mulțumită
 Pot ușor s-o rog pe mama:
 Pot să mă duc la joacă?”
 Și îndată poți să ieși
 Puternică și sătulă
 Să te joci cu șoriciei
 Ori să faci orice poțesteți
 Chiț- chiț- chiț, chiț- chiț,
 Sunt prietenul tău șoricelul!

Bettina le povestește părinților săi isprava cu șoricelul.

- Știi ceva? spun părinții ei. Te ajutam și pe tine și pe prietenul tău. Ori de câte ori mănânci o îmbucătură, te vom lăuda și vom pune o nucă lângă farfuria ta pentru șoricel. Cu cât mănânci mai mult cu atât mai multe nuci vei putea să îi duci prietenului tău. Dacă nu vei putea mânca tot, n-o să te certăm. Dar să te înfrupți din dulciuri nu vei avea voie decât, așa cum ți-a spus șoricelul, numai după ce ai mâncat destul la masă.

Ei, ce crezi? Putea să ducă Bettina nuci pentru prietenul ei? Desigur, și încă multe! Bettina nu se mai joacă cu mâncarea. Mănâncă reperor, pentru că o așteaptă prietenul ei, șoricelul.

5. Povestea jucătorului de fotbal

a) indicații terapeutice: dificultăți în respectarea regulilor unui grup;

b)efecte dorite: dezvoltarea solidarității, încurajarea muncii în echipă, încurajarea disciplinei; favorizează angajarea și responsabilizarea fiecăruia pentru sarcinile care presupun participarea mai multor persoane;

La începutul anului, echipa de fotbal a obținut mai multe succese, dar, în ultima vreme, situația a început să se deterioreze. Spiritul de echipă care la început era foarte puternic a început treptat, treptat să se stingă. Dan, vedeta echipei, la început să se simtă tot mai mult preocupat de succes. El era tot mai des violent cu jucătorii din echipa adversă și uneori chiar cu proprii colegi. În timpul antrenamentelor nu asculta indicațiile antrenorului și făcea totul după capul lui. Până la urmă a ajuns să insulte și spectatorii care îl huiduiau. La ultimul meci s-a certat cu arbitrul, ceea ce a înrăutățit și mai mult situația. Colegii săi nu mai aveau încredere în el.

Dan era disperat din cauza acestei situații, dar nu se mai putea controla. Într-o seară, în timp ce dormea, în fața ochilor i-a apărut idolul său, Pele. Nu-și putea crede ochilor, dar Pele se afla în fața sa, în carne și oase. Dan i-a explicat care este situația și i-a cerut sfatul. După ce a reflectat un timp, Pele i-a răspuns:

„Dragă Dan, eu știu că tu ai un șut de invidiat și că ești ambițios, dar într-o echipă trebuie să ții cont de reguli. Este suficientă greșeala unei persoane, pentru ca toată lumea să sufere. Dacă tu dai un gol, înseamnă că toată echipa te-a ajutat, iar dacă ratezi, înseamnă că toată echipa a pierdut. Tu ești responsabil pentru toți colegii tăi”.

În săptămâna care a urmat, Dan a ținut cont de colegii săi și acest lucru l-a ajutat să câștige. Anul următor a câștigat din nou trofeul celui mai bun jucător.

6. Povestea ariciului Pogonici

a) indicații terapeutice: comportament certăreț; iritabilitate;

b) efecte dorite: reducerea agresivității interpersonale;

Într-o pădure trăia un arici care obișnuia să rupă flori și să le strivească. Într-o zi, o căprioară îl văzu rupând flori și-l întrebă de ce face acest lucru.

Pogonici simți cum îl cuprinde supărarea:

- Vezi-ți de treaba ta, că mă superi, zise ariciul.

- Dar nu e bine să rupi flori degeaba, că nu ți-au făcut nici un rău, îi răspunse căprioara.

Ariciul plecă mai departe. La marginea lacului văzu un iepuraș care dormea. Ariciul începu să fluiere tare:

- Hei, nu vezi că dorm? strigă iepurașul supărat.

- Puțin îmi pasă, zise ariciul și plecă mai departe.

Zilele care urmau trecură la fel. Cu fiecare zi, ariciul se simțea tot mai singur pentru că nimeni nu mai voia să se joace cu el.

Într-o seară, în timp ce se întorcea acasă, ariciul căzu într-o groapă. Zadarnic strigă după ajutor, pentru că nimeni nu veni.

7. Povestea furnicuței Maria

a) indicații terapeutice: lipsa motivației de a învăța;

b) efecte dorite: valorizarea sarcinilor cotidiene; încurajarea efortului de dezvoltare personală;

A fost odată o furnicuță care nu voia să muncească. Furnicuța Maria prefera să stea toată ziua lungită, să se joace sau să alerge. În toate momentele zilei, toate scuzele erau bune pentru a nu munci. Din această

cauză, ea se juca mai mult singură, deoarece colegile sale erau ocupate să muncească.

Într-o zi, în timp ce Maria era plecată în pădure să se joace, o zână veni la furnicar. Ea explică tuturor furnicilor că lansează un concurs pentru desemnarea celei mai bune furnici din lume. Fiecare furnică va putea acumula puncte dacă muncește atunci când trebuie, se joacă în cel mai potrivit moment și, bineînțeles, are o mulțime de prieteni. Astfel, micuțele furnici se puseră pe treabă pentru că fiecare vroia să câștige. Când Maria se întoarse acasă, văzu că nimeni nu o bagă în seamă. Toate furnicile cântau, zâmbeau și transportau provizii. Maria se simți puțin dată la o parte. Până să se culce, reuși totuși să afle care era pricina acestei schimbări și de ce toată lumea era atât de grăbită.

Atunci, Maria își zise că trebuie să câștige concursul, că este capabilă să fie prima. Dis de dimineață, furnicuța noastră se alătură suratelor sale. Piciorușele sale erau foarte oboseite pentru că Maria nu era obișnuită cu munca, dar ea nu se descuraja deoarece voia să câștige concursul și să devină cea mai bună furnică din lume. Ea se juca acum împreună cu celelalte furnicuțe și acest lucru era deosebit de plăcut.

La sfârșitul concursului a constatat că avea o mulțime de prieteni. În așteptarea rezultatului concursului, toate furnicuțele erau anxioase. Zâna a anunțat în sfârșit marea câștigătoare: „Pentru că a făcut multe eforturi și a ameliorat rezultatele, o declar pe furnicuța Maria, câștigătoarea concursului”.

Toată lumea a aplaudat, iar Maria era foarte mândră de ea. Zâna i-a dat și o diplomă, precum și următoarele sfaturi: „Rămâi pentru totdeauna o furnicuță muncitoare și conștiincioasă. Când îți vei simți piciorușele oboseite sau când curajul te va părăsi, respiră adânc de trei ori și vei vedea cum o

luminăalbastră te va înconjura și-ți va da forța și curajul de a continua. Această lumină va fi invizibilă pentru ceilalți, doar tu o vei putea vedea”.

8. Trăsături temperamentale

Livada

E toamnă. Soarele își face loc cu greu printe brațele livezii. Pline de rod și, Doamne, ce mireasmă au degetele toamnei! Pomii stau la sfat de dimineață. Care e vestea? Păi, scările, coșurile și vorbele copiilor le-au auzit aseară. Spuneau doar atât „mâine culegem”.

- N-am să las o nucă să se desprindă din coama mea de crengi și frunze, făcu războinic, **nucul**.

- Mi-e indiferent. Tot gem de prune o să ajung! Acum sau mai târziu mă voi acri ca o ...prună.

- Ce bucurie pe copii! Le voi spune povești cu merele de aur, Albă ca Zăpada și-apoi copt, necopt, nevoie mare, la cuptor sau în compot. Da, bun proaspăt și la iarna cine-o fi, **mărul-măr!**

- Ce mă fac, încep să plângă para. Toți vor spune: „Pică pară mălăiață-n gura lui Nătăfleață”. Eu să trag toate ponoasele pentru toți, tot eu. Of! Of! Of!

Rău e să fi ...pară. Soarele se-ngrozi și se ascunse repede după un nor. Ce și-e și cu pomii aștia! Vorbesc de parcă ar fi oameni!

- Ia, spală-i norule și potolește-i! mai adăugă soarele privind livada.

Și, ultima ploaie spală gândurile livezii, umplând coșurile cu picuri de rod bogat.

9. Lipsa de comunicare și relaționare

Dă-i mâna ta

Un om se scufundase într-o mlaștină în partea de nord a Persiei. Numai capul îi mai ieșea din mocirlă. Striga din toate puterile după ajutor. Curând se adună o mulțime de oameni la locul accidentului. Unul se hotărî să încerce să îl salveze pe bietul om. „Dă-mi mâna, îi strigă. Te scot eu din mlaștină”. Dar cel vârat în noroi continua doar să strige după ajutor și nu făcea nimic să-i îngăduie celuilalt să-l ajute. „Dă-mi mâna” îi ceru omul de mai multe ori. Dar răspunsul era mereu doar un strigăt jalnic după ajutor. Atunci altcineva se apropie și spuse: „Nu vezi că nu îți va da mâna niciodată? **Trebuie ca tu să îi dai mâna ta.** Atunci îl vei putea salva.

10. Sacrificiul matern

Dragostea de mamă

Un misionar creștin povestește cum a asistat la un incendiu în pădurile din Munții Himalaya, în 1921.

Focul era foarte puternic și cuprindea copac după copac. Împreună cu un grup de oameni a putut observa cum într-un copac înalt, o pasăre se agita deasupra unui cuib cu mulți puișori în el. Focul se apropia repede de cuib și nimeni nu putea să-l salveze. Pasărea țipa, se agita, se apropia și se depărta mereu de cuib. Toți se gândeau că va fugi până la urmă. Cuibul a început să ardă pe margini și dintr-o dată, mama s-a repezit către pui, i-a acoperit cu aripile ei și în câteva secunde s-au prăbușit cu toții, în vâlvătaie. Avea puterea să se scape pe sine, dar a ales să moară cu cei dragi. De dragul lor, a murit cu ei, nu s-a scăpat pe sine.

11. Identitatea personală

Învățătorul, un grădinar

Munca unui învățător este ca aceea a unui grădinar care îngrijește diferite plante. O plantă iubește lumina soarelui, alta, umbra răcoroasă; uneia îi place malul apei curgătoare, altelea piscurile sterpe ale munților. Uneia îi merge bine pe solul nisipos, altelea în pământul gras. Fiecare cere îngrijirea care i se potrivește cel mai bine, altfel rezultatul nu este mulțumitor.

12. Identitatea personală

Cuiburile murdare

O porumbiță își schimba mereu cuibul. Mirosul puternic pe care îl făceau cuiburile în timp era insuportabil pentru ea. Se plânse de asta cu amărăciune în timp ce vorbea cu o porumbiță plină de experiență, bătrână și înțeleaptă. Aceasta din urmă dăduse de câteva ori din cap și zise: „Nu schimbi nimic schimbându-ți cuibul tot timpul. Mirosul care te deranjează nu vine de la cuiburi, ci de la tine.”

13. Povești scrise de copii

Lada cu nisip

Când aveam cinci ani, m-am dus într-o zi cu mama în parc. Cum mă jucam în lada de nisip, am observat un băiat cam de vârsta mea care stătea într-un scaun cu rotile. M-am dus la el și l-am întrebat dacă nu se joacă cu mine. Aveam doar cinci ani și nu puteam pricepe de ce nu putea veni și el în lada cu nisip ca să se joace cu mine. Mi-a spus că nu putea. Am mai vorbit o vreme cu el, apoi mi-am luat gălețușa cea mare, am pus în ea cât de mult nisip a încăput și i l-am ridicat în poală. Apoi am apucat câteva jucării și le-am pus și pe ele acolo.

Mama s-a repezit spre mine și m-a întrebat:

- Lucas, de ce ai făcut asta?

M-am uitat la ea și i-am răspuns:

- El nu putea veni să se joace în lada cu nisip cu mine, așa că am dus nisipul la el. Acum putem să ne jucăm împreună în nisip. (Lucas, 11 ani)

14.Îngerul meu păzitor

Știu că este undeva și are grijă de mine. Vine câteodată noaptea și stăm de vorbă. Dar nu e singur.

Aduce cu el mai mulți îngeruși ce vin și se așează în jurul patului meu. Acum, simt că se face lumină în jurul meu și mi-e bine. Știu că mă sfătuiești ce să fac. Și fac ce cred eu că e bine: vorbesc cu florile, ascult păsările, râd, desenez, citesc, povestesc cu bunica, fac gimnastică cu mama și după amiază... Da, după amiază vând în magazin plante medicinale și produsele lor. Și ce dacă nu mă pot mișca foarte bine singură? Îngerul meu păzitor mă ajută să merg. Și-mi place să cânt. Unde cânt? Peste tot și mai ales când pictez.

Da, la „Rază de soare” mi-am deschis o expoziție. A fost lume multă, dar și toată familia mea de acolo, pe care-i iubesc. Dacă a fost și îngerul meu păzitor? Cu siguranță, doar l-am simțit. Și sunt așa de mulțumită că trăiesc! Voi, nu? (Gelia, 17 ani).

15.Povestea fraților mei

Eu sunt un copil sănătos. De ce spun povești? Pentru că am avut doi frați. Eu sunt fetiță și nu știu cine a hotărât ca toți băieții din familia mea, să nu trăiască.

Sunt tristă și acum, dar trebuie să fiu tare. Mama și tata mă au acum numai pe mine și nu vreau să fiu rea, dar un pic mă bucur. De ce? Păi, când erau cei doi mici și bolnavi, pe mine nu mă vedeau, n-aveau grijă de mine și nici de școală nu le păsa. Poate că nu puteau. Dar eu, i-am iertat și acum ne înțelegem bine.

Eu n-am trecut prin boala lor, dar cred că le-a fost greu. Erau cumiți și tot așa sunt și acolo, în cer. Că am fost tristă? Nici acum nu sunt bucuroasă fără ei, dar vreau să mă gândesc ce bine ne-am fi jucat împreună. Cu cine mă joc acum? Cu ei câteodată, doar în amintire și gând.

(Camelia, 11 ani)

16. Suntem niște învingători

Știu că cei de pe coridorul spitalului ne privesc și se întrebă. Dar, eu și cu mama nu ne mai mirăm și ne zâmbim.

Știi, și eu și mama avem aceeași boală. N-am vrut să fie așa, dar, noi suntem puternice. Am aflat acum aproximativ un an că mama are cancer la sân și m-am supărat. Dacă a fost supărarea de vină, nu știu, dar la puțină vreme, m-am îmbolnăvit și eu de cancer.

Mama a făcut deja radiații și se simte mult mai bine. Le-a suportat așa de bine că merge spre normal. Cum a putut? Eu i-am fost alături și-am susținut-o chiar și când a avut batic cu flori pe cap.

Acum, mama stă lângă mine și mă sprijină. Eu fac perfuzii, dar nu mă tem de nimic. Ne avem una pe alta, ne zâmbim mult și nici ție nu trebuie să-ți fie frică.

Nu vreau să ne compătăimească nimeni. De ce? Stai să-ți spun secretul: Doctorii ne-au dat mari șanse pentru că noi am răzbit aproape boala. Eu merg așa de bine că în toamnă mă voi întoarce la școală, iar mama, și ea va fi

bine. Așa suntem noi, învingătoare, și nu mă mai jenez când lumea se uită la mama și la mine.

Îi privesc și le zâmbesc. Asta e arma noastră secretă. Zâmbet cu speranță!

(Eu, 13 ani)

17. Poveste scrisă de adult

E simplă povestea mea

Am să-ți vorbesc despre mine și despre dorința mea de a mă bucura în fiecare clipă. Și știi de ce? Pentru că îmi vine deja așa de greu să înghit, iar pașii mei par grei, ca și a celor de pe Lună.

E și normal că înaintează boala. Auzi, zic că e normal, dar nu mă las. Vreau să dansez, să ascult muzică și să mă plimb cu băieții mei, ca să ascultăm pădurea.

Dacă mă doare? Dar nu mă doare, ci mă strânge, adică mușchii mei s-au cam saturat să mă tot asculte și atunci... totul se prescurtează cu S.L.A. Nu, că nu glumesc, dar, așa stau eu, bine cu psihicul meu. Toți doctorii se miră, dar ei n-o cunosc pe Psiho. Ea nu mă lasă să trec „Dincolo”. „Adică, de ce”? face ea. „Aici n-ai treabă?”

Am să fac repetiții. Cel mare dintre băieți merge în toamnă la școală și eu m-am trezit la serbarea școlară să văd coronițele.

Dacă mi-e frică? Da, dar mă stăpânesc și mă bucur de tot și de toate. Acum vin de la coafor și-mi place cum arăt, adică mă iubesc și așa.

Și totuși, respir mai greu, dar nu mă las. Speranța, credința și încrederea sunt prietenele mele. Dacă e greu? Știi, n-ar fi mai bine să vorbim despre noile modele de vară și că eu de doi ani sunt o învingătoare?

Te-aștept la un pahar de ... vorbă. Nu uita!

(Anca-26 ani)

18. Povești scrise de adulți (privați de libertate)

Nu e un vis

Vreau să te întreb dacă ai fost vreodată părtaș morții. Ai fost? De ce te-ntreb? Poate pentru a te ajuta să depășești sentimentul fricii ca o moarte de care nu poți scăpa. Să știi că mi-am educat frica, căci eram la început ca o pasăre speriată ce greșea din grija „fricii de a nu greși”. Și poate, câteodată, un nerv se întindea prea mult, și-atunci, prietena mea, „Răbdarea” mă liniștea.

Dar dacă totul e un vis? Sigur, acum nu mai e și nu mă lasă să cred altfel, vorbele fetiței mele de 5 ani spuse la una din vizitele ei, aici: „Tati, da tu de ce te duci pe ușa aia și noi pe ușa asta?”, cu lacrimi în ochi. Neliniștite uși, suflet zbuciumat în mine. De fapt, ce-am făcut? M-am jucat cu fericirea altora când, într-o seară, adrenalina a ieșit la suprafață.

Cum rezist? Acum am găsit în jurul meu o mână întinsă. Acești oameni, precum degetele de la o mână, sunt alături de mine, mă ajută, mă înțeleg și mă accept așa cum sunt. Cu cine-aș începe? Cu... munca, și-apoi restul vine de la sine. Astăzi înțeleg mai multe lucruri și știu că am greșit și aici, am avut suficient timp să mă gândesc „la” toate și „de” toate. Dar totuși, am răzbit și răzbesc pentru că știu să fiu eu însumi și-acest drept al meu nu mi-l ia nimeni.

Mai am încă ceva de făcut, adică, în timp, să-i dau fiicei mele răspuns la întrebarea ei plină de lacrimi: „De ce-am ieșit eu pe altă ușă?”

(Aurel, 38 ani)

19. Frământând pâinea

Eu știu să frământ pâinea. Dar nu fac din ea pâine, ci tot felul de „minuni”. Case, animale, păsări, flori și oameni. Am învățat să-mi fac lumea mea din pâine. De când? De când stau aici și-ascult pâinea cemi vorbește doar mie.

Mă întrebați dacă se sfarmă? „Numa’ ca gândul, doamnă, și se rupe ca viața”.

Da, de aia îmi place mie să frământ pâinea.

(Gheorghe, 62 ani)

20. Poveste scrisă de copil

Povestea baticului meu

Mie-mi plac florile și baticul meu e cu flori. Da, am 10 ani și mai port încă batic pe cap. Ce face? Păi ține loc de... păr. Sigur că nu glumesc, dar pot să și glumesc, chiar dacă am 10 ani, așa cum și tu poți. Când?

Când vei face raze ca și mine. Să nu te temi, nici de ele și nici de batic. Știi, băieții poartă șapcă cu cozoroc. Ce haioși sunt!!!

De fapt, noi în spital ne cunoaștem după batic și ne salutăm. NOI nu suntem fricoase, ci învingătoare.

Cât îl mai port? Bineînțeles că n-am să aștept să se usuce florile de pe batic și să le pun în ierbar, cinumai încă câteva zile. De ce? Păi, am descoperit azi dimineață în timp ce-mi zâmbeam în oglindă, vreo două-trei fire de păr pe cap.

Ura! Ura! Crește! Grozav! Gata!

Sigur în toamnă să mă aștepți la școală. Vin în clasa a V-a cu o mare surpriză pentru voi, dragii mei colegi de clasă.

Cu ce? cu... flori de pe batic puse în...ierbar!

(Ana, 10 ani)

21.Fluturile poștaș

Odată o rază de soare se îndrăgosti de flori. De cum se arăta soarele prin curtea cerului, ea se și furișa și pleca să vadă florile. Le privea praful de pe petale și se minuna când găsea lacrimile lunii, dimineața. Oare de ce plânsese luna?

Dar, se întâmpla că, întârzia des de la grădiniță.

N-ați știut că și razele de soare merg la grădiniță? Iar ea, raza călătoare stătea și le asculta:

- Vai, ce frumoasă e margareta! se minuna rochița rândunicii privind spre coada șoricelului.

- Da ce are, dragă, trandafirul de-i supărat? Se n-toarse busuiocul spre mușcată.

- Ha! Ha! auzi că panseluța și-a găsit frații...pătați, se amestecă în vorbă, gura leului.

- Nu mai spune! se miră ochiul bouului de peste drum.

Și așa, raza de soare se făcu... poștaș. Purta veștile-poveștile, numai că, începu să se coloreze. Luă puțin galben de la pădădie, roșu de la trandafiri, albastru de la vecini, verdele de prin... bucătării, până nu mai seamănă cu nimeni. Cum să se întoarcă așa acasă, toată colorată? și începu să plângă. Găsindu-și raza la ușă, soarele se arătă bun și înțelegător:

- Îți plac florile? o întrebă soarele.

- Da, răspunse printre suspine raza de soare.

- Ai vrea să stai cu ele? Bine! De astăzi vei fi poștașul meu. Le vei duce veștile, poveștile. Din raza-ți de soare colorată, îți voi croi aripioare

mai frumoase decât toate florile. Vei semăna cu ele, dar și razele trebuie să te iubească. O să-ți zicem „Ture-Fluture” -poștaș cu răvaș, nărăvaș.

De atunci, mulțumind soarelui, Fluturele poștaș n-are odihnă. Acum are drum la grădiniță. Păi ați uitat că și florile au grădiniță? De aici Fluturele poștaș nu lipsește niciodată.

22.Iarbă, iarbă, fir de iarbă

- Ocrotește-mă! Nu mă călca! Se auzi un glas subțirel.
- Cine a vorbit? Întrebă Ionuț din grupa mare privind în jos.
- Eu, firul de iarbă, îi răspunde același glas subțirel.

Doar atunci Ionuț observă că era gata să calce iarba și florile din jur.

- Știi cine sunt eu? Întrebă firul de iarbă. Dacă nu, atunci ascultă povestea mea. „Cică, într-o împărăție tare de demult, trăia o femeie pricepută la țesut. Așa se face că împăratul o chemă la împărăție dându-i să țese un covor din flori și raze de soare. Coșurile o așteptau la împărăție, lângă război, dar razele de urzeală lipseau. De unde să le ia? Văzând-o necăjită, soarele împrumută femeii câteva raze și aceasta se și apucă de țesut. Galbene cum erau, începură să o ardă la degete pe țesătoare. Și, ca să le astâmpere focul, femeia le stropi cu apă limpede și albastră ca cerul. Vai, ce supărare! Firele de soare se făcură verzi ca tulpinile și frunzele florilor. Femeia le prinse între degete. Ce moi erau! Și ce frumoase! Florile se prindeau parcă singure în țesătura războiului făcând-o și mai frumoasă.

- Unde sunt razele de soare? făcu împăratul privind țesătura din război.

- Mă ardeau la degete și le-am stropit cu apă. Sau făcut verzi, spuse femeia privind spre frumusețea țesăturii.

Împăratul întinse mâinile spre război să rupă țesătura, dar femeia șopti:

- S-acoperiți pământul, fire verzi! Să vă zică **fire de iarbă**, surori cu tulpinile și nimeni să nu vă poată scoate din pământ. Unde v-ați rupt, să creșteți la loc.

Și împăratul văzu cu uimire că în locul războiului, fire mici, scurte și verzi, presărate din loc în loc cu flori, cuprinseseră întreaga împărăție.

Încercă să le rupă, dar creșteau la loc, tot mai verzi și mai frumoase.

Acum, privind în jur, Ionuț mângâie cu grijă firul de iarbă ce era rază de soare stâmpărată cu stropi de apă.

23. Povestea sentimentelor

Odată, cu mult timp în urmă, toate sentimentele și calitățile umane, se aflau într-un loc secret pe pământ.

Când **Plictiseala** a căscat a treia oară, **Nebunia** mereu nebună, a zis:

- Hai să jucăm un joc!...de-a v-ați ascunselea. Cine se ascunde mai bine, va fi câștigătorul sentimentelor.

Intriga a ridicat din sprânceana dreaptă, dar **Curiozitatea**, care nu se putea abține, a întrebat:

- De-a v-ați ascunselea? Ce joc mai este și acesta?
- Acesta este un joc (a început să explice **Nebunia**) în care eu o să-mi acopăr ochii și o să număr până la un milion, până voi vă ascundeți.

Când am terminat de numărat, voi pleca în căutarea voastră și pe cine nu găsesc, acela va fi **Câștigătorul!**

Entuziasmul a început să danseze de fericire, l-a urmat și **Încântarea**.

Norocul a sărit așa de tare încât le-a convins și pe **Apatie** și **Suspiciune** să intre în joc, pe care nimic nu le interesa.

Dar, totuși, nu toți erau de acord să intre în joc. **Adevărul** nu a vrut să se ascundă...și de ce s-ar ascunde? Și așa, până la urmă, toți îl vor găsi. **Orgoliul** a zis că este o idee stupidă (l-a măcinat gândul „de ce nu s-a gândit el primul la acest joc”). **Atenția** nu vroia să riște.

- Unu, doi, trei...a început să numere **Nebunia**.

Prima s-a ascuns **Lenea** care, evident, s-a aruncat după prima și cea mai apropiată stâncă pe care a văzut-o. **Credința** a urcat în cer. **Dependența** s-a ascuns în umbra **Succesului**, care a reușit să se ascundă chinându-se în vârful celui mai înalt copac. **Dăruirea** nu se putea decide unde se va ascunde, fiindcă fiecare loc i se părea perfect pentru unul din colegii ei. **Frumusețea** a sărit în lacul cristalin. Pe **Rușine** o vedeam privind prin crăpătura unui copac. **Carisma** și-a găsit locul în zborul unui fluture, iar **Libertatea** în duhul vântului. **Egoismul** și-a găsit ascunzătoare, dar...doar pentru el. **Minciuna** s-a ascuns și ea, pe fundul oceanului (minte, era la capătul curcubeului), iar **Pasiunea** s-a ascuns în craterul vulcanului. **Uitarea** a uitat să se ascundă, dar acest lucru nu e important.

Când **Nebunia** a ajuns la 999.999, **Iubirea**, singura, nu și-a găsit încă ascunzătoare, fiindcă totul era ocupat. Apoi, a privit și a văzut o grădină plină de trandafiri unde s-a și ascuns, acoperindu-se cu boboci de trandafiri.

- Un milion! A strigat **Nebunia** și a plecat în căutarea sentimentelor.

Prima a fost găsită **Lenea** care, evident era ascunsă după prima stâncă. În scurt timp a auzit-o și pe **Credința** care dezbătea subiecte de teologie cu Dumnezeu, iar **Pasiunea** a sărit din craterul vulcanului de frică. Întâmplător, s-au găsit acolo, **Dependența**, evident iar **Succesul** și **Egoismul** nici nu trebuiau căutate, căci singure au ieșit din ascunzătoare lor, care s-a dovedit a fi un roi de albine. De așa multă căutare, **Nebuniei** i s-a făcut sete și așa a găsit-o pe **Frumusețe** ascunsă în lacul cristalin.

Cu **Suspiciunea** a fost mai ușor, fiindcă ea nu putea să se decidă unde să se ascundă, așa că s-a proptit de o stâncă din apropiere. Astfel **Nebunia**, încetul cu încetul a găsit aproape toate sentimentele.

Pe **Talent** l-a găsit ascuns în grâul auriu, iar **Minciuna**, la capătul curcubeului (minte, era pe fundul oceanului), iar **Uitarea** a uitat că s-a și jucat ceva...

Dar...pe **Iubire** nu putea s-o găsească. **Nebunia** căutase peste tot și devenea deja nervoasă când...privi către grădina cu trandafiri. Intră în grădină și de nervi și neputință, începu să lovească trandafirii cu mâinile.

Dar, dintr-o dată, se auzi un strigăt tare și dureros. Spinii trandafirilor i-au zgâriat ochii **Iubirii**.

Nebunia nu mai știa ce să facă căci...găsise câștigătorul, adică, sentimentul cel mai puternic, **Iubirea**, care devenise oarbă. A plâns și a rugat-o pe **Iubire** s-o ierte luând totodată decizia ca veșnic s-o însoțească și să o ajute.

Așa că, de atunci, **Iubirea** a devenit câștigătoarea sentimentelor, rămânând totuși...oarbă. **Nebunia** se ținea de cuvânt, însoțind-o peste tot.

24. Degetele Dorinei

Cică era odată, cu vreo două săptămâni în urmă, o Dorina la grădiniță care nu voia să se spele pe mâini.

- Nu pot, ascunzându-le în buzunare. Apa e rece, săpunul e mare, prosopul pare cât covorul din camera mea. Dacă-mi ia degetele cu el? Nu, nu pot și se trăgea prin ușa spălătorului. Și uite așa, Dorina se ferea, să-și spele degetele.
- De ce ne ții nespălate? auzi Dorina un murmur.
- Cine a vorbit? întrebă privind în jur.

- Noi, degetele tale. Privește-ne. Uită-te bine la noi.

Cel mare se îndreptă cu greu:

- Pe mine, m-ai lovit de măsută și-ai uitat să-mi spui „te rog să mă ierți”. Știi că sunt cel mai mare și că de mine ascultă întreaga palmă?
- Cu mine, ai arătat ieri pe stradă. Sunt **arătătorul**, dar nu mă mai spune la toată lumea. Și apoi, privește-mă. Sunt plin de dulceață. M-ai făcut linguriță. Și vrei să mă lași nespălat?
- Sunt **mijlociul** familiei și uiți să-mi tai unghia. Mai și zgârii câteodată. Apoi, mă bagi repede în gură. De când sunt biberon?
- Inel, **inelar** – curelar, sunt al doilea de la coadă. Te ajut să te îmbraci și tu uiți să mă folosești când mănânci.
- Cel **mai mic** sunt eu. Tot timpul merg la grădiniță. Știu multe poezii. Tu de când n-ai mai învățat o poezie? și se ascunde după curelar-inelar, roșu ca merele din geanta Dorinei.

Dorina ascultă povestea din palmă. Uită să-și ceară iertare **degetului mare**, **arătătorul** era plin de dulceață, unghia netăiată la **mijlociu**, iar **inelarul** și cel **mic** stăteau supărați.

Privindu-le, se apropie de chiuvetă. Dădu drumul la apă:

- Mulțumesc, Dorina, de când te așteptăm , noi: apa, săpunul și prosopul.

De atunci, nimeni nu-i mai amintește Dorinei de povestea din palmă și parcă, toate s-au petrecut foarte demult, cu vreo...două săptămâni în urmă.

25. Prietena mea „Ușa-Pușa”

a) indicații terapeutice:

- celor cărora le este frică să doarmă în întuneric și cu ușa camerei închisă

b) efectele dorite:

- înlăturarea fricii;
- creșterea încrederii în sine;
- gândirea pozitivă;
- creșterea imaginii și stimei de sine.

Cică, se povestește că fiecare om, în lumea aceasta are un prieten sau o prietenă bună. Așa că, de câtăva vreme, cea mai bună prietenă a mea este...ușa.

Unde-am găsit-o? Cum ne-am împrietenit? Ascultă-mă doar o clipă și vei înțelege tot, iar dacă ai nevoie de sfaturile și prietenia ei, ți-o împrumut așa...cam cât mănânc eu un măr și sar coarda în figuri cu Rița-Veverița.

Într-o seară, după ce m-am uitat la filmul acela de groază, bineînțeles că n-am visat decât monștri și, în întunericul camerei mele, parcă se ascundeau cu toții. Și-am început să plâng și „să fac urât” – cum ar zice mama. Când deodată, în tot acel întuneric, s-a deschis Ușa, intrând lumina de pe hol.

- De ce plângi, pui de om? m-a întrebat ușa.
- Mi-e frică de întuneric și de ce am văzut aseară înainte de culcare.

Am văzut atunci, am îngânat eu plângând, că ușa se deschide mai mult, continuând să vorbească cu mine:

- Ei, vezi, așa pățesc și cei care mănâncă prea mult seara și nu-și citesc povestea preferată. Dar, nu-i nimic! O să te ajut eu să scapi de toți nepoștiții, din cameră.
- Poți să faci tu asta pentru mine? abia am întrebat-o eu.
- Sigur că da, doar să-mi promiți că mă vei asculta.
- Atunci pot să te rog să fii prietena mea? am întrebat-o eu.
- Abia aștept, mi-a răspuns veselă Ușa-Pușa. Hai atunci să ne jucăm!
- De-a ce? am întrebat-o eu.

- De-a linștea și încrederea înainte de culcare.
- Și cum se joacă jocul acesta? E greu?
- Nimic mai simplu, răspuse Ușa-Pușa. Important este să faci tot ce-ți spun eu. Accepți?
- Accept, am răspuns eu, dând mâna cu Ușa-Pușa, ce așa s-a prezentat.

Și așa, buna mea prietenă, Ușa-Pușa m-a învățat că înainte de culcare să nu mai citesc, să nu văd la televizor lucruri care nu-mi plac și-mi este frică și să nu joc pe internet jocuri cu monstruleți. Dar pot să citesc în schimb o poveste plăcută, care mă liniștește sau mi-o spune mama.

Apoi, îmi spun rugăciunea și sting lumina. Sunt sigură că n-o să mi se mai întâmple nimic rău, deoarece Ușa-Pușa veghează, adică este întredeschisă și sora ei, luna Ina-Lumina, pătrunde ca o rază în cameră. Și e atâta liniște și chiar că nu-mi mai e frică de nimic.

Mă joc cu prietena mea, Ușa-Pușa de vreo săptămână și chiar că merită! Știi, mă lasă s-o „îmbrac” cu hainele inele agățate pe cuiul din tăblie, dar îi și dăruiesc, lipindu-i pe părți, din desenele mele preferate. Ne înțelegem așa de bine!...

Ai și tu o problemă? Ți-o rezolvă Ușa-Pușa imediat, și-o să te lase s-o ții deschisă, până o să ai încredere în tine, că ea vorbește și cu Ina-Lumina.

„Dacă eu...”, da, da, am rămas prietenă cu ușa camerei mele acum stă chiar închisă, nu mi-e mai frică și știu că dacă e nevoie putem să ne jucăm iar.

Îmi place s-o și alint și i-am mai găsit și alte nume: „**Ușa-Pușa-Mătușa-Corcodușa-Șoșușa-Mămușa-Mănușa**”.

De acum, poate să vină noaptea liniștită cu Moș Ene pe la gene, că sunt pregătită. Adică, se mai pune problema dacă ai o prietenă bună ca Ușa-Pușa?

Păi vezi? lasă-mă să-ți spun:

„Noapte bună,
Pe-o alună,
Somn ușor,
Pui de om, puișor.”

Observații

Într-o asemenea manieră se scrie și se prezintă **povestea terapeutică** pe care psiho terapeutul o poate folosi cu succes, atât când subiectul este copil, cât și când este adult. E bine, pentru bunul mers al terapiei, în anumite cazuri, subiectul terapiei să fie stimulat să-și scrie propria poveste.

În cazul în care subiectul terapiei este copil, se cuvine ca acesta să fie deprins:

a) să spună o poveste sau să o creeze

Pașii:

1. să găsească o poveste care să-i placă;
2. să citească și să recitească povestea preferată;
3. să analizeze personajele;
4. să analizeze ceea ce i-a plăcut cel mai mult;
5. să adauge sau să omită din poveste ce i-a plăcut mai mult sau nu

i-a plăcut;

6. să-și povestească lui însuși noua poveste;
7. să aibă încredere în sine când spune noua poveste;
8. să repete povestea până o va ști bine;
9. să spună și altora povestea, acceptând atât lauda, cât și critica.

b) să aleagă o poveste

Pașii:

1. să aleagă cele mai frumoase povești după propria părere;
2. să caute o poveste în literatura clasică sau în realitate;
3. să găsească o poveste care să i se adreseze personal;
4. să cunoască grupul „șintă” căruia vrea să-i spună povestea;
5. să ia parte la întâlnirea povestitorilor profesioniști;
6. să-și testeze poveștile selectate prin grupul „șintă”.

c) să realizeze „fișa poveștii sale”, menționând titlul, autorul, sursa (carte, bibliotecă, proprie), timpul alocat povestirii, personajele, succesiunea evenimentelor, grupul „șintă”, genul povestirii.

Încheiem practic, cu unele întrebări, mai mult sau mai puțin retorice:

„Întrebările simple sunt cele mai profunde.

Unde te-ai născut?

Unde este casa ta?

Unde vei merge?

Ce faci?

Gândește-te la toate acestea din când în când și observă cum se modifică în timp, răspunsul tău”. (R. Bach).

b) **Basmul terapeutic** surprins punctual, bine documentat și cu o largă paletă de exemplificări concrete în „Basmе terapeutice pentru copii și părinți” – S. Filipoi – 1998, demonstrează faptul că indiferent de vârstă avantajele folosirii conștiente, intenționate a basmului ca mesaj terapeutic sunt aceleași necesitând totodată compartimentarea sa, amintind că:

Basmul terapeutic iluminează, deoarece se adresează intuiției și fanteziei, lărgind spațiul interior al copilului, reprezentând totodată o lecție de viață care sparge vechiul tipar al conflictului insurmontabil cu care este familiarizat.

Basmul terapeutic este un vehicol foarte potrivit pentru modele comportamentale și valori morale, schimbarea de poziție îi este doar sugerată și are mai mult un caracter de joc.

Mesajul terapeutic este preluat la fel ca mesajul unui vis, nefiind legat direct de experiența vieții reale.

Basmul nu ajunge să fie un „trigger” pentru declanșarea rezistenței la terapie, ci contribuie la dezvoltarea unei noi atitudini față de starea patogenă, comunicarea fiind făcută prin această formă.

Basmul aduce soluții cu totul neașteptate, cu efort emoțional pozitiv ajungând să contrazică logica și obișnuința.

Subiectul are posibilitatea să lărgească sensul original al mesajului terapeutic, deoarece basmul transmite un tip de creativitate.

Mesajul terapeutic se tezaurizează, el putând fi imediat, aparent, deghizat sau ascuns, făcând ca ambiguitatea să favorizeze efectul „retard” și făcând ca mesajul terapeutic să poată fi reactivat în alte situații, fără ca dependența față de terapeut să crească.

Basmul ca mesaj terapeutic poate fi folosit în combinație cu un instrument de comunicare deoarece, crează subiectului o bază de identificare protejându-l și învățându-l totodată să se autoînțeleagă, să se autoaprecieze pozitiv cât și să-și descopere propria putere interioară de a se „autovinteca”.

În aceeași lucrare, autoarea definește funcțiile basmului terapeutic remarcând ca „doza bine calculată” are efect remarcabil dacă mesajul terapeutic îl transformă pe pacient dintr-un receptor pasiv într-unul care își asumă activ responsabilitatea propriei schimbări.

Basmul terapeutic îndeplinește **funcțiile** de:

Oglinda pe care se proiectează trebuințele emoționale, declanșând o bogăție de imagini, ajungând ca imaginea din oglindă să separe și să

distanțe subiectul de conflict și de experiența sa de viață, reușind a nu mai fi o victimă a conflictului față de care i se sugerează că există opoziție.

Model ce relevă existența soluțiilor posibile, stimulând cadre active de învățare a modelelor proprii iar aplicarea soluțiilor fantastice este un model experimental cu totul inedit pentru subiect.

Mediator între rezistența subiectului la terapie și actul frontal asupra concepțiilor greșite și a mecanismelor sale de apărare, subliniind faptul că, eroul basmului este subiectul în cauză și nu pacientul, de aceea e necesară atitudinea creativă a terapeutului față de fiecare basm pe care-l poate modifica conform datelor concrete ale cazului.

Pentru a-și confirma veridicitatea, e necesar a cunoaște că, basmul terapeutic **trebuie folosit la timpul potrivit și în forma potrivită**. Reușita va fi deplină atunci când:

-Psihoterapeutul are o informare anamnezică bună despre subiect

-Au fost investigate tipurile de simboluri și metafore pe care le cunoaște și acceptă subiectul.

-Alegerea basmului este făcută cu mare grijă, deoarece alegerea neadecvată poate determina ca perceperea mesajului terapeutic să fie inadecvată.

-Adaptarea anumitor elemente flexibile la cazul concret fiind important ca pacientul să înțeleagă cuvintele folosite.

-Introducerea basmului terapeutic să se facă într-un mod cât mai lejer și direct găsind formula de adresare sau începere, cât mai apropiată de subiect.

-Basmul trebuie povestit cât mai natural, degajat, susținut și nuanțat emoțional.

-Se recomandă a evita povestirea mai multor basme într-o ședință terapeutică cât și a rezista tentației de a „pune întrebări” subiectului dacă a înțeles mesajul sau nu, deoarece cel mai important lucru este că „pacientul are capacitatea internă de a se expune acestui mesaj, de a-l înțelege în ritmul său propriu, și în același timp este incapabil să reziste influenței pe care mesajul o are asupra lui”(S. Filipoi-1998)

-Subiectul poate fi încurajat ca el însuși să inventeze un basm.

- Întreținerea de către terapeut a unor calități cum ar fi „să fie în mod echilibrat creativ, inventiv, cu o capacitate empatică excelentă, să descopere și să simtă farmecul basmului, să se concentreze pe pacient, să fie un bun observator al realității și să nu se grabească”(S. Filipoi-1998)

În cazul în care basmul terapeutic este folosit de către părinte, acesta trebuie:

- să aleagă cu grijă mesajul
- să nu adreseze la sfârșit întrebări despre conținut
- să încerce a-l spune și nu citi
- să urmărească reacția imediată a copilului
- să repete după un interval de timp acel basm care i-a plăcut subiectului cel mai mult
- să aibă o dispoziție afectivă pentru narare
- să nu-l compare pe copil cu eroul din basm în mod direct
- datele problemei să coincidă

-mesajul transmis să fie bine perceput și recepționat.

Eroul principal fiind copilul bolnav, iar parintele „regizorul”, scena basmului terapeutic privita din aceasta perspectiva, va fi benefica pentru ambele parti, cuantificarea reusitei venind mai tarziu.

La inceputul activitații și pentru acomodarea copilului cu un asemenea „tratament terapeutic” e bine a se prezenta basmele a căror mesaj fac trimitere la:

Creșterea încrederii în sine

și

autoevaluare pozitivă.

1.Plăntuța cea perseverentă

S-a întâmplat odată ca sămânța unei flori purtată de vânt să aterizeze pe o cărare cu pământ puțin și plin de pietre. O pală de vânt a rostogolit-o până a căzut printre bulgării de pământ, iar când a venit ploaia a început să crească. Din păcate însă, de câte ori încerca să se întindă mai mult, cineva călca peste ea. De câte ori se întâmpla acest lucru, fie că era strivită o frunză, fie că se rupea chiar din vârful florii.

Micuța plantă încerca iar și iar să scoată la iveală câte o frunzuliță sau un boboc de floare. Numai că s-a întâmplat o dată, ca sămânța unei flori, purtată de vânt, să aterizeze pe o cărare plină de pietre și cu puțin pământ. O pală de vânt a rostogolit-o până a căzut printre bulgării de pământ, iar când a venit ploaia a început să crească. Floricica a reușit să se înalțe destul de bine pe cărare. Din păcate însă, de câte ori încerca să se întindă mai mult, cineva călca peste ea. De câte ori se întâmpla acest lucru, fie că îi era strivită o frunză, fie că i se rupea chiar vârful florii, micuța plantă încerca iar și iar să

scoată la iveală câte o frunzuliță, sau un bobocel de floare. Numai că de câte ori acest lucru pornea bine, se găsea cineva care să o rupă în vreun fel, fie turtind-o cu pantoful, fie cu roata bicicletei... Până la urmă, biata plântuță s-a văzut silită să renunțe la dorința de a se mai înalța. S-a hotărât să încerce doar să supraviețuiască, rămânând mereu la fel. Însă și acest lucru era greu, pentru că primea prea puțin soare și prea puțină hrană.

Într-o zi, un grădinar a trecut pe acolo și a observat pe cărare mica plantă.

“Ei, ei, nu crești într-un loc prea bun, a spus el. Tu ar trebui să te afli într-o grădină unde să poți crește cât mai frumos.”

Grădinarul a plecat acasă și s-a întors cu o sapă și cu o galeată. Apoi s-a apucat să sape, asigurându-se că a reușit să cuprindă toate firicelele rădăcinii, fără să le rupă. A luat planta la el în grădină, a găsit un loc cu pământ gras unde a fixat-o, iar apoi a stropit-o grijuliu cu multă apă.

Acum ești într-un loc mai potrivit, Micuță Plantă, a zis el. Aici vei putea să crești și să te dezvolti exact așa cum le este dat tuturor celor ca tine, și pentru că te-ai străduit atât de mult să supraviețuiești, în mod sigur vei crește și vei deveni cea mai frumoasă floare din această grădină.

Mica plântuță era foarte speriată. Se chinuse să stea în același loc atât de mult timp, încât îi era pur și simplu frică acum când i se oferea această nouă posibilitate de a se schimba total. Grădinarul a băgat de seamă că micuței plante îi era frică, așa că i-a vorbit din nou.

Avem voie să ne fie frică, dar nu trebuie ca frica să ne oprească să creștem și să ne dezvoltăm, a sfătuit-o el pe mica plantă. Pentru ca să ajungi să fii exact ceea ce poți cu adevărat să fii, trebuie să găsești forță în tine însăși, să te îndrepti și să te deschizi chiar tu către soare. Abia atunci vei reuși să te vezi în adevărata lumină.

Bietei plântuțe îi era încă frică, dar s-a hotărât să nu scape această ocazie, așa că a căutat și a găsit în ea însuși puterea de a se deschide spre lumină, foarte curând s-a ivit o frunzuliță, iar apoi un bobocel de floare, urmate de altele și de altele. Plântuța a căpătat încredere și a început să se simtă mai puternică și mai curajoasă. Nu după mult timp s-a acoperit cu o mulțime de flori minunate. Grădinarul povestea tuturor prietenilor săi despre noua, extraordinara plantă din grădina sa. Foarte multă lume a început să viziteze grădina ca să admire florile acestei plante atât de speciale. Planta auzea din ce în ce mai des în jurul ei cuvintele cu care vizitatorii îi laudau frumusețea și își dădea seama ce mult se schimbase și ce mult crescuse.

Acum că era vindecată de tot, planta a înțeles cu adevărat că pentru ca să se dezvolte până la frumusețea ei deplină a trebuit să aibă foarte multă încredere și curaj ca să se înalțe singură spre soare prin propriile ei puteri.

2. Fluturile din plasa păianjenului

Trăia odată demult un păianjen. Ca toți păianjenii și-a țesut și el o plasă mare. Scopul lui era să prindă toate insectele, gâzele sau fluturii care din nefericire pentru ei treceau pe acolo. Păianjenul nu era prost, așa că știind că insectelor le plac florile, a avut grijă să-și întindă plasa tocmai între două tufe pline de flori parfumate. Fiind sigur că era foarte bine făcută și așezată capcana lui, păianjenul s-a ascuns liniștit în spatele plasei și se uita atent cine cădea în ea.

După cum știm, dacă nu sunt acoperite cu stropi de rouă sau picuri de ploaie care să strălucească în lumină ca niște bijuterii, plasele păianjenilor sunt invizibile pentru ochii celor mai multe insecte. Acest lucru făcea plasa păianjenului și mai periculoasă pentru gâzele naive și neștiutoare care picau

în ea pentru că nu observau deloc această capcană distrugătoare, sau o vedeau prea târziu. Desigur, unele găze știau că există păianjeni și chiar îi văzuseră, dar neînțelegând cum își duc ei viața, nimereau drept în plasele lor. Atunci erau repede înfășurate cu un fir lipicios și erau ținute în viață până când păianjenii se hotărau să se folosească de ele, să le mănânce. În această privință toți păianjenii sunt la fel. Sunt foarte mândri de plasele pe care le întind și nu se simt deloc vinovați că își duc viața procedând în acest fel.

Într-o zi a trecut pe acolo un fluturaș albastru, care tocmai căuta nectar dulce în florile unei tufe colorate. Fără să bănuiască ceva rău, fluturașul a fost atras de felul cum strălucea plasa subțire pe care cădea o rază de soare și bineînțeles fără să vrea s-a prins drept în ea. Îngrozit, fluturașul a încercat să se elibereze, luptându-se, zbatându-se din toate puterile. Dar cu cât se zvârcolea mai tare, plasa se lipea de el și mai mult. Păianjenul care știa cum se zbat victimile sale, făcuse în așa fel încât plasa să se strângă cu atât mai tare, cu cât se luptau mai mult să scape.

Din fericire, s-a potrivit să treacă prin apropiere o mămăruță bătrână și plină de experiență, care cunoștea multe despre păianjeni. Ea s-a hotărât să-l ajute pe fluturaș să scape. Păianjenul era foarte ocupat cu țesutul pânzei. Nu dădea prea multă atenție fluturașului, fiind sigur că era prostuț și prea neajutorat ca să scape, iar plasa bine făcută oricum nu-i dădea voie să se elibereze. Îngrijorată, mămăruța zbură mai aproape de fluturaș și îi șopti: "Nu te zbate, nu te mai lupta cu plasa. Asta o face să se strângă și mai tare peste tine".

"Dar îmi este atât de frică", s-a văicărit fluturașul.

"Atunci folosește-ți frica în așa fel încât să-ți dea putere", iar apoi a continuat:

"Încearcă să înțelegi felul cum ești prins în plasă și folosește-ți gura ca să te eliberezi singur. Descurcă-te. Ai această putere de a te elibera singur".

Auzind aceste cuvinte, fluturașul s-a liniștit și a încetat să se mai zbată cu disperare în plasă. Luând aminte la vorbele mămăruței, s-a gândit cum să facă un plan ca să scape. A încercat să-și amintească tot ceea ce știa, pentru ca să găsească un mod de a se elibera. Și a reușit. Odată scăpat a observat că din păcate, aripioarele lui fuseseră îndoite, șifonate și zdrențuite câtă vreme se luptase cu plasa. Însă cu timpul, fluturașul a reușit singur să-și vindece rănilile și suferința pe care i-o provocase plasa păianjenului. Nu după mult timp, era din nou ca înainte, un fluturaș întreg, fără cusur, frumos și albastru, căruia îi plăcea să culeagă polen din florile colorate. Bineînțeles că acum știa foarte bine că există în această lume și păianjeni răi, care întind plase și capcane periculoase. Acum fluturașul nostru era mai deștept decât păianjenii, avea mai multă experiență și putea să zboare liber unde voia.

In același context al mesajului terapeutic sunt cuprinse basmele ce se adresează:

a) Copilului traumatizat:

3. Adevăratele bijuterii ale prințesei

Era odată mai demult, o prințesă mică și foarte frumoasă, care trăia împreună cu părinții ei, regele și regina. Ei locuiau împreună într-un palat minunat. Micuța prințesă era foarte fericită. Ea avea o comoară într-o casetă, în care păstra niște bijuterii strălucitoare de-ți luau ochii, nu altceva. Erau acolo nenumărate lăncișoare, brățări și inele care sclipeau, reflectând toate culorile curcubeului.

Toate bijuteriile erau din aur și argint, foarte meșteșugit alcătuite.

Trebuie să știm că micuța prințesă ținea într-un mod cu totul special la caseta cu bijuterii, pentru că erau numai ale ei și nimeni nu mai avea una la fel. De aceea, oriunde mergea, ea își lua neapărat și caseta cu bijuterii.

Într-o zi însă, nu se știe cine, a ascuns caseta prințesei. Biata prințesă se simțea foarte nenorocită pentru că-i dispăruse caseta și nu știa cum ar putea face să o primească înapoi. Era atât de dezamăgită și supărată, încât a încetat să mai râdă, să se întâlnească și să se joace cu prietenii ei.

Stătea tot timpul posomorâtă și închisă în cameră. Cu un cuvânt, prințesa s-a schimbat de tot. Mama ei, regina, a întrebat-o ce s-a întâmplat, dar ea nu stia cum să-i explice că cineva i-a ascuns caseta cu comoara, și prințesa nu mai avea chef de nimic.

Într-o noapte, în timp ce plângea disperată în camera ei, i-a apărut în fața ochilor zâna ursitoare care a întrebat-o:

"Ce ți s-a întâmplat, mică prințesă?"

"Cineva mi-a ascuns bijuteriile", a suspinat prințesa cea mica.

"Nu știi deloc cum să fac să le găsești".

Auzind aceasta, ursitoarea a zâmbit și a făcut prințesei un semn magic cu bagheta ei fermecată, zicând:

"Ceea ce vrei tu să găsești se află chiar în tine însăși. Privește cu atenție înlăuntrul tău și vei găsi adevărate bijuterii la care trebuie să ții. Mulți nu-și dau seama că au această putere de a privi dinăuntru. Ei nu se uită niciodată înlăuntrul sufletelor lor, așa că nu se cunosc și nu știu ce calități au, calități care sunt mai prețioase decât orice bijuterie. Dacă ții la propria ta ființă, cu toate calitățile pe care le ai, vei avea puterea să te vezi cu ochii minții tale. Semnul magic pe care le-am făcut asupra ta te va ajuta să descoperi acest lucru."

Zâna și-a luat rămas bun și a dispărut deodată, tot așa cum apăruse.

În chip minunat, exact după prevederile zânei ursitoare, mica prințesă a descoperit cum să se uite cu ochii minții înlăuntrul propriului ei suflet și să descopere acolo o comoară de un cu totul alt fel decât bijuteriile din casetă.

Din ziua aceea , a părăsit camera în care se închisese când era supărată, și i-a căutat pe ceilalți copii, cărora să le dăruiască prietenia ei.

Din acel moment, plină de fericire că și-a recuperat adevărata comoară, mica prințesă n-a mai permis nimănui să i-o fure din suflet, iar toți ceilalți o iubeau foarte mult pentru bunătatea ei.

4.Brăduțul ars

Odată într-o pădure depărtată se afla un brăduț care nu prea arăta la fel ca ceilalți copaci, pentru că nu era verde și dădea impresia că este cu totul lipsit de viață. Părea ca și cum ar fi fost lovit de trăsnet și de atunci n-ar mai fi crescut deloc. Sau arăta ca și cum cineva ar fi venit și i-ar fi retezat ramurile. Ceilalți copaci de prin partea locului credeau chiar că murise, deși stătea încă în picioare, pentru că, după cum se știe, majoritatea copacilor sunt capabili să rămână drepti multă vreme după ce îi părăsește viața. Numai că ei se înșelau. Foarte adânc înlăuntrul său, brăduțul era încă în viață. Însă pentru că fusese lovit de un trăsnet care îl arse, el nu mai știa cum să crească și să se dezvolte, cum să devină din nou frumos, cu cetina verde așa cum erau ceilalți brazi. Câteodată după ce este ars, un copac se simte ca după un adevărat șoc și nu-și mai dorește să crească, să trăiască sau să fie la fel ca alți copaci. Așa că uneori, după șocul unui trăsnet, după câte o furtună, copacii încep să creadă că n-o să mai poată crește niciodată și că nu le mai rămâne nimic alceva de făcut decât să aștepte moartea așa urâți și arși. Într-o zi, s-a nimerit să treacă pe acolo un pădurar care iubea mult pădurea.

Crezând și el că brăduțul era mort, s-a apucat să-I lovească la rădăcină cu securea, ca să-l taie.

"Vai! Au!" a țipat copăcelul.

Foarte mirat pădurarul a aruncat o privire de jur împrejur și a întrebat:

"Hei! Cine-i acolo? Cine strigă?"

"Sunt eu !", a scâncit brăduțul. "Ce faci tu mă doare. Nu mă mai lovi!"

"Nu-mi vine să cred", s-a mirat pădurarul. " Mi s-a părut că nu mai ai viață în tine. Arăți mai uscat decât orice uscătură. Ești ars și ca vai de tine. Crengileți-s rupte și nu mai ai cetină deloc. Însă ești norocos, pentru că eu sunt un pădurar care iubesc pădurea și nu mă lasă inima să tai un brăduț care mai are viață în el. Dar te credeam pur și simplu mort. "

"Nu sunt mort", a scâncit iarăși brăduțul. "Nici măcar nu sunt bolnav."

Pădurarul i-a aruncat o privire plină de îndoială. "Păi dacă nu ești nici mort, nici bolnav, pentru ce arăți așa de jalnic? "

Plin de tristețe, brăduțul cel mic a răspuns:

"Nu mai știu cum să cresc. Nu mai știu cum să fac cetina verde. Nu mai știu cum să par din nou viu, pentru că m-a lovit trăsnetul de atâtea ori și au fost atâtea furtuni în viața mea. Pur și simplu am uitat cum trebuie să fac ca să cresc din nou."

Pădurarul care iubea pădurea și avea multă experiență cu copacii, s-a hotărât imediat să-l ajute pe brăduț. I-a explicat că mai întâi va trebui să-i înlăture toate părțile arse. Apoi cu multă pricepere, pădurarul s-a apucat să scoată cioturile de crengi uscate, până când toate părțile care erau moarte au fost curățite și trunchiul a rămas pregătit pentru a da viață unor crengi noi. Bradul cel mic a rămas surprins de faptul că nu simțea de loc nici o durere.

Apoi pădurarul a adus îngrășământ special și l-a presărat în jurul

copăcelului. S-a asigurat că locul era destul de luminat de soare și că avea apa necesară. Ca urmare, după aceste îngrijiri, în foarte scurt timp, bradul cel mic a descoperit că el de fapt știa cum să crească, știa cum să se dezvolte făcând cetina verde și bogată. Cu alte cuvinte nu uitase deloc cum să facă pentru ca să se vindece și să devină la fel de frumos ca ceilalți copaci din jur.

Și chiar așa făcea: a dat la iveală mulți mugurași fragezi din care au crescut o puzderie de rămurele și cetină nouă. În scurt timp nici n-ai mai fi zis că a fost vreodată lovit de trăsnet sau ars. Pădurarul era bineînțeles cel mai apropiat prieten al brăduțului. Pentru că pădurarul care iubea atât de mult pădurea l-a ajutat pe copăcel să redevină frumos și sănătos, micul brad s-a hotărât să facă ceva anume pentru pădurar, ca un semn al prieteniei lor. A dat o umbră atât de deasă, că orice trecător pe potecă se odihnea cu plăcere lângă trunchiul lui, dându-și seama că pădurarul care a îngrijit acest copac nu putea fi decât un adevărat prieten de încredere.

5. Povestea unui băiat care era foarte urât

A fost odată un băiat care era foarte, foarte urât. Urechile lui erau teribil de lungi și de-a dreptul ciudate. Avea și un nas uriaș din cauză că era acoperit de umflături, dinții lui erau rușiți, iar cei rămași erau foarte negri. Corpul lui crescuse mare și strâmb. Una peste alta se înfățișa ca o pocitanie groaznic de privit.

Viața acestui băiat era foarte grea, pentru că ceilalți râdeau mereu de el. Îl batjocureau, îi găseau tot felul de porecle caraghioase și îl luau peste picior făcând mare haz pe seama lui.

Absolut nimeni nu dorea să-i fie prieten, iar el se simțea neputincios și nicidecum nu reușea să se apropie de cineva de aceeași vârstă.

Pentru că se simțea atât de pocit, nici la școală nu învăța bine. Ura din tot sufletul să meargă la școală, pentru că în acel loc copiii își băteau joc cel mai mult de el și-l chinuiau cel mai tare. Până și părinților lui le era rușine cu el. Nici nu se fereau să-i spună în față cât era de urât și cât de mult îi deraja pe ei acest lucru.

Până la urmă băiatul nu a mai putut suporta și s-a hotărât să fugă departe în pădure, unde să nu mai fie nimeni care să-i vadă urâtenia.

După ce și-a strâns toate lucrurile de care credea că va avea nevoie pentru drum, băiatul cel urât a lăsat o scrisoare părinților săi, iar noaptea s-a furișat afară din casă și a plecat.

A intrat în desișul pădurii și a mers adânc, tot mai adânc, până când s-a trezit lângă un râu foarte frumos, pe malurile căruia era numai mușchi verde și moale de tot. Bietul băiat se simțea atât de slăbit de drumul greu pe care-l făcuse, încât s-a lăsat cât era de lung pe mușchiul moale și a adormit pe loc.

În timp ce dormea, băiatul a început să viseze. În visul lui se făcea că o zână foarte înțeleaptă a venit să-i vorbească. Zâna l-a atins cu gingășie pe umăr, iar vocea ei blândă și dulce semăna cu murmurul unui izvorăș.

Cu cât băiatul asculta mai mult vocea zânei înțelepte, cu atât devenea mai calm și mai liniștit. După ce au stat ei de vorbă îndelung despre urâtenia lui, zâna cea înțeleaptă i-a atins ochii și a îndepărtat de pe ei un fel de solzișori, care semănau cu niște lentile.

Băiatul nu-și dăduse niciodată seama că avea așa ceva pe ochi. Deci, era extraordinar de surprins și mirat. Acum se simțea cu mult mai bine și se întreba de ce oare nu-și dăduse seama înainte ce mult îl înșelau ochii. Pentru că, uite ce interesant, acum privind de jur împrejur chiar și lucrurile i

se păreau altfel. Culorile i se păreau mai luminoase. Toate străluceau mai tare.

Apoi zâna cea înțeleaptă i-a atins urechile, scoțând ușurel din ele două dopuri făcute din vorbele murdare pe care baiatul le auzise spuse despre el.

Era și mai uimit. Cum au putut ajunge dopurile acolo fără știrea lui? Zâna cea bună a început să-i vorbească din nou, așa că acum baiatul îi auzea vocea atât de blândă foarte clar:

- Au fost multe lucruri pe care nu aveai cum să le auzi, să le vezi și să le înțelegi, i-a spus zâna cea înțeleaptă. Dar de-acum înainte ești pregătit să vezi și să auzi lucrurile într-un mod nou.

În zilele și nopțile care vor urma în viitor, oamenii și întâmplările vor avea o cu totul altă înfățișare și vor suna cu totul altfel pentru tine.

Îți vei da seama cu adevărat cine are grijă de tine, cine te respinge, cine este mândru și rău și cine te iubește cu adevărat. Vei putea pricepe cine își bate joc de tine sau caută să te umilească, astfel încât vei ști să te ferești din calea acestor oameni.

Toate aceste lucruri pe care le vei cunoaște de aici înainte, te vor face să-i înțelegi cu totul altfel pe ceilalți. De aceea, vei putea să te înconjuri cu persoane care vor avea grijă de tine, pentru că în sfârșit **vei fi convins că și tu meriți să fii iubit!**

Apoi l-a sărutat pe băiat pe frunte, și l-a binecuvântat cu toată dragostea. Băiatul a simțit ceva greu de descris, ca un fior străbătându-i tot corpul până în inimă și suflet.

Mai târziu când s-a trezit din somn, și-a dat seama imediat că i s-a întâmplat ceva cu totul deosebit și important. Era convins că visul fusese special și absolut extraordinar.

S-a sculat și s-a dus la pârâu să se spele. Privindu-și chipul în apa limpede, a văzut cu uimire o înfățișare care era de-a dreptul frumoasă. Și-a amintit de ce-i spusese zâna care îl vizitase în vis.

Atunci băiatul a înțeles pe loc că fața atât de arătoasă pe care o zărea în oglinda apei acum, era imaginea propriei lui figuri. Și-a dat seama că urâtenia lui nu fusese altceva decât o iluzie, o părere. El nu era deloc urât!

Băiatul a priceput că într-un anume fel, cei din jurul său vorbindu-l de rău sau batjocorindu-l, i-au strâmbat imaginea, adică părerea despre el însuși, făcându-l să se creadă îngrozitor de urât.

Întorcându-se pe drumul către casă, băiatul vedea lumea într-un fel care era cu totul nou pentru el.

- Ce ciudat! spuse băiatul. Cât de minunate sunt florile care cresc pe cârare, iar păsările – ce cântece clare au! Până și soarele parcă e mai puțin dogoritor!

Când a ajuns acasă, părinții lui nu i-au adresat niciun salut, pentru că nici nu băgaseră de seamă lipsa lui de acasă.

În acea noapte, când s-a culcat din nou cu ai săi, băiatul i-a văzut și pe ei cu totul altfel. De fapt, păreau alunecați într-un somn ciudat, în care puteau să umble și să vorbească, dar nu puteau să vadă și să audă cu adevărat.

Atunci băiatul a priceput, în sfârșit, că urâtenia lui era o parte din visul lor ciudat și nu era deloc propria lui imagine!

Când s-a dus din nou la școală, a înțeles că și pe colegii lui îi vede cu totul altfel. Băiatul și-a putut da seama cu care dintre ei s-ar putea împrieteni.

Apoi a mai descoperit ceva uimitor: cunoscându-și calitățile și adevărata imagine, reușea să descopere mult mai ușor pe cei buni din jurul său.

Dar mai presus de toate, acum când vedea lumea într-un mod atât de nou și special, a priceput și înțelesul pe care îl avea dragostea, atât cea simțită de el, cât și cea pe care o simțeau unii din jurul său. A înțeles că fiecare persoană are ceva frumos! A înțeles că fiecare merită să fie iubit! A înțeles ce important este să-ți cunoști adevărata imagine și să dăruiești iubire tuturor!

Așa se face că, având aceasta nouă posibilitate de a înțelege lumea, a descoperit pas cu pas, în fiecare zi care trecea, că inima și viața lui se umpleau tot mai mult de bucurie.

b) -copilul cu dificultati de adaptare :

6.Băiatul înconjurat de un zid

Demult, odată s-a născut un copil. Când a crescut destul de mare să observe ce se găsea în jurul lui, și-a dat seama că se născuse în plin război. Cei din jur erau împărțiți în două tabere. Parcă înebuniseră de tot încercând să se ucidă unii pe alții. Se luptau din greu. Puștile trăgeau, gloanțele șuierau, tunurile bubuiau îngrozitor. Bombele explodau peste tot. Băiețelul era mult prea mic ca să se poată apăra singur. Nu știa să se lupte și nici nu avea chef să tragă cu pușca sau să facă rău rănind pe cineva. Însă, pentru că se afla în plin război era și el nevoit să facă ceva, pentru că altfel l-ar fi putut lovi o bomba. Sau vreun glonte și l-ar fi omorât.

Din această cauză, a construit ziduri de jur împrejurul lui sperând că cele două tabere dușmane nu-l vor observa dacă se ascunde acolo. Credea că dacă se va ascunde și va rămâne neobservat de nimeni, nu-l vor răni cu vreo

armă. A folosit tot felul de lemne și pietre ca să-și construiască ascunzătoarea. Pentru mai multă siguranță nu a lăsat loc nici de fereastră. Nici pentru ușă. A mai făcut un acoperiș gros și întunecat. Stătea pitit în adăpostul său și încerca să fie cât mai liniștit ca să fie sigur că nu-l găsește careva. Pentru că înăuntru nu pătrundea deloc lumina zilei, singurul fel în care își putea da seama cum trecea timpul era, simțind temperatura. După cum era cald sau frig, știa dacă a venit vara sau iarna. Bineînțeles că se simțea teribil de singur, dar habar nu avea ce altceva ar putea face, pentru că afară, cele două tabere se războiau încă, iar lui îi era teribil de frică.

Într-o zi, un șoricel s-a strecurat printr-o crăpătură a peretului și a început să alerge încolo și înapoi prin ascunzătoare. Băiatul l-a observat surprins și l-a întrebat : "Cum ai ajuns aici? Credeam că nimeni nu poate pătrunde prin pereții mei puternici, fără ușă și ferestre".

"Nu fi prostuț !" i-a răspuns șoricelul. Totdeauna se găsește o intrare sau o ieșire. Chiar atunci când crezi că ai construit pereții ce mai groși, descoperi că ei nu sunt deloc groși sau de nepătruns! Ești singur-singurel pe aici? Mi se pare cam aiurea, cam trist și cam întunecos aici, nu crezi?

"Ba da " a răspuns băiatul. Nu-i prea plăcut aici, dar nu știu ce să fac altceva, pentru că afară este război și nu am unde să plec în altă parte.

"Bineînțeles că mai există loc unde să te duci!" a zis foarte convins șoricelul. În lumea asta nu este peste tot război. Aici se dă cu adevărat o bătălie. Dacă vom ieși de aici, te vei putea duce într-un alt loc unde nu este război. Pun pariu că o să-ți placă foarte mult să trăiești în altă parte. O să te poți juca, o să faci sport sau orice ai chef, la fel cum fac copiii de vârsta ta.

Așa că băiatul și șoricelul s-au așezat ca să se gândească ce-ar putea face pentru ca el să iasă de după ziduri și din zona unde se putea surpa peste el.

Apoi s-au gândit ce s-ar întâmpla dacă băiatul ar ieși repede afară și ar lua-o la fugă tare de tot sperând să nu-l lovească nici o bombă în acest timp. Totuși, nici ideea asta nu părea mai bună decât cealaltă.

Atunci șoricelul a făcut o observație interesantă : "Ai văzut că atunci când cineva ridică un steag alb în timpul unei bătălii, nimeni nu mai are voie să tragă în el, pentru că este un semn internațional de pace?" Steagul alb le dă de înțeles celorlalți că nu ești periculos și că nu vrei să faci nimănui rău. Atunci poți trece printre tabere neînarmate fără să pașești nimic."

Băiatul a rupt o zdreanță de culoare alba și a legat-o de un băț. Pe șoricel l-a băgat în buzunar și tremurând de frică a ieșit afară dintre pereții ascunzătorii pe care și-o construise de jur împrejurul său, fluturând steagul alb. Mergea repede, tot mai repede, în timp ce șoricelul din buzunar îi spunea cum să iasă din zona războiului. Cei care se luptau au încercat să-l atragă fiecare de partea sa în război. Dar băiatul a refuzat. Fiecare tabără voia să-l facă să țină cu cineva și să lupte împotriva celuilalt, devenind soldat în război. Numai că băiatul era tare sătul de război, era sătul să lupte, era sătul de ură și mânie. Se săturase și să stea pitit, singur și trist după pereții groși pe care îi ridicase în jurul său.

Băiatul continuă să meargă până a ajuns la marginea câmpului de bătălie, într-un loc unde nu se mai lupta nimeni împotriva altcuiva. A găsit oameni care să aibă grijă de el cu dragoste și bunăvoință. Împreună cu ei a învățat foarte multe lucruri despre el însuși, despre lumea sa. Lucrul cel mai important pe care l-a învățat, a fost cum să se țină departe de războaie, în așa fel încât să nu mai trebuiască să-și ridice ziduri de apărare împrejurul său. El a priceput că se poate întâmpla să fie și el furios, dar atunci când furia îl stăpânește, înseamnă că a și intrat într-un fel de război.

După ce a reușit să învețe toate acestea, lumea a devenit pentru el un loc fericit care l-a ajutat să uite că a trecut mai demult și el prin acel război, ascunzându-se după ziduri groase, despre care acum nici nu-și mai aduce aminte.

7. Prințul de care a râs un șoricel

În vremurile de demult, într-o țară al cărei nume nu-l mai știe nimeni, împăratul și împărăteasa au avut un prunc. După ce s-a născut el, au venit vremuri întunecate asupra aceluși ținut, peste care s-au abătut lupte și războaie între două tabere. Prințul era răpit ba de o tabără, ba de alta. De multe ori nici nu-și dădea seama de partea cui se afla. Pentru că luptele nu încetau, prințul a devenit atât de dezorientat, încât n-a găsit ceva mai bun de făcut decât să se retragă în el însuși ca să poată rezista acelor vremi grele.

De câte ori trecea pe la împărăteasă, ea îi dădea ochelarii ei, spunând că numai dacă îi va purta pe aceștia, se va simți mai bine. Îi așeză ochelarii pe nas convinsă că ochii prințului trebuiau corecți cu acești ochelari și îi cerea să nu-i mai dea jos deloc. Totuși, când trecea pe la împărat, acesta arunca cât colo ochelarii pe care îi dăduse împărăteasa, spunea foarte convins că ochelarii lui, nu cei ai împărătesei trebuiau purtați, pentru ca prințul să vadă mai bine și să scape de tristețea sa.

Bietul prinț trebuia mereu să-și schimbe ochelarii ba pe ce ai împăratului cu cei ai împărătesei, ba invers, depinde lângă cine se afla. Era o adevărată concurență cu privire la schimbul ochelarilor, până acolo încât, prințul la drept vorbind, nu mai vedea bine nici cu unii, nici cu alții. De câte ori purta oricare dintre ochelari, lumea îi părea teribil de întunecată și de tristă. Uneori prințul trebuia să poarte deodată amândouă perechile de ochelari, dar atunci felul cum vedea lumea prin ei îl înspăimânta și mai tare.

Din păcate, pentru că prințul pierdea așa multă vreme tot schimbând ochelarii, dar mai ales încercând să-și amintească pe care dintre ei să-i poarte de fiecare dată, a început să aibă greutăți cu învățatul la școală. Parcă nici nu mai creștea la fel de repede ca înainte și nu mai avea prieteni. Prințul a devenit și mai închis în sine și mai singuratic, iar în fundul sufletului său simțea un dor pe care nu și-l putea explica.

Într-o zi, pe când se afla în grădina castelului, privind la pomi și la flori, avea pe nas ambele perechi de ochelari. Ca de obicei, nu putea să vadă clar pe unde pășea. Deodată a auzit un chițait subțire. A încercat să caute de unde venea, dar din cauza ochelarilor, bietul prinț nu deslușea, mai nimic. Între timp chicoteala din chițait se transformase în hohote de râs. De fapt, exact lângă piciorul său, era un șoricel care acum râdea ținându-se de burtă văzându-l pe acel băiat ciudat care purta una peste alta două perechi de ochelari întunecați. Cu cât hohotea mai tare șoricelul, cu atât se supăra mai tare prințul.

"Cine râde de mine"? a strigat el înfuriat.

"Hi! Hi! Hi! Eu! a răspuns un glăscior care hlizea în continuare.

"Unde ești? Arată-mi-te imediat!" a poruncit prințul încercând să aibă o voce cât mai împărătească.

"Păi sunt chiar aici în fața ta" a răspuns amuzat șoricelul. Dacă o să-ți scoți ochelarii aceia de pe nas, ai să mă vezi imediat".

„Dar nu pot să-i scot " a oftat prințul. Trebuie să port măcar o pereche de ochelari tot timpul, iar uneori pe amândouă! Așa mi-au spus să fac împăratul și împărăteasa.

"Ce vezi dacă te uiți prin ei"? s-a interesat șoricelul.

"Păi nu prea văd nimic deosebit" a răspuns prințul pentru că totul mi se pare urât și întunecat.

"Ei! Știi că lumea nu este tocmai așa" a mai zis șoricelul care deja nu mai râdea. Cred că a venit vreme să faci o alegere. Ori să mai porți în continuare ochelarii, ori să-i dai jos. Pentru ce nu încerci să-i scoți și să te uiți la lume ca s-o vezi cum o văd alții? Abia după aceea te vei putea hotărî dacă să-i mai porți sau ba".

Prințului parcă îi era cam frică să-și scoată ochelarii. Își tot amintea că părinții lui îi ceruseră să-i poarte mereu. Însă în sinea lui, prințul dorea să vadă clar unde se găsea, așa că totuși, și-a dat jos ochelarii. După aceea, întorcând capul dintr-o parte în alta, a putut să vadă grădina aceea minunată, curcubeul ei de culori și s-a umplut de bucurie. Privind în jos l-a zărit foarte ușor pe șoricelul care îi zâmbea.

„Acum poți alege”, a zis șoricelul. Nu mai ai nevoie deloc de ochelari nici de cei ai împăratului, nici de cei ai împărătesei. Ochii tăi sunt mai buni decât ai oricui altcineva, așa că este o prostie să porți niște ochelari care te fac să vezi lumea altfel decât este ea".

Prințului nu-i mai vorbise nimeni în acest fel. Așa că a început să se gândească la ce-i spusese șoricelul, și și-a dat seama că **întradevăr avea o șansă**. Din această cauză, de atunci încolo a privit lumea fără ochelari. Desigur că prințul și noul său prieten, șoricelul cel înțelept au mai discutat multe împreună, despre viață, despre felul cum trebuie să vezi lucrurile, despre frumusețile din jur.

Împăratul și împărăteasa au aflat și s-au înfuriat că prințul nu mai purta ochelari și i-au cerut să-i pună la loc. Dar prințul a refuzat, pentru că acum vedea lumea altfel și era de părere că o vedea excelent.

Prințul le-a spus părinților că acum era în stare să vadă și războiul și dezordinea din țară altfel decât până atunci și că nu mai este speriat. Le-a mai spus că se putea bucura acum de culorile și frumusețea naturii din jur.

"O să-ți dau secretul fericirii, ca să-l înapoiezi familiei tale ,a spus cu blândețe zâna cea mică și aurie. Vei vedea că n-o să mai dorești să pui la încercare dragostea care o au față de tine."

Îndată ce a aflat secretul, pisoiașul a zbughit-o într-un suflet spre coliba pădurarului unde locuia familia sa. Avea la el secretul fericirii și convingerea că nu va mai fi nevoie niciodată să pună la încercare dacă cei din familia lui îl iubesc sau nu.

Si ce să vezi? Chiar în dimineața următoare, iarba florile și toate verdețurile din jurul casei creșteau pline de frumusețe și prospețime. Chiar și pădurarul trecând odată pe la coliba lui, a observat cât de frumos străluceau toate. Familia pisicilor era din nou o familie fericită. PISOIUL A DEVENIT TOT MAI DEȘTEPT PE ZI CE TRECEA. Și-a dat pe deplin seama că dragostea nu era ceva de pus la încercare pentru că era un sentiment adevărat.

9.O lume întoarsă cu josul în sus

Odată ca niciodată, a trăit într-o țară din nordul îndepărtat, un baietel împreună cu familia lui. Locuiau într-o casă frumoasă ce îi plăcea foarte mult baietelului. Toată ziua se juca și era foarte fericit împreună cu prietenii lui. Nu aveau motive să se supere sau să-și facă griji de ceva, pentru că părinții lui îl ocroteau în toate privințele.

Aproape de necrezut, însă la un moment dat, totul în jurul lor a fost accoperit de un întuneric ciudat care a făcut ca lumea în care trăia baietelul să se întoarcă pe dos. De exemplu:în locul tavanelor stăteau dușumelele, toate mobilele erau puse pe tavan în loc să stea pe dușumea. Păsările zburau invers, cerul era negru în timpul zilelor, mașinile circulau cu spatele. Până și zâmbetele oamenilor arătau ca niște încruntări. Becurile lămpilor erau fixate în dușumea, iar când ceva cădea jos, cădea de fapt în sus.

Băiețelul a devenit foarte dezorientat. Nu-i venea deloc să spună jos în loc de sus și invers, sau dreapta în loc de stânga. Dar se temea să le spună părinților cum i se părea lumea. Se gândea că părinții lui n-ar fi în stare să o întoarcă din nou cum fusese, pentru că nu aveau atâta putere în mușchii lor. Băiatul nici nu credea că părinții lui își dau seama că lumea e întoarsă cu susul în jos, dar, pentru că ei nu discutau niciodată despre asta, el nu putea fi sigur de nimic. Câteodată, părinții îl mai întrebau ce s-a întâmplat cu el că noaptea visa urât și plângea, iar ziua nu voia să rămână singur fără ei. Băiețelului îi era însă tare frică să le spună.

Într-o zi, o femeie drăguță și înțeleaptă, a venit să povestească împreună cu baietele despre lumea lui întoarsă cu susul în jos. Lui îi era cam frică să-i vorbească, dar a găsit totuși în sufletul lui ceva putere ca să-i mărturisească adevărul despre tot ce se petrece în această lume întoarsă pe dos.

Bietul băiețel de atâta vreme se simțea înfricoșat, încât pe de o parte îi era frică, dar totodată se simțea foarte bine să vorbească despre aceasta cu femeia. Discuția lor a durat multă vreme, pentru că băiețelul dorea să fie foarte sigur că i-a spus absolut tot ce avea de spus, mai ales despre ceea ce-l speriase.

Când au terminat de povestit, femeia l-a mângâiat pe creștet și i-a promis că-l va ajuta. L-a lăudat că a făcut exact ceea ce trebuia povestindu-i secretele care-l înfricoșau. Apoi, a spus că-l va ajuta așa încât lumea lui să nu se mai întoarcă niciodată cu susul în jos.

Mai întâi femeia a povestit cu părinții băiatului și i-a făcut să înțeleagă cum să-l ajute și ei. Apoi, a fixat o altă întâlnire cu băiețelul, alta și alta, până ce acestuia nu i-a mai fost frică deloc. Femeia aceea drăguță l-a

ajutat să fie mai încrezător în el însuși, astfel încât în mod sigur nimeni, niciodată să nu-i mai poată întoarce lumea cu susul în jos.

Băiețelul a fost sigur că se vindecase în ziua când, la școală învățătoarea a întrebat cine știe care este deosebirea între "sus" și "jos" iar el știa foarte bine acest lucru.

10. Fetița care a învățat să coloreze

Mai demult era o fetiță căreia și plăcea foarte mult să coloreze. Folosea cu mare plăcere toate creioanele de colorat, dar îi plăcea mai ales roșu, portocaliu, verde și albastru. Prefera culorile luminoase. Însă fetița avea probleme cu coloratul pentru că depășea mereu liniile desenelor care trebuiau colorate. Colora cu spor, dar culorile ei se împrăștia pe pagină. Colora cu atâta poftă încât părea că nici nu ar fi fost linii acolo pe care să le respecte. Când arăta prietenilor sau învățătoarei ceea ce făcuse, aceștia o întrebau:

"Ce-i asta?" Fetița le răspundea nemulțumită:

"Pai nu vedeți?" După care le explica ce desenase. Nimeni nu era în stare să înțeleagă ce colorase ea, dacă nu i se explica.

Într-o zi, învățătoarea s-a hotărât să discute cu fetița despre cum se colorează. A rugat-o pe fetiță să aducă și o carte de colorat, s-a uitat în ea și a spus:

"Văd că atunci când colorezi, depășești liniile și colorezi peste tot. Nu ești în stare să respecti liniile de contur".

"Care linii?" Nu văd niciuna. Nimeni nu mi-a spus vreodată nimic despre linii, a răspuns fetița, uitându-se nelămurită la învățătoare.

Învățătoarea i-a arătat cu multă răbdare despre ce linii era vorba. După ce fetița a colorat pagina aceea, învățătoarea a întors foaia și i-a arătat

cu degetul pe noul desen care erau liniile ce trebuiau respectate când colorezi.

Fetița a putut înțelege despre ce este vorba. Aceste linii sunt puse **aici anume**, iar tu trebuie să înveți să le respecti, să nu le depășești, i-a mai explicat învățătoarea.

"Oare din cauza asta am avut eu probleme că nu eram deloc atentă la aceste linii și nu le-am respectat deloc?" a întrebat fetița cu lacrimi în ochi.

Învățătoarea a spus "DA", fără să mai adauge nimic altceva.

Fetița continuă să privească tristă la învățătoare. O lacrimă mare curgea pe obrăjorii ei.

"Știi ceva? Uneori mă simt de parcă nici în interiorul meu n-ar fi linii din acestea care trebuie respectate. Mă uit la brațul meu și nu reușesc să văd unde se termina. Ca și cum cineva l-ar fi colorat peste tot depășind liniile s-ar fi amestecat cu tot ce se afla în jurul meu."

"Hmmm! a mormăit învățătoarea. Poate de aceea n-ai reușit să vezi și să respecti liniile când colorai. Hai să facem niște exerciții. Eu o să întăresc liniile care nu trebuie depășite, ca să le vezi mai ușor și să le poți respecta. Nu va dura mult până când o să-ți dai seama exact cât de lungi sunt brațele tale, unde se termină ele și unde se află restul trupului tau".

"Îți mulțumesc foarte mult pentru ceea ce mi-ai explicat" a spus fetița zâmbind în sfârșit.

Din acea zi, învățătoarea a ajutat-o să învețe despre liniile care trebuiau respectate, despre colorat și despre cum să se privească pe ea însăși. Fetița exersa în fiecare zi, iar desenele ei ieșeau din ce în ce mai bine. Desigur, a venit momentul când a colorat un desen întreg fără să depășească nici o liniuță. Era foarte bucuroasă și mândră de ea însăși când a arătat colegilor ce desenase și fiecare a înțeles despre ce era vorba. Atât de fericită

era fetița că reușise să învețe despre liniile care nu trebuiau depășite când colorezi, încât, în semn de mulțumire și ca amintire, i-a făcut cadou învățătoarei un liniar minunat cu care să deseneze linii, învățându-i despre ele și pe alți copii.

11. Sculptorul și războiul

Într-o țară mare și frumoasă în care toți oamenii se îndeletniceau cu felurite meșteșuguri artistice, trăia un sculptor vestit numit Efis. Lui îi plăcea să lucreze mai ales în piatra căreia parcă îi dădea viață scoțând la iveală statui nemaipomenit de frumoase. Veneau oameni de la mari depărtări ca să admire lucrările. Efis primea totdeauna multe laude de la toată lumea.

Pentru că era foarte talentat și ambițios, Efis visa să sculpteze o statuie care să reprezinte Pacea. O asemenea lucrare nu era ușor de făcut. I-a trebuit mai multă vreme până s-o termine, dar fanii și admiratorii lui îl tot îndemnau și îl încurajau. Când în sfârșit statuia a fost gata, Efis a dorit să o plaseze chiar în capitala țării, într-un loc potrivit, ca să fie văzută de mai multă lume. Din păcate însă, pe când se făceau aceste pregătiri, s-a zvonit că o armată dușmană va ataca țara. Efis era pur și simplu îngrozit la ideea că în timpul războiului dușmanii vor distruge sau vor fura statuia. De aceea și-a bătut capul cum s-o salveze cu orice preț.

Planul lui era foarte dibaci, dar și riscant. S-a gândit să ia statuia și să o taie în fragmente mici. Era sigur că astfel fragmentată statuia cea mare poate fi pusă mult mai ușor într-un loc sigur, sau putea fi transportată peste hotare chiar pe sub nasul dușmanilor. Zis și făcut. Efis a lucrat din greu la tăierea statuii și când a terminat-o s-a deghizat în țăran precupeț, a ascuns câteva bucăți de statuie într-o căruță, sub niște cartofi, iar apoi a plecat cu căruța trecând neobservat de gărzile dușmane.

Cu această șmecherie a reușit să-și scoată rând pe rând toată statuia din zona periculoasă și să o salveze. Dar nu a fost suficient atât. De frică să nu se strice bucățile statuii din cauza ascunzătoarelor vremelnice, Efis a vorbit cu niște oameni de încredere, care plecau cu un vapor mare în altă țară. I-a rugat să ia printre bagajele lor fragmentele statuii împachetate în lădițe. Efis era sigur că astfel minunata lui statuie va fi cu siguranță salvată, până când el însuși va putea merge în acea țară ca să refacă statuia.

Oamenii aceia, care țineau mult la Efis, au păstrat cu ei fragmentele. Din păcate însă, războiul s-a prelungit, Efis a trecut prin mai multe întâmplări care l-au întristat și a pierdut nădejdea că își va putea reface vreodată statuia așa cum fusese. Prietenii lui îl așteptau. Efis le-a trimis doar o scrisoare, rugându-i să puna ei la loc bucățile statuii.

Prietenilor lui le era teamă să se apuce de această treabă. Nu credeau că vor reuși, însă au hotărât să încerce. Efis le-a trimis niște instrucțiuni și respectându-le, pas cu pas, toate bucățile statuii au fost puse la locul potrivit, astfel că statuia parcă era acum și mai frumoasă.

Efis a primit o fotografie de care a fost foarte încântat. S-a bucurat așa de mult, încât a găsit putere să plece peste mare în țara în care se afla statuia lui. Toată lumea o admira și lauda artistul, dar bineînțeles, puțini se gândeau la munca grea prin care a fost refăcută din bucăți.

E necesar a menționa faptul că atunci când sunt prezentate aceste basme, terapeutul trebuie să adapteze titlul în funcție de subiectul "țintă" (exp: unei fetițe îi va spune basmul -"Fetița care a învățat să coloreze" iar unui băiat -"Băiatul care a învățat să coloreze, adică adresarea din titlul și conținutul celor narate, se face în funcție de sexul auditorului.)

Dacă la începutul prezentării basmului terapeutic am discutat despre unele care sunt absolut necesare a fi prezentate ca punct de pornire pe lista

propusă, există și o serie dintre ele ce "încheie" actul terapeutic formând întregul ce a fost structurat pe o perioadă de timp stabilită anterior de comun acord între cei doi: subiect și terapeut.

Sunt de menționat ca basme terapeutice de încheiere următoarele:

12. Lacul cel mic

Într-un anume ținut se afla mai demult un lac mititel și extraordinar de frumos. Era cu totul acoperit cu nuferi galbeni și roz, iar în undele lui înotau puzderie de peștișori colorați. Pe valuri se zbenguiau toată ziua rășuște și boboci gălăgioși. De jur împrejurul lacului, creșteau de asemenea cele mai frumoase flori, iar sălciile și aplecau ramurile bogate până în apele lui.

Numai că lăculețul se simțea tare nefericit. Nu se știe de unde îi venise ideea că ar fi mai bine pentru el să aibă mai multă apă. Credea că dacă are mai multă apă ar fi mult mai fericit. Așa începu să fie preocupat să aibă apă în plus de unde putea. Tot mai multă apă. Nu conta cât de multă apă. Nu conta cât de multă apă se aduna în el mai ales când ploua. El dorea mereu tot mai multă apă și tot mai multă. Era pur și simplu de nesăturat pentru că își fixase ideea că nu va fi fericit numai dacă va avea enorm de multă apă. Așa că, indiferent cât strângea, nu i se părea deloc suficientă.

Nici nu se gândea la altceva decât cum să facă să găsească alte căi de a strânge apă. Nu-și dădea seama că pe măsură ce se aduna mai multă apă în el înfățișarea i se schimba din ce în ce mai mult.

Se pare că schimbarea nici măcar nu era în bine pentru că lacușorul nu devenea mai frumos absolut deloc. A crescut și s-a întins în tot ținutul care s-a transformat într-o zonă umedă plină de băltoace și fânțari. Nici broaștele râioase nu mai stăteau cu plăcere în el. Peștii cei colorați muriseră pe rând

sufocați de nămol, nuferii roz și galbeni se uscaseră, iar rațele care nu mai găseau hrană acolo au zburat să caute un loc mai bun în altă parte. Astfel împrejurimile lacului au devenit tăcute și pustii.

Lacul nu putea să înțeleagă ce se petrecuse! Își spunea în sinea lui: “Credeam că dacă apa mă face să mă simt atât de frumos, adunând în mine toată apa de pe lume, mă voi simți și eu cu mult mai bine. Acum îmi dau seama că nu este deloc adevărat. Dar ce aș putea să mai fac?” Pe măsură ce se tot gândea își dădea seama că făcuse o greșeala mare.

Așa că, după un timp s-a hotărât să renunțe la ideea de a mai strânge apă. Treptat a împins înapoi toate apele pe care le adunase în el. Se bucura și când soarele evapora băltoacele care-l înconjurau. Treptat, treptat, a revenit la forma și mărimea lui naturală de altădată. Nămolul puturos a dispărut și undele lăcușorului au devenit albastre. Răzuștele s-au întors bucuroase înapoi. Alți peștișori colorați s-au hotărât să înoate în lăcușor. Curând, din rădăcinile rămase pe fundul apei, au răsărit nuferi galbeni, albi, roz și albaștri.

Lăcușorul a învățat ceva foarte important din pățania lui și anume **că a avea mai mult nu înseamnă a te simți mai bine.** În schimb a fi mai mic și a avea mai puțin nu este chiar deloc neplăcut. De asemenea și-a dat seama că ceea ce îți dorești uneori din tot sufletul, se poate întâmpla să nu fie spre binele tău.

Această întâmplare a fost atât de importantă în viața lăcușorului, încât i-a deschis ochii și l-a învățat un nou mod de a privi lumea și bineînțeles de a **înțelege astfel fericirea.**

13. Fapta unui meșter priceput

Undeva, în nordul îndepărtat se afla un cătun în care trăiau oameni foarte simpli și care duceau o viață la fel de simplă. Tot ce făceau era cât se poate de simplu și fără complicații, mai ales obiceiurile lor cum era de exemplu acela de a trage un clopot și de a-l face să sune în fiecare seară la apusul soarelui. La dangătul lui, toți locuitorii ieșeau din case, se întâlneau pe o culme de deal și se bucurau de viața lor simplă și liniștită, cântând și jucând. Fiecare iubea sunetul clopotului pentru că era un semnal că a sosit vremea să se relaxeze, să caute și să se distreze.

Dar timpul a trecut și lucrurile au început să se schimbe în cătun. Viața a început să se complice. Mai întâi micul cătun s-a transformat într-un sat mare, iar apoi într-un oraș cu mulți comercianți și mărfuri de tot felul. Oamenii erau foarte ocupați, fiecare cu treburile lor, astfel încât seara nu mai aveau timp să iasă din case și să se bucure de viață la semnalul pe care îl dădea clopotul.

Rând pe rând n-au mai fost dansatori, apoi n-au mai fost cântăreți, iar pe urmă nici clopotul n-a mai sunat. Nefolosită de atâta vreme, limba clopotului s-a desprins și a căzut, pierzându-se în pământ. Un timp clopotul s-a mai legănat mut și fără rost în vântul care împrăștia peste tot mai mult praf și murdărie. Până la urmă a fost îngropat cu totul în pământ.

La fel a fost îngropată și veselie de pe fețele locuitorilor care erau apăsăți acum de multe griji, de frica tâlharilor și a hoților, a crimelor și a altor rele.

Odată, s-a întâmplat ca primarul localității a angajat un meșter priceput să repare tot ce era stricat sau degradat dintre lucrurile vechi. Din întâmplare, el a descoperit pe o alee locul în care zăcea clopotul. Văzând că nu are limba, i-a rugat pe copiii care se jucau pe acolo să-i spună ce s-a

întâmplat cu clopotul. Dar copiii nu puteau să-și amintească mare lucru despre timpurile vechi când oamenii din cătun trăiau fericiți.

Așa că, meșterul s-a apucat să facă săpături și să cerceteze pământul din zona respectivă. La un moment dat a atins ceva tare în pământ. Și ce să vezi? Era chiar limba clopotului acoperită de umezeală și ruginită, dar din fericire absolut întreagă. Meșterul a curățat-o și a atârnat-o din nou în interiorul clopotului. Apoi, a lustruit suprafața lui și l-a ridicat iarăși în locul în care era mai demult. Ba chiar, s-a apucat să-l tragă și să-l facă să sune.

De îndată ce s-a auzit sunetul neobișnuit al clopotului răsunând peste localitate, toată lumea s-a oprit din treabă ca să-l asculte. Cei bătrâni și-au amintit bucuria vremurilor trecute, când oamenii se adunau și se bucurau laolaltă așa că la fel ca și atunci, au ieșit din nou din casele lor și s-au adunat în centrul localității. Cei mai tineri erau și ei curioși așa ca i-au urmat. Și la fel au făcut și copiii. La auzul sunetului de clopot, cei care își aminteau vremurile trecute, au început să zâmbească, să râdă, să se bucure, pentru că clopotul le readucea în minte ceva foarte plăcut. Încetul cu încetul cei mai tineri au luat exemplu învățând de la ei descoperind sau redescoperind bucuria vieții.

Meșterul avea pe buze un zâmbet șugubăț și înțelept în timp ce se uita la ei. El știa că făcuse mult mai mult decât să repare un clopot stricat, iar asta era foarte important.

Sub aceste conotații ale expresiei verbale, povestea și basmul terapeutic fac corp comun cu celelalte elemente ce survin terapiei prin cuvânt, întregind registrul terapiei ocupaționale vizând copilul și adultul ca beneficiari.

1.6 Terapia prin joc

Jocul ca modalitate de relație dintre eu (subiect) și lumea obiectelor și a relațiilor, constituie formula primară a acțiunii umane. El este rezultatul unei coexistențe subiect-lume și este generat ca acțiune de interstimulare afectivă. Într-o asemenea perioadă de viață, relațiile obiectuale-majoritatea lor- se stabilesc în jurul jocului. Jocul constituie o formă de organizare a cogniției și implicit o cale de organizare a cunoașterii. Mecanismele intime ale jocului sunt, în esență, mecanismele învățării. Palparea obiectelor, manipularea lor, deplasarea lor (chiar și prin aruncare) înseamnă în fond, elaborarea spațiului și timpului senzorial și într-o măsură diferită a timpului și spațiului mintal. Pe măsură ce jocul organizează și dezvoltă cogniția el își pierde din ponderea elementelor stricte ale cunoașterii și devine o formă, o relație obiectuală cu motivația lucidă și promovarea învățării.

Așadar, jocul devine “materia prima” pentru cunoaștere și învățare, ducându-ne din aproape în aproape în triada ludică piagetiană unde:

- a) - jocul-exercițiu
- b) - jocul-simbol
- c) - jocul-reguli

este structurată pe scara evolutivă a inteligenței, fiecare tip de joc reprezintă o anumită etapă de dezvoltare. În toate cele trei componente ludice predomină asimilarea, aceasta realizându-se prin scheme diferite.

Revenind, în cadrul procesului de recuperare, jocul reprezintă forma permanentă deoarece această modalitate constituie o structură unitară al jocului stimul-învățare-răspuns-modificare, facilitând noi manifestări a unor teorii terapeutice-recuperatorii.

“Dacă jocul în general are atât o forță predictivă cât și una propulsoare pe planul dezvoltării personalității copilului , aserțiunea de joc-învățare trebuie completată cu cea de joc-terapie. Jocul este învățare și terapie recuperatorie. Obiectivul imediat al jocului este educațional, dar cel fiind imediat este terapeutic , ameliorarea deficitului primar al copilului, imaturitatea cognitivă. Jocul este o forma de psihoterapie care se realizează prin metode și procedee educaționale, valorificând valențele terapeutice oferite de conținutul programelor în scopul recuperării copilului în limitele sale” (C-tin Păunescu. I Musu-1990)

În acest context, jocul învățare și terapie, începe să ocupe un loc bine definit în categoria metodelor și tehnicilor care dezvoltă capacitatea de învățare și dezvoltare. Complexitatea jocului constă în faptul că acesta poate fi conceput ca metode de:

- a) - învățare
- b) - terapie
- c) - investigație psihosocială,

având repercusiuni benefice în toate programele de recuperare pe bază jocului. Fiind un complex, jocul poate fi reprezentat și sub aspectul obiectivelor operaționale luând forma celor 5 tipuri și anume:

- 1.-jocuri funcționale:** - perceptive
 - senzo motorii
 - verbale
 - imitație
- 2. - jocuri simbolice:** - afective
 - identificarea cu un model
 - de socializare

3. - jocuri cu reguli: - cognitive (pe date manipulabile)

- cognitive(pe date verbale)

- sociale

4.-jocuri de constructive:

- fără model

- cu model

5.-jocuri de expresie:

- plastice

- verbale

- muzicale

Având ca obiective:

–**organizarea** activităților ludice ca modalități de terapie cu caracter permanent.

–**inițierea** comportamentelor ludice complexe care să conducă la valorificarea structurilor operaționale de natură perceptivă, senzo-motrică, verbală, afectivă, intelectuală, expresivă, de integrare socială.

–**formarea** unor conduite cognitiv-ludice care să valorifice conținutul programelor școlare, atât sub aspectul informațiilor, cât mai ales raportul formării unor operații concrete sau propoziționale.

–**antrenarea** activităților de terapie prin mișcare și muncă incluzând gesturi fundamentale formative.

–**corelarea** într-un program expresiv unitar a tuturor formelor de terapie; propune și evaluarea eficienței acestuia.

Privind retrospectiv până în acest punct întreaga desfășurare a modului de terapie din punct de vedere practic, se poate observa faptul că majoritatea covârșitoare a secvențelor terapeutice sunt concepute și se desfășoară sub forma de **joc**, făcând astfel permisibilă lumea înconjurătoare, cât mai ales, căutarea și găsirea modalității personale de expresie. Confruntarea cu propria identitate, cu durerea și boala, cu înțelegerea și acceptarea, toate acestea fac ca numitorul comun de exprimare să fie **jocul**, perceput la această vârstă -6-13 ani- ca o modalitate cu reale valențe formativ-informative, cognitive, educaționale și recuperator-compensatorii.

Se constată totodată că cele cinci tipuri de jocuri, își găsesc corespondența în prezentarea practic-demonstrativă făcută până în prezent. De aceea, vom insista în ceea ce urmează doar asupra elementelor de **joc** ce vizează: comunicarea, cunoașterea, relaționarea și gândirea pozitivă, având ca punct de legătură copilul- prezentarea sa ludică, în speță.

Exercițiile - joc în contextualitatea lor, se vor derula astfel:

1. **Plasa iubirii** = Participanții stau așezați în cerc (pe scaune sau în picioare). Conducătorul de joc ține în mână un ghem de sfoară (de preferat mai groasă) de un capăt. Celălalt capăt îl aruncă unuia dintre participanți rugându-l să se prezinte (să spună ce crede el că este cel mai important lucru pe care ceilalți trebuie să-l știe despre el). Pânza sau plasa iubirii se " țese " astfel ghemul fiind dat de la unul la altul formând o rețea ce-i leagă pe toți participanții (ghemul se dă pe deasupra iar firul se prinde pe degetul arătător de la mâna dreaptă). Ghemul derulat trebuie să ajungă din nou la conducătorul jocului după ce astfel fiecare s-a prezentat în mod personal și special. Acum, sfoara trebuie reasezată pe ghem și va face "cale întoarsă" (conducătorul de joc va adresa de data aceasta o întrebare celui de la care a primit ghemul, rulând sfoara în timp ce i se adresează). Când ghemul ajunge

" la cel cu pricina", acesta este obligat să răspundă la întrebarea pusă și să deruleze apoi ghemul mai departe până ce-i deșirată plasa, fiecare se eliberează de ea răspunzând la întrebarea pusă.

E foarte interesant ca terapeutul să urmărească comunicarea non-verbală a participanților cât și reacțiile lor care pot declanșa întrebarea sau răspunsul dat. Jocul poate fi considerat ca un real punct într-o consiliere individuală când abordarea copilului se face mai greu, comunicarea fiind mai dificilă.

2. Jocul cuvintelor = Conducătorul de joc va rosti un cuvânt. Acesta va declanșa în mintea participanților o reacție, o atitudine, o stare, fiecare având un mecanism propriu de a recepta mesajul. De aici se poate porni spre o discuție mai amplă și interesantă, deoarece fiecare participant este obligat să-și motiveze alegerea făcută cât și reacția ce a însoțit mesajul.

(Exp: cuvântul ALB - poate declanșa răspunsuri ca: zăpadă, puritate, spital, cearceaf, virgin, imaculat, sfânt, perete, foaie, iarnă etc).

3. Cum te simți azi? = Se poate desfășura individual sau în grup, după cum urmează:

- a) - individual = se cere ca de pe o foaie de hârtie, subiectul să-și aleagă una din cele 5 imagini, pe care o consideră că-l reprezintă în acel moment și să completeze imaginea din centrul foii (liniștit, bucuros, trist, supărat, speriat).
- b) - în grup = se cere ca printr-un gest, cuvânt sau mimă/pantonimă, să exprime cum se simte în acel moment.

Fiecare răspunde fie la varianta individuală sau cea în grup va fi motivat pornind astfel discuția cât și realizându-se primul element de comunicare și cunoaștere.

4. – Acesta sunt eu! = Conducătorul de joc cere participanților să continue o serie de propoziții afirmative în vederea identificării elementelor

de gândire pozitivă, urmărind dacă existența vreunei " breșe " constituie un semnal de alarmă:

- Îmi place să...
- Mă pricep la ...
- Prefer să...
- Este bine când...
- Mă bucur...

Jocul urmărește contactele vizuale și apropierea de prieteni, cât și elementul de relaționare cerând copiilor a face aprecieri pozitive.

5.- Îți place numele tău? = Desfășurat atât în grup cât și individual, participații sunt rugați a face referiri la prenumele ce-l poartă, amintindu-le că ei n-au fost întrebați (nici n-aveau cum), părinții fiind cei care l-au ales bazându-se sau nu pe ceva anume. Fiecare își va spune opinia și va face aprecieri asupra numelui său, dacă-l acceptă sau nu, dacă se identifică cu persoana al cărui nume se poate întâmpla să-l poarte, motivând absolut totul.

Este rugat apoi să-și aleagă el singur un nume, să motiveze alegerea și dacă se identifică cu el sau nu (atenție la faptul că e vârsta la care se caută idoli, modele, personaje, dar și putem prefigura elementul de dedublare de persoană).

6.- Termină propoziția = Conducătorul de joc va face câteva enunțuri, dar numai pe jumătate, lăsând ca fiecare participant să-și aducă contribuția la înțelegerea ei. Se vor urmări aprecierile pozitive și nu numai, necesare pentru discuțiile care vor urma, enunțurile fiind un punct de plecare:

- Cand o să cresc vreau ...
- Dacă aș fi părinte aș...

- Cred că toți copiii ar trebui să...
- Uneori mă prefac că sunt ...
- Nu-mi place când ...
 - Cea mai bună zi a fost când ...
 - Cea mai proastă zi a fost când ...
- Dacă aş putea fi o culoare aş vrea sa fiu ...
- Am fost speriat când ...
- Dacă aş fi magician aş ...

7. – **Dorințe, urări de bine** = Având ocazia să trimită în largul oceanului o sticlă, li se cere participanților să scrie trei dorințe pe o bucată de hârtie și să le introduca în ea. Aceste dorințe se referă la sine, familie și omenire. Ele ar porni de la:

- Mi-aș dori ...
- Pentru familia mea îmi doresc ...
- Pentru întreaga lume doresc ...

8. – **Continuă povestea** = Participanții vor asculta din partea conducătorului de joc un început de poveste care, rând pe rând vor continua făcând în așa fel ca fiecare să poată "începe" pentru ceilalți povestea. Continuarea poveștii se poate face atât oral cât și în scris. Se fac aprecieri în grup de către participanți, motivând și argumentând fiecare fel de declarație. (Mă pregăteam să ies din casă, când a sunat telefonul. M-am întors să răspund și la telefon și la telefon era.).

9. **Evantaiul cuvintelor** -Se ia o coală albă de hârtie pe care în ordine fiecare participant la joc, va scrie atunci când îi vine rândul un superlativ sau un verb dar în alternanță, apoi (pliază) îndoiaie foaia cu scrisul înăuntru și o dă mai departe. La sfârșit „evantaiul” se desface și se citesc cuvintele scrise. Se pot sesiza corelări sau discrepanțe între cuvinte, observând totuși

relația ce se stabilește între participanții la joc. Jocul îi ajută pe cei mai retrași, timizi și irascibili să se integreze în grup sau colectivitate.

10. Fluture sau gândac?= Participanților li se cere să-și aleagă pentru o clipă, ce doresc să fie: fluture sau gândac. După ce alegerea a fost făcută sunt întrebați dacă ar putea omorî un fluture sau gândac. Se poartă apoi discuția dintre bine și rău, viață și moarte, cât și despre responsabilitatea pe care ți-o iei de a lăsa pe cineva în viață sau să-l omorî. Dacă participanții refuză al doilea tur să-și inverseze numele (fluture-gândac și gândacul fluture). Jocul se poate continua și fără identitatea participanților, înțelegând refuzul de neacceptare a unui rol.

11. Ruperea hârtiei = Participanților li se dă la fiecare în parte câte o foaie de hârtie de aceeași culoare și mărime. Li se cere ca la comandă toți să rupă după ce au îndoit colțul din dreapta al foii. După ce operația a fost executată, li se cere participanților să motiveze operația făcută cât și implicarea emoțională dacă au avut-o în acel moment sau nu.

12. Cum ar arăta emoțiile mele dacă le-aș vedea = Li se cere participanților la joc ca pe o foaie de hartie să deseneze (folosind creionul de scris, sau cele colorate) starea emoțională pe care o trăiesc într-un moment cerut, printr-un obiect, fenomen, cuvânt, alte simboluri. Se pot urmări totodată și carențele afective ce pot apărea.

13. Afișul meu publicitar = Se cere participanților să-și realizeze propriul afiș publicitar care să fie mai sugestiv, apoi să comenteze și monteze în fața „grupului expert” simbolistica exprimării alese. Pentru o vreme, aceste afișe pot fi „afișate” la vedere pentru alte comentarii sau puncte de referință.

14. Poteca mea = Se poate practica atât individual cât și în grup. Li se cere participanților să-și imagineze o potecă (o cale) care străbate locuri ce

le produc bucurii dar și le amintesc de lucruri triste. Această potecă are la capătul ei, unde fiecare poate să găsească un obiect o persoană, un fenomen la care să se raporteze. Ajunși la „capătul potecii” subiecții vor motiva atât dificultatea sau nu a drumului cât și înțelegerea sau ușurința pe care o simt după ce s-au văzut ajunși la finiș (la capătul potecii). (Exp:Poteca mea trece în ultima ei parte prin gradină casei unde, la capătul ei se află un scaun cu spătar. Aici vin de câteva ori îmi este greu, sau am o bucurie, să vorbesc cu mine, sa ma liniștesc să mă bucur în taină sau „ să-mi frământ mintea”.Aici mă simt eu cea mai adevărată). Nu se fac aprecieri colective și nu se dezaprobă nici o atitudine doar poate fi reținută și apoi, individual, lămurită situația respectivă.

15. Alege!= Participanții la joc sunt rugați să-și aleagă de pe masa pe care sunt așezate o sumedenie de obiecte, jucării sau altele, ceva anume care consideră că-l reprezintă cel mai bine. După ce fiecare și-a ales participanții aflați în cerc, vor trece pe rând să motiveze alegerea făcută. La sfârșitul fiecărei prezentări ceilalți participanți au dreptul la trei întrebări de adresat celui ce a vorbit. În acest mod se pot desluși conotațiile unei simblistici tradiționale sau a uneia specifice subiectului pe care o determină. Jocul constituie o modalitate benefică de cunoaștere (Exp de scoici, pietre, creioane, bani, cărți, bijuterii, masinuțe, mărgel, pixuri,nasturi, ramuri uscate, etc)

16.Copacul necazurilor tale = Terapeutul cere subiectului să deseneze pe o planșă mai mare de carton (se poate monta pe perete, pe o ușă, panou) un copac, cerându-i ca în cursul unei săptămâni să prindă în ramurile lui, toate necazurile pe care le-a avut, scrise direct pe copac sau pe bilețele. La sfârșitul săptămânii va trece să verifice câte din „necazuri” au fost rezolvate, ce întrebări încă n-au răspuns și cum va arăta săptămâna ce

urmează. Astfel, subiectul învață să-și asume responsabilitatea să nu se dea bătut și să reușească să rezolve problemele ivite pe parcurs.(Exp: o notă proastă la școală, gândul că plec la tratament, ca să mă internez, m-am îndrăgostit, că m-am certat cu mama).

17. Daruri de negăsit în magazine = Se cere participanților la joc să găsească pentru prietenii lor și /sau familiile lor. daruri ce nu se găsesc în magazine,Acestea se adresează în special conștientizării apartenenței la grup sau /și comunitate cât și asumarea unei responsabilități.

(exp:- să spăl vasele de ziua mamei

-să duc gunoiul o săptămână

-să ud florile de pe terasă /balcon

- să mă port frumos cu fetele/ băieții

- să renunț o vreme la vizionarea la televizor

- să zâmbesc mai mult și să nu mai stau bosumflat/ă etc).

18. Jocul așteptărilor = Se poate juca individual sau în grup și reprezintă un element atât de comunicare cât și de creativitate . Li se cere participanților să exprime: mimic, gestual, grafic sau în scris , ce fac în timpul în care trebuie să aștepte la: dentist, frizer, coafor, restaurant, cafenea, cabinetul medical pentru tratament, poliție, sală de așteptare(tren,avion, autobuz).Se discută fiecare mod de exprimare,în parte pornind de la argumentarea motivațiilor subiecților.

19. Vin și eu! = Participanții la joc vor primi pe rând (se impart ca la cărțile de joc), jetoane ce conțin imagini a diferitelor obiecte. Conducătorul jocului începe o poveste. Pe rând fiecare participant va primi (extrage)o carte și imaginea de pe ea va fi introdusă în povestire mai departe. Astfel , fiecare participă la nararea acțiunii făcând ca imaginația să fie la "ea

acasă”.La sfârșitul jocului, conducătorul apreciază cea mai interesantă intervenție.

20. Jocul cuvintelor = Se poate desfășura atât în grup dar și individual, fiecare fiind rugat să găsească și formuleze propoziții sau fraze în care fiecare cuvânt să înceapă cu aceeași literă, având o coerență ceea ce se compune. Antrenarea în joc produce o detensionare a unor relații cât și participarea la o activitate ce solicită imaginația și gândirea creatoare.

(Exp - Ana așteaptă autobuzul auzind aria Aidei. Acum apare aducând alene arici, avioane, ace, alviță, alune. Așa amestecă Ana așteptând apa, aluatul, alimentele, arătând aiurea autobuzului ajuns așa anapoda.acum aici.aproape aeronovă armonică.

-Zidarul zidărește zidaria zidului zămislit. Zicerea zodiacului zguduie zidirea. Zarurile zboară. Zorile zăresc zorelele zarurilor zidite zidărește ziua. Zâmbărește zidarul zidului zidit zemuit.Zâmbește zidarul Zoiei zâmbește!)

Poate că nu e lipsită de interes și faptul de a acorda o anumită atenție și **jucăriei** care face și trebuie să recunoaștem acest lucru, dintr-o anumită vârstă reprezentând o identitate sau atitudine față de o manifestare comportamentală sau alta a copilului.

Fie că e de pluș, pânză, plastic, lemn sau alt material, pentru copil are o importanță deosebită. Ea, jucăria, poate fi primită de la cineva drag (legătură afectivă emoțională), l-a putut însoți în spital unde toată suferința i-a fost spusă, a făcut parte din familie, ține loc de familie, doarme cu ea, este sora sau fratele care lipsesc. Jucăria își are valențele sale specifice în comportamentul unui copil.

Copilul simte când se poate despărți de jucăria lui, abandonarea ei venind atunci când locul e luat de persoanele din jur sau actul de maturizare s-a impus. Despărțirea cu forța prin apostrofare, ascundere, ardere,

distrugere în fața copilului sau nu pot crea traume care cu greu se vor uita, iar raportarea la „momentul brutal” trăit poate fi un punct nedorit de referință într-o anumită conjunctură dată.

De aceea **jocul** ca și **jucăria** în ludoterapie își au locul bine definit; fiind modalitățile cele mai accesibile de a realiza o legătură viabilă între dorința de cunoaștere, înțelegere și acceptare a unui mod de a fi.

Un loc aparte în cadrul terapiei prin joc, îl poate reprezenta și cea prin **jocul cu nisip** (Sandplay therapy) care se adresează deopotrivă:

- a) **copiilor**= cărora le permite a se elibera de emoțiile ce se regăsesc în viața lor de zi cu zi, să reușească totodată să facă față unor stări anxioase sau traume din trecut, fiind o terapie expresivă;
- b) **adulților**= ce reușesc cu dificultate să gestioneze unele traume din trecut, ținând cont de faptul că nisipul potențează conștiința de sine, oferindu-le oportunitatea și abilitatea de a lucra în profunzime acele zone rezistente la transformările ce sunt inerente în viața lor.

Ca și identitate, (Ammann R.) terapia prin jocul cu nisip este o metodă terapeutică care face parte din grupa abordărilor psihologice de profunzime. În „spațiul liber și protejat” al relației terapeutice și al cutiei cu nisip, jocul creator și totodată profund simbolic conduce la elaborarea unei imagini compuse din nisip, apă și miniaturi. Creația liberă permite proceselor psihice profunde să ia forma concretă și să devină vizibile, punând în evidență tocmai acele aspecte ale ființei care necesită atenție și vindecare în prezent. O serie de imagini reprezintă confruntarea concretă și continuă între conștientul și inconștientul persoanei. Nu există reguli pentru a analiza o imagine în cutia cu nisip, iar subiecții/clientii/beneficiarii/pacienții sunt

liberi să exploreze nisipul și colecția de miniaturi, când realizează imaginea tridimensională, pot să mute, să schimbe formele și miniaturile așa cum doresc și oricum au nevoie, iar nisipul îl pot utiliza: răsfirându-l, etc.

De fapt, cel în cauză, se joacă pe sine în cutia cu nisip, unde pune în dialog, lumea interioară cu cea exterioară, dând astfel ocazia potențialului natural de restructurare, vindecare și dezvoltare, să se manifeste.

În aceste situații, subiectul aduce ca fiind prezente în scena din cutia cu nisip, obiecte ce sunt:

- simboluri ale universului psihic;
- trăsături ce conțin acțiuni;
- mișcări corporale;
- sentimente;

astfel încât ca terapie, își face simțită prezența în caz de: depresii, anxietate, traume, divorțuri, decese în familie, violențe, abuzuri sexuale și sindroame post-traumatice. Acestea pot fi completate cu: dificultăți de adaptare, învățare, atitudini de împotrivire, etc.

Practic, terapia prin jocul cu nisip:

- dă expresie conținuturilor emoționale neverbalizate și neverbalizabile;
- servește la crearea unui spațiu terapeutic pentru client/ subiect/ pacient/ beneficiar;
- stabilește în mod natural, granițele și limitele care generează o stare de siguranță pentru client/ subiect/ pacient/ beneficiar;
- este eficientă în depășirea rezistențelor clientului/ subiectului/ pacientului/ beneficiarului;
- facilitează un mediu de comunicare necesar și afectiv pentru cei cu abilități de comunicare insuficiente sau blocate;
- crează un loc de experimentare a controlului;

- este un obiect alternativ al transferului.

Concluzionând, putem remarca faptul, că dacă terapia prin jocul cu nisip, lucrează la un nivel simbolic, aceasta permite, atât copiilor cât și adulților să acceseze în mod delicat, aspectele subconștiente-inconștiente. Imaginea din cutie și jocul, capturează elementele esențiale ale peisajului interior, aducând la suprafață, ceea ce necesită atenție și vindecare în prezent.



1.7. Expresia corporală

Expresia corporală- cuprinde activități de mimă și pantomima, imitație și mișcarea.

a)-**Mima și pantomima** constituie un dans de exprimare a gesturilor specific unui personaj sau a unui acțiunii. Poate fi executată cu muzică sau fără, iar pentru a imprima o trăire cât mai serioasă, se pot utiliza și măști.

Începutul poate porni de la imitarea unor personaje cunoscute, alese de subiect și care declanșează de obicei o stare relaxantă cu tentă de umor. Încetul se vor canaliza exprimările personajelor făcând a se exteriorize sau detensiona unele stări obsedante cum ar fi cea de agresivitate, timiditate, pasivitate etc. Totodată, personajele pot fi recomandate și de necesitate de condiționărilor raporturilor conflictuale cât și de înțelegerea unor stări de instabilitate afectiv-volițională ce pot apărea la un moment dat.

Ca **exercițiu joc** se pot aminti:

1.Oglinda- participanții se așează în perechi stând față în față neavând voie să vorbească. Pentru început unul este oglinda iar celălalt se uită în oglindă.Mima și pantomima se execută în oglindă. După o perioadă de timp rolurile se inversează.Tot timpul terapeutul urmărește expresia celor doi.

2.Fă la fel ca mine. Participanții se vor așeza în cerc.Conducătorul de joc execută o mimă în fața celui din dreapta sa. Acesta la rândul său îl va imita și jocul va continua trecând pe rând fiecare să imite mimă dinaintea lui. De preferat a se începe cu o stare emoțională pentru a sesiza modul în care participanții își exteriorizează o trăire sau alta.

3.Ghicește în ce stare mă aflu- Așezați în cerc participanților la joc li se cere să denumească mai multe sentimente care vor fi notate. Apoi unul dintre copiii participanți își aleg un sentimente pe care-l mimează. Cel care-l

ghicește explică elementul de mimică după care a recunoscut sentimentul. Apoi toți mimează sentimentul ghicit ca exercițiu iar cel care a ghicit continuă jocul cu mimarea unui alt sentiment. Jocul se oprește când toți participanții au ajuns pe rând să mimeze câte un sentiment ales deliberat de către ei.

4.Mimica— Se poate desfășura individual sau grup. Fiecare își alege un cuvânt pe care prin mimică îl va prezenta. Cel care ghicește cuvântul continuă jocul. Se insistă pe expresivitate

5.Animalele sălbatice- Jocul se poate desfășura sub forma a două variante.

a) — fiecare participant alege un animal și-l imită odată singur și apoi cu ceilalți fiind "animalele gălăgioase"

b) — fiecare participant, extrage dintr-o pălărie un bilet pe care este scris numele unui animal ce trebuie imitate. "Gălăgia" apare atunci când toate "animalele" vorbesc odată.

Se urmărește de către conducătorul de joc atât corectitudinea imitației cât și mima și pantomime.

6.Bucuroși de oaspeți?- Participanții la joc sunt rugați să-și imagineze că la ușa casei sau apartamentului lor, sună cineva. Acel cineva este de pe o altă planetă. Prin mimă sau pantomimă, fiecare participant va reacționa la vederea oaspetelui. Se vor urmări posibilitățile de exteriorizare emoțională cât și comportamentul deviant sau nu.

7.Acesta sunt eu!- Jocul se desfășoară în grup. Fiecare participant este rugat să se prezinte în fața celorlalți printr-un gest (mimă) sau pantomimă. Cu toții vor încerca să rețină prezentările făcute iar apoi între ei se vor striga după gestică. Jocul se consideră a fi relaxant și antrenant.

8.Porumbelul- Se constituie un cerc de către participanți la joc. Conducătorul jocului anunță că va trece din mână în mână un porumbel

(totul se bazează pe mimă și pantomimă). Se începe jocul, iar conducătorul de joc va urmări modul în care prumbelul trece din mână în mână și nu... zboară. La finele jocului se pot face aprecieri privind modul în care prumbelul s-a simțit bine sau nu. Aici se urmărește îndeaproape elementul de afectivitate.

9.Puricele- Ca o variantă a jocului anterior, va fi cel de față unde, se poate urmări reacția copilului când are a face cu ceva neplăcut, dezgustător, iritabil și chiar agresiv cât și mima și pantomima adecvată momentul respectiv. Se va urmări elementul comportamental în aceste situații.

10.Statuia- Jocul se desfășoară în perechi de câte doi. Unul va fi materialul în care celălalt –sculptorul va modela acel ceva. La terminarea lucrării fiecare sculptor își va prezenta statuia denumind-o motivând totul apoi rolurile se schimbă. Jocul este antrenant făcând din modelare o modalitate de expresie corporală.

b) –**Dansul** reprezintă o formă de expresie de mare complexitate, constituind în primul rând o modalitate fundamentală de mișcări, deplasări în spațiu cu o semnificație exprimată de intensități și trăiri afective. Se bazează pe comunicare prin mișcare, iar din punct de vedere al comportamentului general, dansul educă, implicând o ritmicitate și o coordonare de ansamblu a mișcării corpului.

Elementul de dans combinat cu cel al muzicii, declanșează o modalitate de exprimare psihoterapeutică făcând ca mișcarea de expresie a corpului să decodifice stări variate (luptă, tandrețe, agresivitate, invocație, supunere, răvășire, răzvrătire interioară, pasivitate, iubire, pasiune, etc.)

Pentru beneficiar/client/subiect, dansul este binevenit chiar și atunci când se desfășoară după reguli precise sau nu, solo sau în perechi. Comunicarea se desfășoară fără probleme iar avantajele sunt relevante.

Primii pași de dans pot fi făcuți după parcurgerea câtorva **exerciții joc** și anume:

1.Plutirea = - Jocul se desfășoară în grup, iar unul dintre participanți este legănat sau balansat de ceilalți. Jocul urmărește atât prinderea ritmului, a mișcării cât și asumarea de către participanți a încrederii și responsabilității, urmând pe rând, să treacă prin „plutirea” exprimată de joc.

2.Limba de clopot = Participanții formează un cerc strâns, „umăr lângă umăr”, iar în mijloc, unul dintre ei este „limbă” de clopot, adică, corpul îi pendulează dintr-o parte în cealaltă. Se urmărește modul de exteriorizare a sentimentelor de către cel din mijloc, cât și atitudinea celor din cerc, de a fi considerați de încredere pentru dansul „limbii de clopot”. Pentru cei mai puțin încrezători, jocul poate constitui un punct de plecare într-o abordare ulterioară privind comunicarea și relaționarea cu cei din jur.

3.Ce exprimă mișcările mele? – Participanții sunt rugați să privească cu atenție mișcările pe care le face o persoană în fața lor. Sunt rugați apoi să recunoască mișcarea și obiectul (fenomenul), apoi să-i descrie caracteristicile. Cel ce ghicește cel mai repede, corect și bine, va fi următorul în alegerea pantomimei pe care o va imita. Jocul este viu, relevant și antrenează toți participanții pentru pașii de dans.

4.Cutremurul– Joacă se practică în grup și poate cuprinde două variante:

a) - se anunță la radio că urmează un cutremur și fiecare să-și pregătească mișcările pentru a supraviețui

b) - se simte direct cutremurul și fiecare va executa mișcarea care să-l apere.

Jocul eliberează prin mișcare, o stare încordată, de panică cât și presupune existența în anumite momente a stăpânirii de sine.

5. Ești figură geometrică

Participanții sunt rugați să se grupeze formând o anumită figură geometrică la comanda conducătorului de joc. (de ex – cerc – și se grupează în cerc, pătrat, dreptunghi, etc) respectându-se numărul laturilor figurii geometrice în cauză.

6. Danseză cuvântul

Participanții la joc sunt rugați să asculte cuvintele de pe un CD cuprinse într-un text, fiind rugați să „danseze” cuvântul ce-l aud (de ex – păsări, bucurie, etc) putând să se rotească, danseze, alerge, sări. În timp se poate „dansa” propoziția, apoi fraza, mima având un rol important. Buna dispoziție este prezentă.

7. Dansul păsărelelor

Copiii formează un cerc stând ghemuiți și imitând somnul păsărelelor. Ele dau din aripi și dansează ascultând muzica lui P.I. Ceaikovski – „Dansul lebedelor mici”, după care, pentru odihnă și somn, păsările – copii vor începe să recite poezia „Somnoroase păsărele” de M. Eminescu. Este important să execute mișcările conform versurilor poeziei, încheindu-se activitatea imitând somnul păsărelelor.

8. Dansând cu mătura

Participanții dansează în perechi o melodie plăcută, relaxantă, doar o singură persoană are ca partener o...mătură. Când se termină bucata muzicală, trebuie să se schimbe rapid perechile, cineva trebuind să danseze cu mătura, următoarea bucată muzicală. Amuzamentul și atenția... guvernează.

9. Atenție la mișcare!

Față în față copiii din două grupe trebuie să execute aceeași mișcare: ducerea brațului pe cap, ducerea arătătorului la nas și/sau prinderea

urechilor cu mâinile. Conducătorul dă startul fără să anunțe mișcarea, cei ce stau față în față încercând să se sincronizeze. Dacă s-au sincronizat, se îmbrățișează, dacă nu, își dau mâna, și cele două șiruri „se mișcă”. Jocul se termină când toți ajung să se... îmbrățișeze.

10. Meteo

Se mimează prin mișcarea corpului: vântul, ploaia, furtuna, zăpada, soarele, privitorul să înțeleagă „mersul vremii”.

Totodată, prin dans se poate comasa și concentra energia, utilizarea unui anumit stil va revigora o stare de spirit, învățarea acestuia fiind în general ușor de învățat și plăcut, indiferent de vârstă. Menționăm în acest context:

a) **dansul popular**= cunoscându-i elementele de bază și acompaniat de muzica sa originală, se crează autenticitatea momentului, aducând bucurie, relaxare, încredere și stăpânire de sine. Este o formă plăcută și utilă de a cunoaște tradiția și obiceiurile, astfel încât exprimarea artistică a partenerilor este edificatorie.

b) **dansul improvizat**= este o formă liberă de dans în care se poate folosi muzică: clasică, jazz, operetă, modernă, disco, populară, important este ca partenerii sau grupul, să fie pătruns de mesajul transmis, creativitatea pasului și emoția trăirii momentului fiind surprinzătoare, ele declanșând catharsisul dar și înlătură inhibiția de a dansa în public.

c) **dansul mimului**= este o combinație între mimă și dans surprinzând împreună o situație, stare, fenomen, trăire, muzica contribuind și ea la momentul realizat prin crearea unei atmosfere deosebite. Dacă în dansul mimului există mai multe personaje, (pasăre, flori, clown, jongler, etc.) ele pot interacționa la un moment

dat, transmițând un nou mesaj, (publicului, beneficiarilor, subiecților, clienților) în mod creativ, urmând ca acesta să fie decodificat de cei cărora le-a fost adresat.

În acest context, terapia prin dans pleacă de la ideea în care corpul este reprezentarea sinelui, iar sentimentele pe care le are persoana respectivă față de corp și modul în care își utilizează corpul în repaus și în mișcare, sunt expresia lumii sale interioare.

c) - **Mișcarea** se alătură și de fapt formează corp comun cu dansul, mima și pantomima. În general, mișcarea trebuie să constituie eliberarea unei trăiri, comunicare într-un limbaj al trupului, a tot ce înseamnă eu. Mișcarea se include și în jocurile prin care se instalează o stare de bine, comunicare și relaționare între participanți.

Exerciții-joc:

– **50 de feluri de a ne mișca** = Jocul se poate desfășura în două moduri:

– Participanții se află așezați în cerc, pe scaune, un scaun liber fiind așezat la mijloc. Conducătorul jocului roagă un participant la joc de a veni la scaunul din centrul cercului, imitând o anumită mișcare (târâre, săritură, etc). După ce a ocupat scaunul, ocupantul cheamă la el un alt participant ce va imita altă mișcare. Se va face în așa fel încât toți să ajungă pe scaunul din centru.

– Dacă participă mai mulți copii, în mijlocul cercului se pot așeza două scaune, iar restul jocului se derulează la fel.

– **elasticul** = Jocul se practică în perechi. Fiecare pereche stă față în față și are două bucăți de elastic, de la o mână la alta. Pe muzică,

numărătoare sau liber (fără stimulent acustic), perechea execută, fiind „legată” de acest elastic, mișcări de dans, ritmice, imitații, exprimându-și astfel trăirile și sentimentele. La sfârșitul jocului, se pot întreba perechile ce temă au avut motivând alegerea cât și cum s-au simțit pe toată perioada de mișcare.

1.Morișca

Fiecare copil primește câte o morișcă confecționată dintr-un carton subțire. La comanda dată, copiii suflă în morișcă cu putere, făcând să se învâртеască.

2.Nu lasați fulgii să cadă

Copii sunt împărțiți în grupuri mici și fiecare formație primește câțiva fulgi(confete din hârtie) pe care să-i țină în aer suflând în el. Grupa ai căror fulgi au stat cel mai mult în aer este declarată câștigătoare.

3.Cine a umflat mai repede balonul?

Fiecare copil primește câte un balon. La comanda dată încep să-l umfle. Acela care a terminat primul umflarea balonului, este declarată câștigătoare.

4.Ghici ce am ales

Copii sunt grupați, fiind asezați pe scăunele. Conducătorul de joc alege unul dintre copii care iese în fața grupei și simulează prin gesturi că lasă jos un sac și scoate din el diferite obiecte și tot prin gesturi de imitație arată întrebuințarea lor(exemplu: taie lemnul cu toporul, cântă la pian, la vioară, mănâncă sau bea cu paharul ect.). Copiii rețin gesturile și când sunt întrebați, răspund, recunoscând cele imitate. Câștigă acela care a recunoscut și reținut mai multe îndeletniciri.

5.Rece, cald, frig

Copii sunt așezați în linie cu fața la perete și fiecare își acoperă ochii cu palmele. Conducătorul jocului ascunde o jucărie pe care apoi, copii trebuie să o găsească(să o caute). Când se apropie de jucărie, conducătorul jocului spune „cald”, când sunt foarte aproape strigă „frige”, iar dacă se depărtează îi previne prin cuvântul „rece”. Jocul se desfășoară prin îndrumarea copiilor cu ajutorul uneia dintre cele trei cuvinte, până ce găsesc jucăria. Este declarat învingător acela care a găsit primul jucăria.

6.Fă ce ți-a zis vecinul

Copii sunt asezați în formație de cerc. La un semnal al conducătorului de joc, fiecare se apleacă spre urechea vecinului și-i spune ce trebuie să facă(exemplu: să aprindă lumina, să bea apă, să deseneze, să se pieptene, est.) toate acțiunile fiind ușor de executat. La al doilea semnal, copiii se deplasează în mers pe vârful picioarelor spre locul unde trebuie să îndeplinescă sarcinile primite la ureche. Copiii care fac zgomot, care gesticulează mai mult sau nu își pot stăpâni râsul, sunt eliminați și jocul continuă.

7.Jocul mut

Copiii sunt asezați în formație de cerc, în mijlocul căruia se află un copil care, la începutul jocului, cheamă la el un alt copil, ce trebuie să vină cu pași ușor, fără să facă zgomot și nici gălăgie. După ce a ajuns, îl salută reverențios pe care l-a chemat. Dacă a reușit să meargă fără zgomot, copiii schimbă rolurile și jocul continuă: în caz contrar primește o sancțiune hazlie și ușoară.

8.Unde este ceasul?

Conducătorul de joc ascunde în sala unde se află copii, un ceas deșteptător, în timp ce copii își acoperă mâinile. Ceasul trebuie găsit după

zgomotul pe care îl produce. Jocul devine hazliu dacă conducătorul de joc potrivește ceasul să sune cât mai repede și cât mai des.

9.Pipăitul

Copii sunt asezați în formație de cerc, legați la ochi. Conducătorul de joc alege 10-15 obiecte de diferite dimensiuni(dar nu prea mari) pe care copiii vor trebui să le recunoască după ce le vor pipăi. Conducătorul de joc dă pe rând obiectele unui copil, iar acesta după ce le pipăie, le transmite celui din dreapta sa, și așa mai departe(imediat ce primul copil transmite obiectul, îl primește următorul). După ce s-au transmis toate obiectele, conducătorul de joc dă comanda ca toți să se dezlege la ochi și să numească obiectele pe care le-au pipăit. Acela care știe toate sau cele mai multe dintre obiecte, este declarat câștigător.

10.Dechide urechea bine

Copiii sunt asezați în formație de cerc ținându-se de mâini. Unul dinre ei stă ghemuit, cu fața acoperită cu mâinile, fără să privească la cei din cerc. La comanda conducătorului de joc, copiii se deplasează în cerc cântînd cântecul „Deschide urechea bine”. După ultimul cuvânt, la un semn al conducătorului de joc, un copil strigă numele celui din mijlocul cercului.dacă acesta ghicește cine l-a strigat, schimbă locul cu acel copil, dacă nu, rămâne pe loc până ghicește.

11.Valul

Copii sunt împărțiți în doua sau mai multe echipe, așezate pe șiruri în stînd depărtat înapoia unei linii. Primul jucător din fiecare echipă are mingea. La comanda dată, primii ridică mingile deasupra capului, și cu brețele întinse sus, trec mingea celui din spate. Următorul ia mingea și o dă celui din spate care aleargă cu ea și se așază la capul șirului procedînd la fel. Echipa a

cărei prin jucător revine mai repede pe locul inițial, este declarată câștigătoare.

12.Mingea prin tunel

Copiii sunt împărțiți în doua echipe egale ca număr, așezate pe șiruri, cu stând depărtat înapoia liniei de plecare, formînd un tunel. Primul din fiecare echipă care în mână o minge. La comanda de începere a jocului, dată de conducătorul de joc, primii rostogolesc mingea prin tunel pre ultimul din achipă. Acesta, prinde mingea, aleargă prin dreapta șirului și se așază în față, cu picioarele depărtate, se apleacă înainte și rostogolește mingea prin tunel. Jocul continuă pînă cînd primul copil din fiecare echipă revine în capul șirului. Echipa a căror copiii au terminat cel mai repede și și-au regăsit locurile, câștigă.

13.Lache-Vasilache

Toți copiii formează un cerc mare, la mijlocul căruia stă conducătorul jocului. Toți copiii fac sărituri pe ambele picioare ca mingea. La comanda „Lache”, copii depărtează picioarele și duc brațele lateral, așteptînd nemișcați, o nua comandă. La comanda „Vasilache”, revin în poziție stînd și așteptînd o nua comandă. Copiii reviau săritura pe ambele picioare numai la comanda „Lache-Vasilache-sari”.

14.Lupul și mielul

Copiii sunt dispuși în formație de cerc, ținîndu-se de mâini. Unul dintre ei, primește rolul de „miel” și stă în mijlocul cercului, altul rolul de „lup” și stă în afara cercului. Lupul trebuie să rupă gardul de mâini al copiilor. Aceștia nu vor să-l lase miel. Cînd lupul e în cerc, mielul e afară, iar mișcarea în sus și în jos a mâinilor copiilor, lasă loc sau nu, unuia sau altuia să treacă. Dacă lupul prinde mielul, se schimbă rolurile și jocul

continuă. Pe parcursul jocului, pot fi numiți pe rând mai mulți copii în rolurile de „miel” și „lup”.

15.De-a caii

Jocul se desfășoară pe perechi: unul este „calul”, celălalt „vizitiul”. Calul are trecută o sfoară (hășurile) pe după gât și pe sub axile (subsouri=, iar vizitiul ține în mână stângă, hășurile și în dreapta, un bici cu care mână calul în trap, în galop și în buestru (joc) pe tot terenul de joc.

16.Plăcintuța

Copiii sunt asezați în formație, pe un șir. Ținându-se fiecare de mijlocul celui din față. Primul reprezintă „brutarul”, ceilalți copii, „cuptorul” iar ultimul are rolul de „plăcintuță”. În fața brutarului, la doi metri distanță, stă un copil care are rolul de „cumpărător”. La începerea jocului, cumpărătorul spune: „Vreau să cumpăr o plăcintuță”. Copilul care are acest rol aleargă spre brutar să-l apere. Brutarul îi iese în întâmpinare cu tot șirul de copii fără a strica formația. Dacă plăcintuța reușește să ajungă în brațele brutarului înainte de a fi atinsă de cumpărător, devine brutar, iar acesta plăcintuță, iar cumpărătorul trece în rândul celor care formează cuptorul. Conducătorul de joc numește un nou cumpărător și jocul continuă.

17.Ciobanul și mielul

Copiii sunt asezați pe scăunele. Unul ales de conducătorul de joc este „ciobanul”, el se adresează unui copil astfel: „Ai văzut mielul meu?”. Acesta răspunde: „Nu, cum era îmbrăcat?”, ciobanul începe să descrie îmbrăcămintea unui copil. Cel descris îndată ce se recunoaște, pornește în alergarea în jurul scăunelelor, fiind „mielul” urmărit de „cioban”, până ce izbutește să se așeze din nou pe scăunel. Dacă ciobanul prinde, se inversează rolurile dintre ei.

18.Podul de piatră

Copiii se prind de mâini, formând perechi. La comanda conducătorului de joc, copiii încep să cânte cântecul „Podul de piatră”. Prima pereche prinsă de mâini, ridică mâinile făcând loc să treacă celei de-a doua pereche care se așează în fața primei și tot așa se formează un pod (un tunel) prin care trece fiecare pereche. „Podul” se deplasează odată cu mișcarea și cu cântatul cântecului, La sfârșitul versurilor mișcarea și cântecul se pot repeta, relua. Este de preferat a se realiza cât mai multe mișcări și forme de deplasare a „podului”.

19.Ocupă scăunelul

Copiii sunt împărțiți în două echipe egale ca număr și stau pe scăunele pe două rânduri, spate în spate. Un copil, comandantul, stă în mijlocul terenului de joc și dă diferite comenzi: să meargă obișnuit, ca piticii, ca urșii ect., în cerc în jurul scăunelelor. La a doua comandă „ocupă un scăunel”, toți copiii aleargă împreună cu comandantul să se așeze pe un scăunel. Copilul care rămâne fără loc, devine comandant.

20.Zboară, zboară!

Copiii sunt dispuși în formație de semicerc, în poziție așezată încrucișat cu mâinile sprijinite pe genunghi. Conducătorul de joc stă în fața lor pe un scăunel. El începe sa spună „zboară, zboară” de mai multe ori și să adauge numele unei păsări(de exemplu:rândunica zboară, avionul zboară). Copiii imită mișcările păsării, a avionului. Dacă conducătorul de joc vrea să testeze atenția și cunoștințele despre ce zboară și ce nu, poate să spună: „zboară, zboară cățelul”. Cei ce ridică mâinile sunt pedepsiți fiind puși sa execute mișcări hazlii pentru că ei au greșit, iar cei ce n-au ridicat mâinile, sunt aplaudați.

21. Arată ce îți spun!

Copiii sunt dispuși în formație de semicerc. În fața lor la câțiva metri distanță, stă conducătorul de joc. După comanda de începere a jocului, conducătorul de joc spune copiilor „fiți atenți”, apoi ridică mâna indicând prin gest și cuvânt o parte a corpului (de exemplu: arată nasul). El poate să-i păcălească pe copii, arătându-le altă parte a corpului chiar dacă verbal a spus altceva. Acela care a greșit este pedepsit (pus să execute mișcări ușoare și onomatopee), apoi jocul continuă.

22. Trenul

Copiii sunt așezați pe un șir, cuprinzând cu brațele mijlocului celui din față. Fiecare copil reprezintă un vagon, iar șirul trenului, trenul. În flancul drept al șirului stă conducătorul de joc care este „mecanicul terenului”, și un copil aflat lângă el, reprezintă „locomotiva”. La semnalul mecanicului, locomotiva fluieră și trenul se pune în mișcare încet, apoi din ce în ce mai repede, trecând din mers la alergare. Pe tren sunt copii, unul cu stegulețul roșu, iar celălalt cu steguleț verde. Când cel cu stegulețul roșu face semn ridicându-l în sus, trenul se oprește, iar când celălalt ridică stegulețul verde, trenul se pornește din nou. Astfel, cei doi dirijează trenul până când ajunge în „gară” fixată de la început, unde conducătorul de joc, numește alți conducători de tren.

23. Păsărică mută-ți cuibul

Copiii sunt grupați în perechi câte doi prinși de mâini și având în mijlocul lor încă un copil. Astfel, formează un cuib cu o păsărică în el. Sunt așezate cuiburile în formă de cerc. În mijlocul cercului a rămas o păsărică fără cuib. Aceasta strigă: „păsărică mută-ți cuibul”. Atunci copiii deformează cuibul, ridică brațele, lăsând păsărica să zboare, dar și permitând altuia să intre în cuib. În acest timp, păsărica fără cuib încearcă să-și găsească un cuib, și astfel

o altă păsărică rămâne fără adăpost, deoarece față de numărul de cuiburi există cu o păsărică mai mult. Pentru diversitate, la un monet dat se pot schimba copiii între ei, unii dintre păsărele ajung cuib, și invers.

24. Lanțul

Copiii sunt răspândiți pe terenul dejoc. Pentru începerea jocului, conducătorul de joc strigă un număr (de exemplu: cinci, șapte), iar copiii formează un lanț corespunzător cu numărul strigat așezându-se în linie, înapoia unei linii de plecare, ținându-se de mâini. Conducătorul de joc indică o „țintă”. Care lanț atinge cel mai repede ținta fără să se rupă este declarat învingător.

25. Acul și ața

O parte din copii sunt așezați în formație de cerc ținându-se de mâini, cu fața spre centru. Alții, 8-9 copii stau pe șir, ținându-se de mijloc și formează: primul copil din șir „acul” restul „ața”. Acul cosând, adică împreună cu ața aleargă în direcții diferite prin interiorul și exteriorul cercului, trăgând ața după el. Copiii formează cercul și ușurează trecerea grupului de copii, ridicând brațele sus sau împiedicarea trecerii prin coborârea brațelor. Jocul se termină atunci când ața se rupe. Cel care a rupt ața trece în interiorul cercului și i se dă o pedeapsă hazlie. Jocul continuă cu schimbarea rolurilor între copii.

26. Melcul

Grupul de copii este dispus în formație de linie ținându-se de mâini. Primul, conducător de joc și de șir, deplasează tot șirul în spirală și încep să cânte cântecul „Melc, melc, codobelc”. După ce au parcurs drumul până la capătul tunelului în formațiunea menționată, conducătorul de joc conduce copiii în șir invers, pentru a reveni pe locul inițial, în linie.

27. Țăranul e pe câmp

Copiii sunt în formație de cerc, ținându-se de mâini și se deplasează cântând cântecul „Țăranul e pe câmp”. În mijlocul cercului se află un copil care este „țăranul” care, după versurile melodiei își alege dintre copiii ce se mișcă în cerc, o „nevestă”. La rândul ei, acesta, un „copil”. Toți rămân în cerc ținându-se de mâini și alergând mai departe: copilul o pisică, pisica un șoricel, șoricelul brânza, brânza un cioban, ciobanul mai multe oi. Toți se mișcă în cerc ținându-se de mâini pe melodie. La sfârșitul jocului, „familia” se împrăștie, alții fiind cei ce le iau locul.

28. Trenul surpriză

Copiii sunt așezați pe două șiruri, mergând câte doi în pas obișnuit. La întrebarea conducătorului de joc „unde pleacă trenul?”, copiii răspund :”la munte” sau „la mare”, după care copiii întreabă”și ce duce el?”, iar conducătorul de joc pronunță un nume de pasăre sau animal. Copiii trebuie să imite modalitatea de deplasare a acestuia (de exemplu:urși, veverițe, broscuțe).

29. Imită-mă

Copiii sunt așezați la măsuțele lor și privesc atent la conducătorul de joc. Acesta va începe, la un semnal dat, să imite o anumită mișcare(să ridice palmele, să se aplece, să râdă, să se strâmbe). Toți vor „copia” mișcarea și timpul. Este folosit pentru liniștire și ca joc de atenție.

30. Lumânarea

Copiii sunt așezați în formație pe un șir, ținându-se fiecare de mijlocul celui din față. Conducătorul șirului ține în mână un bețișor „lumânarea”. La începerea jocului, acesta strigă:”aprinde lumânarea/ca să vezi cărarea”. Ultimii doi copii se desprind din formație și pornesc în alergare unul spre dreapta, celălalt spre stânga, până ajung în capătul șirului. Acela care

reuşeşte să ajungă primul la conducător, preia „lumânarea” și conducerea jocului, perechea lui iese din joc. Jocul se termină când rămân doar câțiva copii în formație.



1.8. Terapia prin teatru

Dacă pornim de la DEX(2009) – teatru, din latinescul – theatrum și franțuzescul – théâtre, denumește clădirea sau locul special amenajat în vederea reprezentării de spectacole; spectacol, reprezentație dramatică; destinat a fi reprezentat pe scenă, arta de a prezenta în fața unui public, un spectacol, o piesă, și enumerarea poate continua, ajungem să găsim acest concept în multitudinea de terapii (atât ocupaționale cât și arte combinate) cunoscute azi.

Practic, pornind de la citatul Cain J. (2003) „A fi tu însuși înseamnă a trece prin celălalt pentru a întâlni ceea ce posedai deja”, **terapia prin teatru** este o tehnică de eliberare a tensiunilor, dar și de clarificare a propriei stări de confuzie și durere a celui care joacă, dând viață unui anumit personaj, într-o anumită situație; de fapt, se joacă propria experiență cu înțelesurile și trăirile ei. Totodată, această tehnică presupune rejucarea unor scene din viața participanților sau alte scenarii inventate, piese de teatru sau povestiri.

Tot din aria definițiilor, (tehnici prin arte combinate – 2009) stimularea prin **teatru** se ocupă de aplicarea tehnicilor și proceselor specifice grupurilor de persoane cu nevoi speciale și nu numai și este o activitate de grup care poate fi aplicată și în lucru individual.

De asemenea, **teatrul** se folosește ca terapie pentru exprimarea unor: stări, sentimente și trăiri personale. Se constată și faptul că **teatrul**, (terapie socială prin teatru – 1996) poate avea și un caracter profund social, prin stimularea inducției simpatice, realizându-se o comunicare socială, de determinare reciprocă, realizată în mod conștient sau inconștient, direct sau indirect, cu ajutorul semnelor interpretabile. „Teatrul este un tribunal unde trebuie să prezinți dovezi vizibile și palpabile ca să poți fi crezut.” (Jean-Marie Guzan, 1991)

În acest context al identității teatrului ca terapie, **obiectivele** principale ale stimulării, (tehnic prin arte combinate – 2009) sunt:

- dezvoltarea inteligenței emoționale;
- dezvoltarea percepțiilor și reprezentărilor vizuale, a imaginației creatoare;
- inducerea unei stări de liniște, acceptare de sine;
- reducerea tensiunii și anxietății;
- stimularea tuturor canalelor senzoriale;
- dezvoltarea capacității de a se exprima mai repede și mai ușor;
- facilitarea comunicării interpersonale, creșterea sociabilității și adaptării în societate;
- dezvoltarea sentimentului de încredere în sine și realizare;
- dezvoltarea simțului aprecierii artistice și de exprimare;
- îmbogățirea și dezvoltarea proceselor gândirii;
- dezvoltarea limbajului și vocabularului implicat în timpul procesului de creație;
- dezvoltarea capacității de concentrare a atenției;
- îmbunătățirea cooperării cu alții în realizarea unor activități de grup;
- dezvoltarea respectului față de rezultatele muncii lor;
- diminuarea stărilor conflictuale;

la care se mai adaugă și dezvoltarea:

- autonomiei personale;
- personalității;
- stimei, încrederii și imaginii de sine;
- orientării temporo-spațială;
- integrării socio-profesionale;
- spiritului de observație;

- creativității

găsindu-și de fapt locul, în toate manifestările de reabilitare în final a beneficiarului nostru.

Când vorbim despre teatru, implicit ajungem la cuvinte, mișcarea, dans, trăire a sentimentelor, toate regăsindu-se într-o așezată scriere, scenetă, rol cu un mesaj precis, dar există și situații în care „navigăm” în largul spontaneității și a improvizației lăsându-ne purtați de ele, rezultatul fiind uneori surprinzător.

Spontan – după DEX(2009) are tot rădăcini latine – *spontaneus* și francezești – *spontané* și definește ceea ce se face sau se produce de la sine, fără vreo cauză exterioară aparentă; care se face de bunăvoie, fără a fi silit de nimeni; apare brusc; pe neașteptate; acționează cu promptitudine; nu este conștient. Pornind de aici, **spontaneitatea** – însușire a ceea ce este spontan, voiciune, promptitudine, naturalețe promptă în atitudini, în comportări, etc., momentele ce fac uz de așa ceva apar atunci când, Moreno(2009) „Spontaneitatea propulsează individul către a da un răspuns adecvat într-o situație nouă sau un nou răspuns adecvat într-o situație veche”. Am putea remarca faptul că jocul de cuvinte din citatul anterior – poate crea o anumită situație în care, cel prins într-o anumită terapie, să-și găsească soluția la problema avută la un moment dat.

După același DEX(2009) – din francezescul – *improvisation*, **improvizație**- executare a unei compoziții muzicale, pe care interpretul o crează pe măsură ce o cântă; lucru făcut la repezeală, pe moment, face totuși, ca la nivelul terapiei prin teatru să fie destul de prezentă dezvoltându-se direct din jocul creativ. Astfel, (tehnici de lucru prin arte combinate – 2009): „Improvizația este șansa „de a fi ceea ce nu ești” de a fi cu o altă personalitate sau cu una apropiată, de a te pune pe tine în locul altuia. Prin

acest proces se pot explora probleme cotidiene ale beneficiarilor și reprezintă o modalitate sigură de a le face într-o manieră non-personală. O situație poate avea interpretări diferite și participanții pot începe să vadă într-un fel sau altul, problema, având o înțelegere mai profundă a problemei și implicațiilor sale morale. Uneori o persoană va deveni starea morală a grupului, asemenea exerciții având o profundă valoare educațională.”

Durata unei improvizații este variată cel mai important lucru constituindu-l modalitatea prin care subiectul/clientul/beneficiarul folosesc în mod benefic, exercițiile sau/și jocurile de improvizație.

În terapia prin teatru se poate porni și de la o poveste (clasică, obișnuită) cunoscută sau de la una creată ad-hoc și care, prin mesajul și jocul creativ al personajelor, reprezintă o secvență de luat în seamă în cadrul acestei activități, știut fiind faptul că prin starea de empatie, putem să intrăm în „pielea personajului” și atunci, întregul nostru demers terapeutic cuantifică: stări, trăiri, evenimente și exprimări personale a celui în cauză.

De aceea, **formele** sub care găsim teatru ca terapie sunt variate, în apanajul nostru intrând teatru:

- forum
- de păpuși
- de umbre
- cu tematică
- cu măști
- ca reabilitare
- vieții, prin viu grai,

existând loc și pentru altele fiind, mai ales dacă luăm în considerare:

- mesajul și grupul țintă;
- scopul și obiectivele;

- beneficiile și finalizarea.

O minimă descriere ne permite a intra, măcar elementar și nu altfel, în identitatea formelor amintite anterior și anume:

1. Teatru forum

- este un instrument de intervenție socială;
- nu păstrează o clară demarcație între actori și spectatori;
- implică „spectatorii” într-o situație dată, ei: văd, gândesc, simt, participă, corelează, crează;
- analizează modul în care în viața reală pot fi folosite sugestiile primite;
- este o formă de teatru interactiv;
- se concentrează asupra ideii ca schimbarea poate și trebuie să pornească în primu rînd de la noi, înșine.

2. Teatru de păpuși

- este un mijloc de comunicare între copii și adulți atunci când exprimarea verbală directă este mai dificilă;
- este înțeles de cei cărora se adresează;
- mărește puterea imaginației;
- un mijloc de comunicare în care orice este posibil;
- se folosesc păpuși ce pot fi confecționate aproape din orice (material textil, ziare, linguri, plante, porțelan, lemn, fructe, legume, decupaje, etc.) rămânând la latitudinea participanților și a mesajului ce trebuie transmis, materialul din care pot și trebuie confecționate;
- stimulează creativitatea;
- reprezintă la un moment dat, personajul păpușă – copil/adult.

3. Teatru de umbre

- este o formă a teatrului de animație;

- metodă de învățare nonformală;
- totul se întâmplă în jurul „unei surse de lumină și umbre a unor obiecte special create”;
- pornește de la cuvintele unui text ce vor fi „traduse” prin imagini;
- mesajul trebuie transmis cu multă responsabilitate;
- comunicarea are un rol complex;
- „decuparea” unor imagini poate fi semnificativă.

4. Teatru cu măști

- folosit în general în cadrul obiceiurilor și tradițiilor românești de iarnă;
- măștile pot fi „hâde” exprimând anumite trăsături, sentimente, calități umane;
- pot fi confecționate din materiale variate;
- o formă prin care „masca” poate dezvolta noi sau vechi; atitudini, conduite și comportamente etico-morale;
- poate fi interpretat individual sau în grup;
- „demascarea” transmite un mesaj;
- se adresează atât copiilor cât și adulților.

5. Teatru cu tematici

- are în general un caracter educativ;
- se adresează unui anumit grup;
- mesajul depinde de tematică;
- urmărește implicarea participanților;
- pentru participanți și actori;
- tematica poate fi propusă sau impusă;
- se face apel la bagajul de cunoștințe în domeniu, a participanților.

6. Teatru ca reabilitare

- se folosește în instituțiile de privare de libertate (centre pentru minori, penitenciare);
- este mijloc de descărcare a tensiunilor negative a delincvenților;
- apare ca dialog între delincvenți și personalul de supraveghere;
- duce la identificarea unor noi soluții de integrare în societatea normală;
- precede favorizarea unui climat de siguranță în viața cotidiană;
- determină scăderea fenomenului infracțional;
- modelează gândirea civică democratică cât și sentimentul de responsabilitate individuală raportat la societate.

7. Teatru vieții – terapia prin viu grai

- reprezintă o modalitate prin care se poate transmite prin cuvinte, prin viu grai, orice:
- au loc întâlniri și discuții libere;
- ca loc de expresie, desfășurare, în general sunt spitalele, vizați fiind bolnavii cronici;
- nu contează vârsta pacientului;
- are la bază comunicarea și relaționarea interumană;
- nu are un scenariu din cuvinte stabilit;
- aduce speranță și bucurie în saloanele bolnavilor.

Ca în orice piesă de teatru, interpretarea unui rol, reprezintă un cumul de calități ce imprimă prin joc, o dimensiune social-umană specială momentului în care a fost scris și apoi jucat.

În terapia prin teatru, un loc aparte îi este atribuit și **jocului de rol** care, după Moreno(2009) „este o tehnică de realitate suplimentară” deoarece subiectul învață abordări ale unor situații și roluri de care se

teme sau pe care are posibilitatea, a le aplica în viață. Este de menționat faptul că interpretarea rolului se referă la dramatizarea spontană a unei situații din viața trecută, prezentă sau viitoare subiectului. Prin interpretare, date, fapte și evenimente din viața subiectului care au fost reprimite sau refulate, sunt readuse la lumina conștiinței. Totodată, prin acest mecanism, anxietatea legată de evenimentele în cauză, este diminuată, rezultatele raportându-se la cauză, situație-problemă, mesajul fiind edificator.

Există o suită de situații în care prin **exercițiu-joc**, jocul de rol își are importanța lui vizând folosirea lui în cadrul terapiei prin teatru. Putem porni de la:

1. – Termină povestea – Jocul se desfășoară în grup. Conducătorul de joc propune o temă pentru povestea ce trebuie terminată prin interpretarea personajului cu care vine fiecare. Se urmărește îndeaproape ”implicarea”, intrarea în pielea personajului și impactul emoțional pe care-l produce asupra sufletului. Conducătorul de joc trebuie să aibă în vedere antrenarea tuturor participanților.

2. – Familia mea– Se poate desfășura individual sau în grup. Când se joacă individual, se cere subiectului de a interpreta ”personajele familiei” pe care o are sau pe care și-o dorește.

Când se joacă în grup, subiectul își alege dintre participanți ”personajele” cărora le va da identitate, refăcând scene de familie. Se va urmări ”intrarea în rol” cât și conotațiile emoționale sau de aversiune care pot apărea la adresa familiei în general și special, privind un membru.

3.-Copacul-individual sau în grup, jocul urmărește exteriorizarea unor trăiri emoționale cât și a sentimentelor de frustrare. I se cere subiectului să fie „copac”, să se poarte ca atare, să trăiască viața lui complicată, să se

miște, să se usuce, să se bucure, să plângă ca el. Vorbește cu frunzele, cu ramurile, tulpina, rădăcina, păsările ce-ți sunt aproape „Cum te simți copac?”

4.Păpușile- cu cele speciale dintr-un teatru de păpuși sau obișnuite, subiectul va încerca să „traducă” scene din viața sa și a celor din jurul lui. Este de urmărit în mod deosebit „regizarea spectacolului”, subiectul fiind interpret și regizor. Temele pot fi alese de subiect sau pot fi impuse de conducătorul de joc care „monitorizează” întregul spectacol.

5.Povestea familiei degetelor

Pe fiecare deget se pictează: ochi, gură, nas și păr. Este familia celor 5 degete. Mama este reprezentată de degetul mic, iar tata este degetul mare. Și când ei s-au atins, din dragostea lor, au crescut încă trei degete-copii, ce i-au unit pentru totdeauna.

6.Semaforul

Participanții vor trebui să răspundă la două comenzi: roșu și verde. Conducătorul de joc va sta cu spatele la participanți și rostește „verde” și grupul se mișcă spre el. Când spune „roșu” grupul va încerca să rămână nemișcat. Dacă vreunul este „prins” mișcându-se, este scos din joc. Câștigă cel ce ajunge lângă conducător, luându-i locul, fără ca acesta să-l „prindă mișcându-se”.

7.Ce-am schimbat?

Jocul se desfășoară în perechi. Cei doi stau față în față și se privesc cu atenție câteva clipe, apoi se întorc spate în spate. La comandă se întorc și unul (se face pe rând) dintre ei va modifica la tot cu ce este îmbrăcat, 3 lucruri. Câștigă cel ce le ghicește dintr-o dată schimbarea și-și schimbă locurile doar atunci.

8.Da – nu

Se joacă în doi, regula fiind ca ei, care se pot mișca în voie, certa, vorbi tare, încet, nu au voie să folosească decât două cuvinte, pe „da” și pe „nu” dându-le expresivitate. Jocul se termină, când vor partenerii.

10.Depozitul

În sală, există o ladă pe care scrie „depozit” din care participanții la jocul de rol, vor trebui să-și aleagă ce costumație doresc, apoi să-și interpreteze rolul creat. Totul se poate transforma într-o...piesă de teatru.

11.Cultura altor popoare

Li se cere participanților să-și creeze măști și să interpreteze momente specifice unui popor pe care doresc să-l prezinte (poezia, dansul, costumația, mima, pantomima, etc.)

12.Florile grădinii

Sunt rugați participanții să-și aleagă dintr-o vază plină cu flori, una pe care și-o doresc, și căreia îi vor interpreta povestea, printr-un joc de rol.

13.Din piatră în piatră

În sală se împrăștie pietre de diferite mărimi din trusa Wesco formând un drum șerpuit. Li se cere participanților să pășească din piatră în piatră având grijă să nu cadă, învingându-și teama. Se poate cânta sau recita o poezie în acest timp.

Drumul prin exerciții-joc în terapia prin teatru poate continua și cu alte exemple ce sunt create și aparin celor care lucrează direct cu subiecții/ clienții/ beneficiarii, dar și acestora din urmă, fiind o manifestare a propriilor trăiri în acele momente, date de contextualitatea creată.

1.9. Grafoterapia

Grafoterapia. Ne vom opri și asupra câtorva tehnici speciale care au drept instrument „cuvântul” (și narațiunea), folosit în vederea obținerii atât a unei detensionări a subiectului, cât și a unei soluționări concrete a problemei care-l frământă.

În cazul aplicării grafoterapiei este necesar să cunoaștem tehnicile specifice de aplicare pe care le identifică R. Olivaux (după Pașca MD și Tia T-2009) și anume:

- primele exerciții au ca scop stăpânirea și controlul vitezei;
- următoarele exerciții utilizează o serie de „forme” care ajută propriu-zis la conturarea scrisului (linii curbe, ghirlande, linioare și cerculețe, ca în timp să se ajungă la scrierea literelor);
- să se formeze obiceiul unui exercițiu minim de scriere a câtorva rânduri, zilnic.

Aplicată cu multă atenție și profesionalism, **grafoterapia ajută copilul să se simtă în centrul atenției**; astfel el lucrează cu calm și destindere, observându-se starea sa pozitivă din întregul „script” pe care-l execută. Din punct de vedere educativ, autodisciplina, punctualitatea și caracterul constant al acțiunii au efecte benefice asupra copilului. De asemenea, precizia și siguranța mișcărilor lui au efecte pozitive în direcția maturizării personalității. Grafoterapia este mult utilizată cu rezultate benefice în cazuri de: probleme afective, dificultăți de concentrare, nesiguranță și diferite grade de anxietate, ținând în permanență atenție păstrarea unei relații privilegiate cu terapeutul și integrarea într-un grup, exemplu:

a) - Li se cere copiilor să scrie câteva „sfaturi pentru părinții lor”, urmărindu-se comunicarea și relaționarea dintre membrii familiei.

b) - O întâmplare fericită sau nefericită, poate fi subiectul pe care să-l trateze individual, clientul ce-și manifestă dorința de a „comunica” sau „descărca”, vrând a împărtăși și celorlalți din experiențele trăite de el.

În ceea ce privește subiectul adult, grafoterapia poate ajuta la diagnosticarea unui început de dizarmonie a personalității. Totodată la grafoterapie se poate apela în cazul multor boli psihice, ca formă de intervenție în anumite etape de recuperare, precum și în cazul bolnavilor somatici ce au suferit accidente vascular-cerebrale. Investind timp, dăruind răbdare și dobândind un minim de cunoștințe grafoterapeutice, subiectul adult își poate ameliora situația, înlăturând în mare măsură problema ivită.

În stare de privare de libertate (detenție) persoana în cauză apelează la grafoterapie pentru liniștire, calmare și relaxare, redactând lungi și dese scrisori (destinate celor de acasă sau unui adresant imaginar), cât și ținând jurnale sau scriind propria poveste de viață, sub formă de poezie sau proză. Exemplele ce vor urma se adaugă celor prezentate anterior:

1) „Mă uit în oglindă și nu mă recunosc: aceasta nu sunt eu! De fapt, de când sunt aici, totul mi se pare un vis urât care nu cred c-o să se termine vreodată. Nu știu dacă am greșit chiar atât de mult, dar acum plătesc. Ispășesc o pedeapsă și mi-e dor de un fir de iarbă și-un soare întreg, nu cu dungi, așa cum îl văd aici câteodată. Se zice că „să nu dai omului cât poate duce”. Așa spun și eu. Tot așez în spate, mai pun un gând, mai trag o linie și adun: mama bolnavă, recăsătorită, adio slujbă bună, rămas bun casă la alta și doi copii de două feluri: unul sănătos, în ultima clasă de liceu, și altul bolnav de leucemie. În rest, norocoasă cum sunt..., sănătoasă și puternică. Da, puternică pentru fiul meu. Știam c-o să fie greu, dar mi l-am dorit aproape. Și mi-am amânat ispășirea pedepsei (o parte din ea) ca să fiu cu el. Și, Doamne, l-am salvat îngrijindu-l un an. Și-apoi, desigur că m-am întors ca

să-mi fie iar dor de poezii, plimbări, flori și haine de oraș. Și n-am întârziat nici o clipă. Acum ce fac? Număr tremurând în mine firul de speranță... și cele două zile cât mai am... ca să văd din nou iarba. Ei, vezi? Așa se întâmplă dacă duci mai mult decât poți. Doar nădejdea e în noi!” (Florica, 43 de ani)

2) „Îmi simt palmele umede. Privesc pe geam și văd același lucru de vreo trei ani. Și pot să le spun celor ce îngrijesc zidul respectiv că are un milion de puncte și zeci de mii de drumuri...; dar imaginația mea depășește deja zidul pe care nu vreau să-l mai văd vreodată. Mă pregătesc să plec acasă. Am greșit și acum plătesc. Nu mi-a fost ușor, dar nu vreau să pomenesc despre asta. De ce? Abia am închis cu un lacăt greu ușa și vreți s-o deschid? De fapt... eu vreau să uit acești ani. Mă pregătesc la ce mă așteaptă afară. Oare aerul e mai bun? Cerul mai albastru? Străzile sunt la fel? Și oamenii? Mă vor privi altfel?”

Pun întrebări prostești ca la școală, dar eu mă pregătesc pentru casă. Ce-aș vrea să duc de-aici afară? Liniștea sufletului meu când vorbeam cu „doamna de argint”. Așa-i spuneam noi, că are brățări multe pe braț. Ea se știe la sufletul meu. Îmi povestea așa cum povestesc eu acum. Știu multe povești de la doamna. O să mă gândesc la ele, afară. Acum, gata. De mâine încep numărătoarea inversă și mai dorm o dată și mai privesc zidul și... am plecat. Și vă rog, la această adresă să nu mă mai căutați niciodată.” (Ion, 28 de ani)

Cele două atitudini prezentate anterior pot fi considerate exemple tipice de **exprimări grafoterapeutice**, având calitatea defulării subiectului (deținutului, în cazul de față) care se pregătește de „liberare” (de plecat acasă), folosind scrisul ca atenționare pentru ceilalți (dar și pentru el), știind

că cele mai grele zile „acolo”, sunt ultimele două, datorită faptului că „iar poți greși”.

Descriind momentul ce-l trăiește la o intensitate maximă, deținutul se detensionează, reușind a trece cu bine „puntea peste cele două zile”. Se poate observa stilul epistolar al relatărilor ce cuprind în structura lor internă (din punct de vedere grafoterapeutic) atât regrete pentru fapta săvârșită, cât și dorința de îndreptare. Dar în mod special se remarcă învățămintele (lecțiile) pe care le-au descoperit singuri prin propria experiență și dorința de împărtășire a acestora și altora, pentru ca aceștia, la rândul lor, să nu greșească. În acest context și sub o asemenea structură **grafoterapia își poate găsi locul în „compartimentul” psihoterapiilor aplicate persoanelor private de libertate care au la bază (sau pornesc) de la cuvânt.**

Aminteam anterior că **elementele de grafoterapie se întâlnesc și sub forma filelor de jurnal**, scrise în momentele de detensionare a subiectului, și sub forma prozei, cu sau fără valoare artistică. Exemplele ce vor urma se pot considera ca momente cu adevărat de succes, rezultate din aplicarea grafoterapiei.

1) **Scrisoare/filă de jurnal.** „Dragă Mamă, mi-e dor de tine! Mi-e dor de toate lucrurile pe care le făceam împreună. Mi-e dor de sărutările și de îmbrățișările tale. Mi-e dor de felul cum vorbeai și cum îți iubeai copiii și familia. Spuneai că dacă ai fi Dumnezeu, nu ne-ai părăsi. În fiecare seară mă gândesc că te văd și îți aud glasul, dar de fapt nu cred că se întâmplă așa. Mamă, știu că tu auzi și vezi tot ceea ce zic și fac eu. Câteodată îmi vine să plâng, dar încerc să mă stăpânesc. Mamă, te iubesc din adâncul sufletului meu. Dragostea ta este adâncă în inima mea. Aș vrea să te mai văd măcar o dată. Aș vrea ca tu să nu fi trebuit să mori. Te voi iubi întotdeauna. Fiul tău.”

(„Mama mea a murit când eu aveam nouă ani și eram în clasa a treia. I-am scris pentru că mi-e tare dor de ea”). Darnell Hill, 13 ani

2) Scrisoare/experiență de viață. „Doamne Dumnezeule, eu sunt Charles. Doamne, Dumnezeule, Eu sunt Charles! Mai deunăzi am împlinit 12 ani. Dacă cumva ai observat, scriu la mașină scrisoarea aceasta. Știi, uneori îmi este greu să scriu. Sufăr de ceea ce se cheamă disgrafie. Mai sufăr și de tulburarea atenției, adesea aceasta fiind însoțită de incapacitate de învățare. Indicele meu de inteligență a fost dovedit prin test a fi 140, dar dacă ar fi să te iei după felul în care scriu, ai crede că sunt tâmpit. N-am fost niciodată în stare să țin în mână ca lumea un creion. N-am putut niciodată să colorez un desen fără să depășesc linia. De fiecare dată când încerc, îmi înțepenește mâna și literele ies strâmbe, liniile prea întunecate și mă mânjesc pe mâini cu markerul. N-a vrut nimeni să schimbe lucrarea cu a mea pentru notare, pentru că nu-mi înțelegea scrisul. Doar Keith putea, dar el s-a mutat. Creierul meu nu sesizează ce face mâna mea. Eu simt creionul, dar mesajul nu reușește să ajungă acolo. Trebuie să țin creionul mai strâns, ca să înțeleagă și creierul meu că îl țin în mână. Îmi vine mult mai ușor să explic ceva vorbind, iar nu scriind. Sunt foarte bun la dictat, dar profesorii mei nu mă lasă întotdeauna. Dacă mi se cere să scriu o compunere despre excursia mea la Washington și Philadelphia, este ca o pedeapsă. Dar dacă pot să o dictez sau pur și simplu să mă ridic și să vorbesc despre ea, le pot spune tuturor cât de impresionat am fost când am văzut Declarația de Independență de la Arhivele Naționale, sau despre sentimentul de patriotism care m-a năpădit când am fost în încăperea în care părinții națiunii noastre au dezbătut problema libertății. Dacă aș fi examinat la desen, cu siguranță că aș pica. Sunt atât de multe lucruri pe care mi le imaginez, dar pe care mâinile mele nu reușesc să le desenez așa cum le văd eu. Dar nu-i nimic. Nu mă plâng. O

duc chiar bine. Vezi, Tu m-ai înzestrat cu o minte minunată și cu mult simț al umorului. Mă pricep să găsesc soluții și îmi plac dezbaterile. În clasă purtăm discuții grozave privitoare la fapte din Biblie și aici strălucesc eu.

Când am să mă fac mare vreau să fiu avocat, un avocat pledant. Aș fi bun de așa ceva. Aș dovedi simț de răspundere în cercetarea delictului, aș examina probele și aș prezenta cazul respectând adevărul. Mi-ai spus că m-ai făcut deosebit când ai spus că sunt făcut minunat și temător. M-ai asigurat că mă vei veghea și că ai planuri cu mine să-mi oferi un viitor și speranță. Părinții mei vor să mă ajute, așa că mi-au cumpărat un laptop cu care să merg la școală. Anul acesta am o învățătoare cum nu se poate mai bună! În fiecare vineri avem de prezentat o lucrare despre o trăsătură de caracter și ce crezi? Mă lasă să folosesc Programul «Print Shop Deluxe» pentru desen. Pentru prima oară am să pot arăta tuturor câteva din lucrurile pe care mi le imaginez. Doamne, aceasta este o scrisoare de mulțumire, prin care vreau să te anunț că îmi merge bine. Viața e grea uneori, dar... știi? Eu primesc provocarea. Am încredere că voi trece cu bine toate încercările. **Îți mulțumesc că ții la mine fără să-mi pui condiții.** Îți mulțumesc pentru tot. În slujba Ta, Charles Inglehart". (12 ani)

3) Filă de jurnal/judecăți de valoare.

„Să înveți să fii cel mai bun! Învață-mă să merg și voi alerga

Învață-mă să privesc și voi vedea

Învață-mă să aud și voi asculta

Învață-mă să cânt și mă voi bucura

Căci ce-mi spui tu să fac, mi se întipărește în minte

Și trăirile pe care mi le împărtășești le voi păstra.

Ce-am învățat, voi prețui

Și învățând să zbor

Mă voi înălța!”

(Donna L. Clovis)59

4) Filă de jurnal/judecăți de valoare.

„Pot să-mi înving temerile

Pot să iau hrană pentru cei înfomețați

Pot să ajut la oprirea poluării

Pot să dăruiesc săracilor

Pot fi ceea ce vreau

Pot să-mi folosesc mintea

Pot să dau sfaturi

Pot să primesc

Pot să mă port frumos

Pot să ascult

Pot să gândesc

Pot să-i învăț pe alții

Pot să știu

Pot să dau

Pot să simt

Pot să văd

Pot!”

(Kendra Batch, 12 ani)



5) Proză. Omul care are de toate. „Ține minte, fericirea nu ține de cine ești sau de ce ai; ține numai de ceea ce gândești” (Dale Carnegie). „Era odată o familie care nu era nici bogată, nici săracă. Ei trăiau în Ohio într-o casă mică de țară. Într-o seară, când s-au așezat la cină, a bătut cineva la ușă. Tatăl s-a ridicat de la masă și s-a dus să deschidă ușa. La ușă era un bătrân cu hainele zdrențuite, cu pantalonii „ferfeliță” și cu nasturi lipsă. A avea un coș plin de

legume. I-a întrebat dacă voiau să cumpere legume de la el. Au cumpărat imediat, pentru că voiau să-l vadă cât mai repede plecat. Cu timpul s-au împrietenit cu bătrânul. Le aducea legume proaspete săptămânal. Au aflat curând că bătrânul era aproape orb, avea cataractă pe ambii ochi. Dar era atât de prietenos, încât ajunseseră să-i aștepte vizitele cu nerăbdare și să se bucure de compania lui. Într-o zi, când le-a adus legumele, bătrânul le spune: «Ieri am avut cea mai binecuvântată zi! Am găsit lângă casa mea un coș cu haine pe care mi-l lăsase cineva.» Știind cât de mult avea nevoie de haine, familia zise: «Ce minunat!». Dar bătrânul orb zise: «Cel mai frumos lucru este că am găsit familia care chiar avea nevoie de hainele acelea!» (Jerry Ullman)

Dacă în exemplele anterioare ne-am oprit asupra subiectului copil, capabil să folosească cu succes elementele de grafoterapie, prezentarea ce urmează se constituie într-un exemplu tipic pentru adultul care dorește ca prin scris fie să se liniștească, fie să-și pună întrebări, fie să pătrundă în universal vorbirii cu o altă persoană. «**Interviu cu Dumnezeu**» de Octavian Paler deține o mare valoare terapeutică: „Ai vrea să-mi iei un interviu, deci...” – zise Dumnezeu. „Dacă ai timp...” – i-am răspuns. Dumnezeu a zâmbit: „Timpul meu este eternitatea...”. Ce întrebări ai vrea să-mi pui?” „Ce te surprinde cel mai mult la oameni?” Dumnezeu mi-a răspuns: „Faptul că se plictisesc de copilărie, se grăbesc să crească... iar apoi tânjesc iar să fie copii; că își pierd sănătatea pentru a face bani... iar apoi își pierd banii pentru a-și recăpăta sănătatea. Faptul că se gândesc cu teamă la viitor și uită prezentul, iar astfel nu trăiesc nici prezentul nici viitorul; că trăiesc ca și cum nu ar muri niciodată și mor ca și cum nu ar fi trăit.” Dumnezeu mi-a luat mâna și-am stat tăcuți un timp. Apoi am întrebat: „Ca părinte, care ar fi câteva dintre lecțiile de viață pe care ai dori să le învețe copiii tăi?” „Să

învețe că durează doar câteva secunde să deschidă răni profunde în inima celor pe care îi iubesc... și că durează mai mulți ani ca să le închisă. Să știe că un om bogat nu este acela care are cel mai mult, ci acela care are nevoie de cel mai puțin; să învețe că există oameni care îi iubesc, dar pur și simplu încă nu știu să-și exprime sentimentele, să învețe că doi oameni se pot uita la același lucru și pot să-l vadă în mod diferit; să învețe că nu este suficient să-i ierte pe ceilalți, ci, de asemenea, că trebuie să se ierte pe ei înșiși”. «Mulțumesc pentru timpul acordat» am zis umil. „Ar mai fi ceva: ce ai dori ca oamenii la nevoie să știe?”. Dumnezeu m-a privit zâmbind și a spus: „Doar faptul că sunt aici, întotdeauna.”

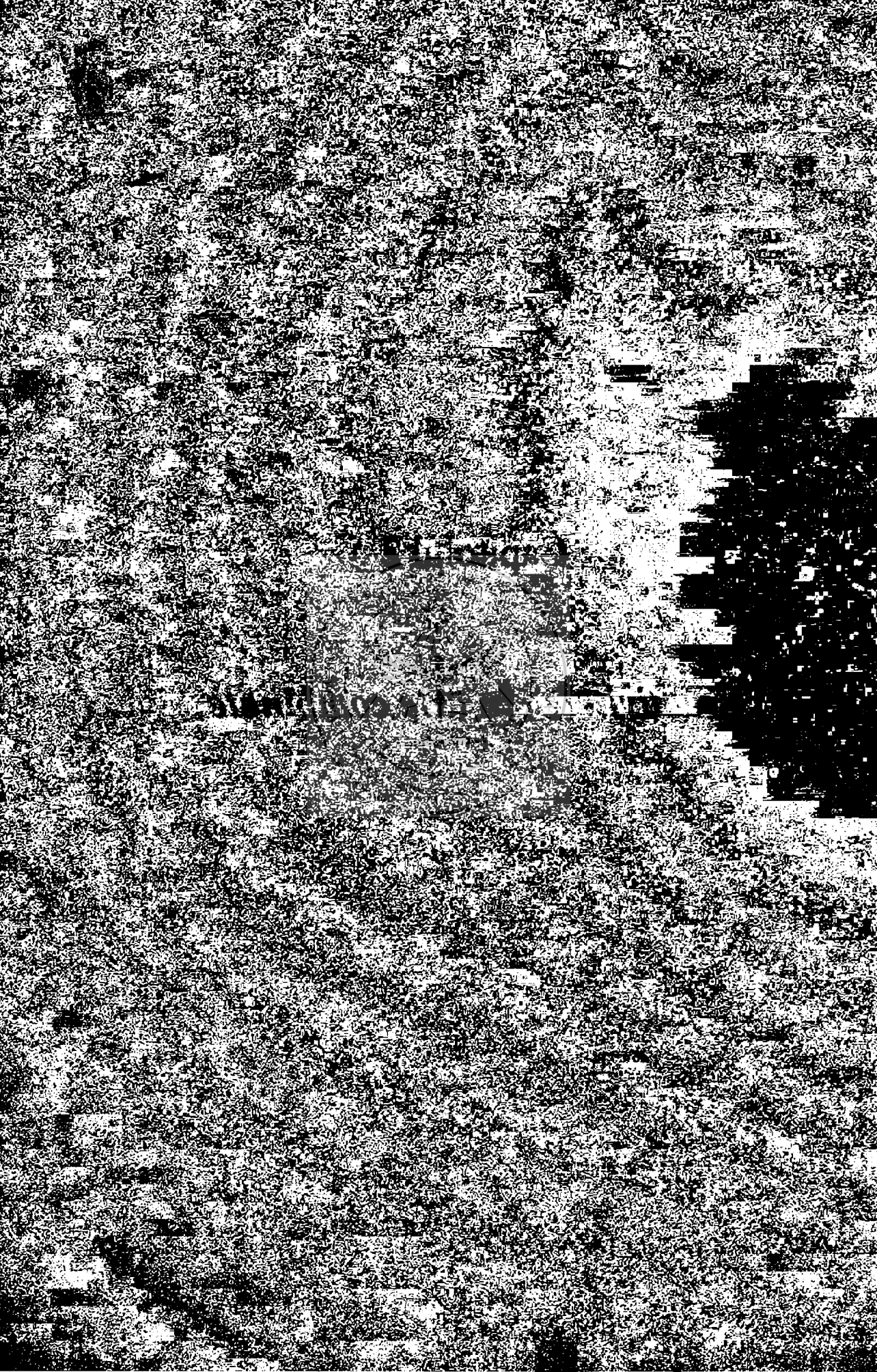




Capitolul 2

Creativitatea în arte combinate





2.1. Artele combinate în activitatea de dezvoltare personală

Desenarea, pictarea, muzica, asemenea jocului sunt o modalitate de exprimare liberă a copiilor, a tinerilor, a tuturor celor care își pot exprima astfel mai bine conflictele interioare dar pe care nu le-ar putea pune în cuvinte. Activitatea artistică oferă o oportunitate pentru orice persoană să evite experiențele stresante de exprimare și să-și formuleze experiența proprie la un alt nivel prin desen, pictură, muzică și dans. Exprimarea prin artă creează o stare de bucurie, ameliorează anxietatea și de asemenea permite copiilor, tinerilor să acționeze ca o persoană plină de încredere, permite să treacă mai ușor de experiențele și sentimentele dificile sau stresante. În cadrul activităților de art – terapie, fiecare la rândul lui, își poate exprima sentimentele proprii, va încerca să-și administreze comportamentele și dependențele, și va dezvolta imaginea de sine, abilități sociale. O reprezentare grafică este deosebit de potrivită pentru exprimarea unor procese inconștiente sau sentimente care pot fi greu definite.

Caracteristicile artelor combinate:

- aduce persoanele la un loc și crează un grup;
- în grup se formează un loc în care este o atmosferă de acceptare, unde vor învăța unul de la celălalt, cât și de la conducătorul grupului;
- dezvoltă abilitățile musculaturii fine, spațialitatea, abilități de decizie, atenția și concentrarea, imaginația, abilități de rezolvare a unor probleme;

- specialistul poate ajuta participanții să vadă anumite lucruri despre ei înșiși, pe care ei altfel nu le-ar înțelege;
- ajută participanții să proceseze propriile emoții și sentimente cu care se luptă, ca astfel să poată să înceapă reabilitarea;
- este o formă de auto – explorare, care poate duce adesea o persoană la unele concluzii eficiente despre ei înșiși;
- ajută participanții să își dezvolte aptitudinile lor sociale;
- transformă un comportament retras sau timid, care funcționează într-o perioadă dificilă de viață sau este într-o situație socială vulnerabilă și devine o persoană dezinvoltă îmbunătățind condițiile proprii de viață.

Ca și rezultate, fiecare specialist dorește ca efectele artelor combinate să conducă la un sentiment general de ușurare și stare generală mai bună, dezvoltând capacitatea de concentrare, de gândire și de ce nu, influențând în bine deciziile personale. Beneficiile artelor combinate implicate în diferite domenii poate fi destul de larg, astfel poate aduce o contribuție în asistența socială, în intervențiile psihopedagogice și de asemenea în activitățile Centrelor Comunitare, îmbunătățind viața beneficiarilor, ridicând calitatea vieții pentru multe categorii de persoane vulnerabile.

Metodele de intervenție propuse pentru Centrele Comunitare prin artele combinate în folosirea strategiilor de învățare specifice:

1. Metoda descompunerii sarcinilor de învățare în pași mici

Fiecare sarcină de învățare se introduce, cu un pas la un moment dat. Aceasta evită să copleșească participantul cu studentul. Odată ce elevul stăpânește un pas, este introdus următorul pas. Aceasta este o abordare

progresivă, treptată, de învățare. Este caracteristic multor metode de învățare. Singura diferență este numărul și mărimea etapelor secvențiale. Folosind artele combinate în procesul de predare – învățare, specialiștii au nevoie să își modifice abordarea de predare. Direcții verbale lungi și cursuri abstracte sunt metode de predare ineficiente pentru majoritatea publicului.

2. Metoda sarcinilor "Hands – on"

Cei mai mulți oameni sunt persoane kinestezice. Aceasta înseamnă că a învăța cel mai bine prin efectuarea unei sarcini "hands - on" (o sarcină realizată cu mâinile proprii sau de fiecare persoană în parte) reprezintă o eficiență majoră în învățare. Acest lucru este în contrast cu gândirea abstractizată, greu de realizat pentru majoritatea persoanelor care au dificultăți de învățare indiferent de vârstă. O abordare hands- on, o abordare kinestetică, este deosebit de util pentru o persoană care are dificultăți de învățare. Ei învață cel mai bine atunci când informațiile sunt concrete și logice și sunt folosite imagini vizuale.

3. Metoda mijloacelor vizuale

Utilizarea mijloacelor vizuale incluzând diagrame, imagini și grafice, ajută participanții să înțeleagă ce comportamente sunt așteptate de la ei.

4. Metoda feedbackului imediat

Acest lucru le permite să facă o legătură între comportamentul lor și răspunsul specialistului. O întârziere în furnizarea de feedback, este dificil de a forma o legătură între cauză și efect. Ca urmare punctul de învățare poate fi ratat.

Specialiștii practicanți ai artelor combinate necesită cunoștințe vaste din domeniul artelor vizuale (desen, pictură, sculptură și alte forme de arte), din domeniul muzicii, din domeniul artelor teatrale și cunoașterea procesului

de creație, precum și a dezvoltării umane și teoriile psihologice de consiliere și tehnici.

Ce înseamnă muzica, desenul, pictura, povestirile, teatrul? Fiecare dintre aceste domenii ale artelor conține și este: disciplină în primul rând înseamnă atenție, înseamnă un limbaj universal, respirație, dar înseamnă și o exprimare liberă a propriilor trăiri, emoții și sentimente prin sunet, armonie, culori, ritm. Pentru specialistul în arte combinate, arta este un instrument care prin metode specifice:

- oferă beneficiarilor libertatea de interacționare, relaționarea dintre specialist, beneficiari și artă;
- oferă posibilitatea implicării individului în propria dezvoltare personală;
- implicarea în totalitate în activitatea artistică, prin abilitățile senzoriale, vizuale, tactile, kinestezice și emoționale personale, oferă beneficiarilor experimentarea unor rezultate imediate;
- deschide căi de comunicare, dărâmă bariere emoționale și fizice și extinde capacitatea de încredere în forțe proprii și în celelalte persoane;
- oferă posibilitatea experimentării succesului imediat, prin experimentarea forței prin care s-a realizat muzica vocală, desenul, pictura, sceneta de teatru. Această forță dezvoltă curajul, descoperă abilități nemaiidentificate până acum;
- reduce comportamentele maladaptative (stereotipurile, compulsivitatea, auto-agresivitatea, hetero-agresivitatea, impulsivitatea);

- dezvoltă sensibilitatea abilităților de atenție și de observare;
- facilitează învățarea și abilitățile de achiziție;

În artele combinate este important să se facă o deosebire dintre art – terapie și educație artistică. Această diferență există prin diferența în intenționalitatea activității. În art-terapie nu există intenția de a învăța orice fel de tehnică artistică. Învățarea în artă, oricare ar fi ea, necesită prezența unei instrucțiuni în paralel cu anumite tehnici particulare. În timp ce educația artistică are ca obiectiv dezvoltarea cunoștințelor și abilităților artistice, art – terapia se concentrează asupra dezvoltării abilităților sociale și emoționale. Cunoscând importanța artelor în educație și dezvoltare, este bine să accentuăm interdisciplinaritatea în artă, educație și intervențiile terapeutice prezentând o colaborare eficientă dintre mai multe discipline. Prin această colaborare interdisciplinară s-a născut lumea Outsider Art World – lumea celor care sunt pentru artă, dar nu sunt neapărat artiști profesioniști. Artele aplicate în incluziunea socială a persoanelor aparținând grupurilor vulnerabile și nu numai este o treaptă de integrare în societate, este o etapă în dezvoltarea abilităților de a face față cerințelor societății ceea ce privește confruntarea diferitelor opinii și diferitelor personalități. Astfel, arta cu diferitele ei combinații aplicative găsește locul și în domenii în care beneficiarul nu lucrează neapărat conștient prin localizarea stilului folosit din istoria artei, însă se simte foarte bine folosind orice formă artistică de exprimare.

Ca metodă experimental – concretă în vederea implementării activităților / sesiunilor/ ședințelor de terapie ocupațională sau arte combinate, poate fi luată în considerare și următorul model de ”fișă de activitate” concepută sub forma:

Fișă de activitate

Componentă: arte combinate----terapii ocupaționale---

1.Elemente de idenitate:

1.1.Data _____

1.2.Ora _____

1.3.Locul de desfășurare _____

1.4.Beneficiar (grup) _____ individual _____

1.5.Denumirea activității _____

1.6.Denumire vulnerabilitate _____ / _____ / _____ /

1.7. Obiective

1.8.Indicații terapeutice

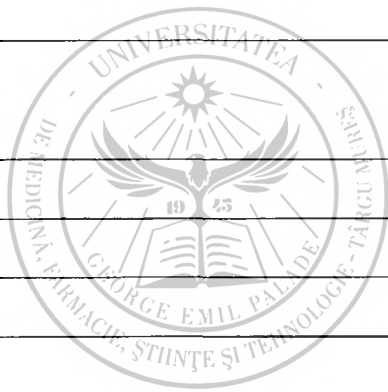
1.9.Rezultate / efecte dorite

1.10. Materiale necesare _____

2.Desfășurarea propriu – zisă a activității

2.1. Descrierea:

2.2.Reguli



Completat de _____

Fișa de activitate poate fi folosită atât pentru terapiile ocupaționale, cât și artele combinate, fiind un real și de ajutor instrument de lucru în planificarea, conceperea și desfășurarea activităților, cât și în evaluarea, verificarea și valorificarea scopului și obiectivelor propuse de la începutul acțiunii terapeutice și destinate subiectului / clientului/ beneficiarului de către terapeut.

Este necesar a se cunoaște că fișa se poate folosi atât pentru:

- subiectul / clientul ce solicită astfel de terapii;
- beneficiarul ca fiind persoană cu dezabilități (cerințe educaționale speciale);

Decodificată, fișa se structurează astfel:

- e necesar a menționa competența (arte combinate sau terapii ocupaționale);
- elementele de identitate sunt necesar a se nota, importanță având și: ora, locul de desfășurare, denumirea activității având grijă ca la beneficiari / subiecți (grup) să se treacă numărul acestora, încadrate între vârste apropiate și sexul, iar la individual (dacă e vorba de o persoană pe o perioadă mai lungă de timp, sexul și vârsta);
- înregistrarea vulnerabilității (diagnosticului) apare mai pregnant în cazul binefeciilor cu disabilități (cerințe educative speciale);
- obiectivele (să nu depășească între 3-5 ca număr): clare, precise, țintite, putând rezolva problema prin metoda ”pașilor mărunți”;

- indicațiile terapeutice dacă este parte componentă din amplu program terapeutic pentru cel în cauză, trebuie centrate pe problemă - client cu indicații precise și la obiect;
- rezultatele sau efectele dorite vor reprezenta finalitățile acțiunii propriu – zise desfășurate astfel încât gradual, progresul să fie vizibil în întregul proces de recuperare psiho – motorie căruia îi este adresat solicitantului
- desfășurarea propriu – zisă a activităților face referire în primul rând la metodologia acesteia de aplicare ținând cont de sarcinile, itemii cuprinși în componenta terapeutică respectivă, adresându-se realității scopului propus, acesta realizându-se nu în ultimul rând, prin respectarea unor reguli liber consimțite și de comun acord stabilite între cele două părți (beneficiar/subiect/client și terapeut) cât și cele impuse de activitatea respectivă aflată în desfășurare;
- importanța majoră rezidă și prin formarea de specialitatea pe care o predă și cel/cea care completează fișa, el/ea fiind singura persoană care are dreptul de:
 - a se pronunța asupra terapiei alese;
 - a eșantiona în funcție de diagnostic/tratament/problemă numărul de activități necesare în situația respectivă;
 - a lucra individual sau în grup;
 - a acorda cu toată responsabilitatea de care dă dovadă, activitatea de recuperare sau reabilitare;
 - a fi partener în activitatea terapeutică;

- a-l conștientiza pe cel în cauză de importanța implicării sale în propria acțiune de recuperare;
- a avea o gândire pozitivă și a crede cu adevărat că ceea ce face face bine, că va avea rezultat și pot atinge, împreună, formând o echipă, **totul**;

Într-o astfel de concepție, fișa de activitate răspunde unor cerințe descriptive în activitatea terapeutică, dar poate fi și baza pentru alte noi instrumente de lucru ce e necesar a răspunde unor situații personalizate în cadrul realizării ședințelor / sesiunilor de arte combinate sau terapii ocupaționale, ele fiind concepute direct de specialiștii din arte combinate sau terapii ocupaționale.



2.2. Terapia prin arte combinate

Stimularea prin arte combinate este o metodă de intervenție recuperatorie ce presupune realizarea unor sesiuni de terapii prin:

- a) arte vizuale;
- b) joc;
- c) mișcare și dans;
- d) muzică;
- e) teatru.

Important pentru stimularea prin arte combinate este și faptul că pentru beneficiarii cu deficiențe, orice exercițiu devine o joacă, totul desfășurându-se aproape natural, fără să li se pară că depun vreun efort considerabil în acest sens.

Ca și beneficii ale terapiei prin arte combinate, menționăm:

- dezvoltarea motricității generale și a celei fine;
- consolidarea deprinderilor și abilităților manuale;
- dezvoltarea spațială și temporală (orientarea);
- dezvoltarea conceptelor de culoare (cromaticii), formă, mărime și număr;
- dezvoltarea capacității de realizare a unor sarcini de grup;
- dezvoltarea capacității de exprimare liberă,
- dezvoltarea încrederii, stimei și imaginii de sine;
- stimularea creativității

- creșterea gradului de socializare, cooperare și comunicare.

Ca identități conceptuale, succint structurate, componentele terapiei prin arte combinate se definesc astfel:

a) terapia prin arte vizuale – presupune parcurgerea unui program complex de activități creative care permit dezvoltarea imaginației și a încrederii în forțele proprii, ca tehnici se folosesc: desenul, pictura, modelajul, colajul, grafica, etc.

b) terapia prin joc – presupune parcurgerea unui program complex de activități ludice care ajută la dezvoltarea psiho – motorie a beneficiarului; ca tehnici vorbim despre: jocuri de cunoaștere, jocuri de mișcare, jocuri de spargere a gheții, etc; .

c) terapia prin mișcare și dans – presupune parcurgerea unui program complex de activități fizice care contribuie la dezvoltarea psiho – motrică a beneficiarului, scopul acestor programe rezidă în a conștientiza coordonarea mișcărilor întregului corp;

d) terapia prin muzică – presupune parcurgerea unui program structurat de activități muzicale care contribuie la dezvoltarea și exprimarea personalității beneficiarului, folosind: ritmul, melodia, vocea și instrumentul;

e) terapia prin teatru – presupune parcurgerea unui program complex de activități specifice teatrului și care permit stimularea exprimării sentimentelor de către beneficiar; ca tehnici amintim: teatru de păpuși, teatru forum, teatru de umbre, crearea de povești, dramatizări, improvizații pe diferite teme.

Intenția noastră este doar de a cuantifica sesiunile de stimulare prin arte combinate astfel, lăsând terapeutul a aprofunda tehnica aleasă, a

implica direct și creativ beneficiarul în activitatea depusă împreună realizându-se scopul propus și anume recuperarea psiho – motorie.

Se întreve de asemenea folosirea în terapiile artelor combinate și a elementelor de creativitate, astfel încât să realizăm întregul prin ”conexiune creativă” Rogers N (după Rubin J.A. - 2009) pentru a descrie un proces în care o formă de artă stimulează și favorizează creativitatea din acea formă de artă, legând toate artele de natura noastră esențială, descoperind că martorul empatic la artă, mișcare și scrierea jurnalului este similar cu un terapeut centrat pe client ducând la vindecarea interioară a beneficiarului nostru. Este vizibilă întrepătrunderea artelor ce se regăsec în benefica lor ”combinare”, necesar a fi ca, Mc Niff S (după Rubin J. A. - 2009) să utilizeze artele ca pe ceea ce numesc eu ”trunchiul copacului”. Introduc celelalte arte pentru a percepe și exprima mai complet calitățile energetice ale imaginației. Sunetul și mișcarea corporală ne ajută să rezonăm la imaginile din câmpul energetic al culorilor, practic mișcarea și forma interacționează, toate acestea întâmplându-se în atelierele unde putem folosi mișcarea, expresia vocală, arta vizuală într-un proces complex al energiilor creative manifestate prin cele menționate anterior.

Se ajunge în acest context, ca utilizarea artelor combinate în terapie, să canalizeze energiile creative ale beneficiarilor / clienților spre îmbunătățirea reacțiilor la schema tratamentului clinic asumat.

Prezența și existența fizică a atelierului (ca spațiu de desfășurare a sesiunilor artelor combinate) Mc Niff S (după Rubin J. A. – 2009) în cadrul mediului general, ajustez și planific în concordanță cu nevoile unice ale indivizilor. O persoană ar putea avea nevoie de încălzire prin mișcări corporale pentru a picta cu o fluiditate mai mare, în timp ce alta ar putea avea nevoie să stea jos și să mediteze pentru a putea beneficia de

concentrare, nemișcată și tăcută. Același autor subliniază necesitatea existenței unui asemenea spațiu, remarcând faptul că ” vitalitatea creativă poate fi văzută ca o condiție în care toate resursele noastre sunt angajate simultan. Procesul integrării transformative reprezintă dinamica de bază a sănătății, dar și a creației.”

Sub asemenea auspicii, terapia prin arte combinate își găsește cu prisosință locul, dar și meritele prin rezultatele obținute, de a se situa printre modalitățile de exprimare benefică ale clientului / beneficiarului care o regăsește în aria lui de interes privind recuperarea sa psiho – motorie și nu numai.



2.3. Imaginația – proces cognitiv

A vorbi de imaginație ca proces cognitiv superior, reprezintă a avea acumulate o serie de date mnezice care să convergă spre definirea, dar mai ales, înțelegerea locului și rolului acesteia, legat de elementul de creativitate.

Astfel, pornind de la DEX(2009) – **imaginația** provine din latinescul *imaginatio*, -onis și francezescul *imagination*, denumind: capacitatea omenească de a crea noi reprezentări sau idei pe baza percepțiilor, reprezentărilor sau ideilor acumulate anterior, reprezentare produsă de această facultate, închipuire, fantezie.

Am putea sublinia și faptul că unii dintre noi, au mai multă sau mai puțină imaginație, fapt care poate determina la un moment dat un segment de referință într-o anumită conjunctură dată procesul cognitiv fiind edificator.

În acest context, definiția dată imaginației în literatura de specialitate, subliniază necesitatea și aprofundarea cunoașterii fenomenului, acestea raportându-se la individ / subiect / client / beneficiar:

1) **Imaginația** după P. Popescu – Neveanu (1991) se definește ca proces cognitiv complex, de elaborare a unor imagini și proiecte noi pe baza combinării și transformării datelor experienței anterioare.

2) Cosmovici A (1996) pornește de la ideea că **imaginația** este acel proces psihic al cărui rezultat îl constituie obținerea unor reacții, fenomene psihice noi pe plan cognitiv, afectiv sau motor.

3) Șchiopu U (1997) **imaginația** este un proces psihic de creare de imagini noi în plan mintal, este o formă de proiectare mintală, un act de creație.

4) Zlate M (2000) **imaginația** este procesul de combinare și recombinare a datelor din experiența anterioară în vederea dobândirii unor

imagini noi, fără corespondent în realitate sau în experiența anterioară; este procedeul de creare a noului în formă ideală.

5) Bonchiș E (2006) **imaginația** operează cu imagini diverse care se îmbină sub forma unui tablou mental de reflectare subiectivă și personală care are însușiri concrete prin intermediul cărora este facilitată înțelegerea de descrieri, îmbogățindu-se astfel zonele nepercepute ale conștientului. Astfel, la persoanele care au o imaginație bogată, conceptele sau ideile cele mai abstracte se transformă de cele mai multe ori în imagini.

6) Roșca A (1976) **imaginația** este un proces de elaborare a unor reprezentări și idei noi, prin combinarea într-o formă originală a datelor experienței cognitive a omului.

7) Stenenson L (2003 - după Bonchiș E 2006) definește **imaginația** ca fiind abilitatea de a gândi la ceva ce nu este perceput în prezent dar a fost, este și va fi real spațio – temporal; abilitatea de a gândi la lucruri concepute ca fiind funcționale, dar opuse la ceea ce se crede a fi real sau concepute ca real posibil. Imaginația este o operație non – rațională a minții adică acele tipuri de funcționări mentale care sunt explicabile prin termeni de cauze și nu raționamente, abilitatea de a crea opere de artă care exprimă ceva adânc despre semnificația vieții umane, ca oponent al produselor fanteziei.

În această conjunctură a definițiilor ce acced într-o formă sau alta spre aceleași elemente definatorii privind imaginația, Larousse – dicționarul de psihologie (1996) conchide amintind că: **imaginația** este o aptitudine de a ne reprezenta obiectele absente și de a combina imaginile, subliniind că ea se situează la jumătatea drumului între conduita intelectuală rațională și gândirea strict individuală, supusă exclusiv afectivității (vis, reverie) este legată de structura caracterială. Același autor, Sillamy N (1996) subliniază și faptul că ” pentru a o rupe cu un anumit mod de gândire și de a crea noi

sinteze mentale, trebuie o anumită suplețe a spiritului care, în mare parte depinde de atitudinile profunde ale persoanei”.

Din perspectiva unei asemenea abordări conceptuale imaginația găsește ”puncte comune” în ceea ce privește atât însușirile cât și procesele sale fundamentale. Ca **insușiri** întâlnite și la creativitate Cosmovici A (1996) vorbește despre:

a) **fluiditatea** – posibilitatea de a ne imagina că în timp scurt un număr mare de imagini de situații, viziuni, unele idei fiind complet năstrușnice, dar care nouă ne-ar putea trece prin minte;

b) **plasticitatea** – ușurința de a schimba modul de abordare al unei probleme, atunci când un procedeu nu poate fi aplicat, existând persoane ”rigide” care greu renunță la o metodă, deși se vedește inefficientă;

c) **originalitatea** – este expresia noutății, a inovației, ea se poate constata când vrem să testăm posibilitățile cuiva, prin raritatea statistică a unui răspuns, pune în valoare rezultatul muncii creatoare.

Cât privesc **procedeele imaginației**, Bratu V și Lupșa E (2005) sintetizează identificarea lor sub forma:

a) **aglutinarea** – se produce atunci când se creează o nouă structură prin combinarea unor elemente sau părți aparținând unor obiecte diferite (radiocasetofon, sfinxul, etc);

b) **amplificarea și diminuarea** – constau în modificarea dimensiunilor unei structuri existente (personajele din poveștile lui I Creangă – Setilă, Gerilă, etc);

c) **multiplicarea și omisiunea** – constau în modificarea numărului de elemente ale unei structuri (balaurul cu șapte capete, ciclopul, etc);

d) **adaptarea** – este utilizată mai ales în artă și tehnică și constă în aplicarea unei idei, element, principiu funcțional în situații noi;

e) **tipizarea** – permite extragerea trăsăturilor tipice, caracteristice unui grup de persoane, trăsături care sunt individualizate într-un persobaj (tipul ”lașului, lingușitorului, avarului”etc);

f) **analogia** – constă în compararea a doua serii de obiecte sau fenomene care au în comun anumite însușiri, iar unul dintre obiecte are, în plus, o însușire, și pe baza raționamentului prin analogie se consideră că și celălalt are acea însușire;

g) **empatia** – este transpunerea imaginativă a cuiva în gândirea, simțirea și acțiunea altcuiva.

În acest spectru conceptul al imaginației, important este a cunoaște și **formele sale**, ea putând fi, Cosmovici A (1996):

a) **reproductivă** – capacitatea noastră de a ne reprezenta diferite locuri, fenomene, întâmplări numai pe baza unor relatări verbale, fără sprijinul unui material concret, intuitiv;

b) **creatoare** – este cea mai importantă formă putând a se identifica sub forma:

- involuntară:

- mirarea;
- imagini (hipnagogice, hipnopompice);
- visele;
- halucinațiile;

- preponderent voluntară – unde persoana își propune în mod conștient să rezolve o anumită problemă foarte dificilă ori să creeze o anumită operă artistică, implicând un efort de durată, creația fiind:

- autentică;
- științifică;
- tehnică;

- organizatorică;

Considerăm că aceste minime elemente privind imaginația ca element cognitiv pot constitui baza privind creativitatea și disponibilitatea spre așa ceva, remarcându-i **trăsăturile**, P. Popescu – Neveanu (1991):

a) imaginația **prelucrează** un material cognitiv și anume: imagini, idei și mai multe imagini conceptualizate și nemodificate; aceasta presupune o unitate a intuitivului cu generalul, fiind astfel mai bogate informațional și având un mai mare potențial de asociere;

b) procesul imaginației **valorifică** toate combinările care apar în sfera subconștientului, aplicându-și potențialitățile creatoare;

c) fiind susținută de procesele afectiv – motivaționale care pun în centrul transformărilor imaginative "Eul", se dă o perspectivă umană acestora și o implicare deosebită a personalității, care **amplifică** originalitatea rezultatului.

În acest context, câteva **exerciții** – joc privind elementul de imaginație și modalitățile de dezvoltare întrevăzându-se creativitatea, pot fi de bun augur:

1) Ai în mână o scândură. Încearcă să-ți imaginezi cât mai multe întrebuințări care le-ar putea avea. Câte ai găsit? Doar atâtea? Mai încearcă. Cu siguranță mai găsești...

2) În mijlocul foii există un pătrat. Aducă mai multe linii astfel încât să poți obține o imagine cu sens. Succes!

3) "Înmulțește" literele alfabetului (mici, mari, de mână, de tipar) adăugându-le părți care să le transforme în noi imagini.

4) Expune participanților o foaie albă și cere-le să-și imagineze:

a) tot ce le face plăcere, le aduce liniște și relaxare

b) tot ce-i neliniștește și le creează stări deprimante, anxioase

5) Alege trei cuvinte cu care să realizezi cât mai multe variante de propoziții care să nu depășescă în compoziția lor 5 cuvinte. Propozițiile trebuie să aibă sens. De tine depinde reușita dar fii cu imaginație.

6) Privește-ți pantofii / ghetetele / sandalele / cizmele și imaginează-ți povestea lor.

7) Realizează un mic dialog imaginativ având ca protagoniști / te elemente diferite sau nu, cum ar fi:

- doi iepuri;
- doua vaci nebune;
- cocoșul și găina;
- pantoful drept cu cel stâng;
- broasca și cheia;
- ușa și peretele;
- guma și creionul;
- semaforul și trecerea de pietoni;
- ploaia și vântul;
- tunetul și fulgerul

existând și varianta ca participanții la joc să-și aleagă singuri actorii dialogului.

8) Imaginează-ți că degetele tale îți vorbesc. Ce-ți spun oare?

9) Continuă propoziția ”A fost odată...”

10) Imaginează-ți că ai o ”fabrică de făcut vânt”. Cui l-ai vinde, cât ai cere pe el, cum l-ai ambala și unde l-ai depozita? Te prinzi sau...te bate vântul?

....și acesta ar putea fi doar începutul imaginației celor ce vor apela la ele și le vor îmbunătăți sau crea, de ce nu, și altele.

În acest context, imaginația, ca proces cognitiv, este una din "cărămizile" de bază ale creativității, privită prin multitudinea de aspecte amintite anterior, regândind astfel matricea realului și irealului în modalități de reprezentare a lumii la care ne raportăm și nu numai.



2.4. Creativitatea – reper al personalității

Ca reper al personalității ce-și găsește la un moment dat și locul în ceea ce privesc terapiile ocupaționale și artele combinate, creativitatea e necesar a fi înțeleasă în plentitudinea sa complexă pornind de la definiție și ajungând la exerciții ce o stimulează sau / și exemple din domenii care au un satut aparte.

În acest periplu vom începe derularea definițiilor de la: **creație** – **a crea** – **act de creație** – **creativ** – **creativitate**, reușind a exemplifica prin identități și concepte, elementele ce caracterizează fiecare item în parte. Astfel:

a) creație:

- după **DEX** (2009) = din latinescul - creatio/ones și franțuzescul – creation, reprezintă acțiunea de a crea; o interpretare artistică reușită; generă; invenție; realizare;

b) a crea:

- **Blum R** (2011) susține faptul că a crea înseamnă a îmbina două sau mai multe idei pentru a obține ceva ce nu exista înainte

- **Roco M** (2001) poenește de la ideea că ”a crea înseamnă: a face să existe, a aduce la viață, a cauza, a genera, a produce, a fi primul care interpretează rolul și dă viață unui personaj, a compune repede, a zămisli, a crea ceva nou, original și adecvat realității”

- **Popescu – Neveanu P** (1991) – a produce ceva nou în raport cu ceea ce este vechi, cunoscut, uzual, banal

c) creativ:

- după **DEX** (2009) – creator; care se referă la acțiunea de a crea, pertinent creației, capabil de a crea, inventiv;

- **Roco M** (2001) – subliniază faptul ”creativ este cel care se caracterizează prin originalitate și experimente, este imaginativ, generativ, deschizător de drumuri, inventiv, inovativ, etc”

– a fi creativ înseamnă a vedea același lucru ca toată lumea, dar a te gândi la ceva diferit.

- **Popescu – Neveanu P** (1991) – remarcă ”atributul creativ semnifică nota de originalitate în activitate și în produsele acestuia”

d) **creativitate:**

- după **DEX** (2009) – însușirea de a fi creator putere creatoare provenit din francezescul – creativite, capacitatea de a crea, de a produce valori, dispoziția potențială de a crea;

- **Larousse** – dicționarul de psihologie (1996) – dispoziția de a crea, care există în stare potențială la orice individ și la toate vârstele, necesită condiții favorabile de a se exprima;

- **Cosmovici A.** (1996) – Creativitatea este o capacitate care face posibilă, crearea de produse reale sau mentale determinând un progres în plan social. Componenta principală a creativității o constituie imaginația, dar creația de valoare reală mai presupune motivație, dorința de a realiza ceva nou, dar și voință, perseverență.

- **Bonchiș E** (2006) – dintr-o perspectivă mai generală creativitatea constituie un fenomen general uman, respectiv forma cea mai înaltă a activității omenești.

- **Popescu – Neveanu P** (1987) – Creativitatea presupune o dispoziție generală a personalității spre nou, a anumită organizare a proceselor psihice în sistem de personalitate.

- **Fustier BM** (după Roco M 2001) arată că în mintea omului obișnuit creativitatea este legată de expresii și creații artistice, de invenții tehnologice

sau descoperiri științifice, de comunicare interumană, de educație, de comportamentele personale și de mișcările sociale. Creativitatea implică: adaptare, imaginație, construcție, originalitate, evoluție, talent literar, libertate interioară.

- **Lupșa E, Bratu V (2005)** – creativitatea se definește ca un complex de însușiri și aptitudini care, în condiții favorabile, generează produse noi și de valoare pentru societate.

- **Blum R (2011)** – psihologia pozitivă desemnează creativitatea drept una dintre primele forțe care trebuie desemnate dacă dorim să trăim fericiți, înglobând posibilități noi de a imagina și a concretiza lucrurile. Creativitatea, mișcarea pe care o facem pentru a da formă unei idei, ne servește ca instrument pentru realizarea viselor noastre, dându-ne și impuls de a acționa la momentul potrivit.

Este evident faptul că din multitudinea de definiții amintite, domeniul creativității nu a fost epuizat, fiecare moment al evoluției umane, putând a mai adăuga ceva în sensul:

- talentului: ce corespunde creativității de nivel superior (Popescu – Neveanu P - 1991)
- spontaneității: care se face sau se produce de la sine, fără o cauză aparentă, care se face de bunăvoie, nesilit de nimeni, care acționează cu promptitudine, naturală și promptă în atitudini, în comportamente, etc (DEX 2009)

...fapt ce determină, noi considerații și abordări din perspectiva reperului sau legat de personalitatea umană.

În demersul nostru logic evolutiv, creativitatea parcurge ierarhic cinci **nivele** ce-o diferențiază, în opinia lui Taylor CW (după Lușșă E, Bratu V 2005) și anume:

a) **creativitatea expresivă** – exprimare liberă, spontană a persoanei care nu este preocupată de obținerea unor produse utile sau valoroase;

b) **creativitatea productivă** – satisfacția înregistrată pe nivelul anterior permite însușirea unor operații, tehnici ce au ca rezultat obținerea de produse mai mult sau mai puțin originale;

c) **creativitatea inovativă** – se accentuează gradul de originalitate, elementele obținute fiind de asemenea noi, dar noutatea este obținută prin combinarea și recombinația unor elemente deja cunoscute;

d) **creativitatea inventivă** – se caracterizează printr-un nivel de originalitate, astfel încât produselor obținute transformă fundamental domeniul pe care se manifestă;

e) **creativitatea emergentă** – nivelul de originalitate este atât de ridicat încât determină modificări revoluționare ale unui domeniu, presupunând o restructurare a unui domeniu, presupunând o restructurare a experiențelor ce depășesc toate posibilitățile anterioare de înțelegere.

Astfel, Cosmonici A, Iacob L (1999) în raport cu aceste nivele de creativitate, orice om normal este capabil cel puțin de "creativitate productivă", oricum totdeauna când avem de soluținat o problemă (deci când o situație nu se poate realiza imediat pe baza cunoștințelor cumulate), gândirea implică un minim de efort imaginativ, în sensul gândirii unei soluții anterior cunoscute.

Creativitatea poate avea forme diferite ceea ce o diferențiază, rezumându-se la:

- aspectul creator (creativitatea individuală și de grup);

- domeniul în care se manifestă creativitatea (științifică, tehnică sau artistică)

important fiind ca procesul creator fie într-un domeniu sau altul, individual sau în grup, trebuie să parcurgă în mod obligatoriu fazele care-i determină apariția.

În accepția lui Wallas G (după Lupșa E și Bratu V - 2005) există 5 faze delimitate astfel:

- **faza pregătitoare** = care constă în informare, documentare și experimentare, fiind o fază obligatorie a actului creator, conștientă și de lungă durată;
- **faza incubației** = se desfășoară la nivel subconștient sau chiar inconștient, fiind etapa în care ideile se structurează într-o manieră nouă;
- **faza "iluminării"** = unde este vorba de apariția în conștiință, o soluție ceea ce se poate produce după o activitate intensă, dar și după pauze îndelungate sau chiar în somn;
- **faza verificării** = este respectiv, faza în care se realizează elaborarea finală a soluției în scopul comunicării sale;

Și cu toate acestea, în procesul atât de creație cât și al creativității însăși, se pot manifesta la un moment dat și într-o anumită contextualitate prilejuită de o conjunctură anume "bariere ce se interpun actului în sine".

Astfel, Roco M (2001) amintește de **bariere** ale creativității legate de:

a) **contextul socio – cultural:**

- complexul de valori și lipsa cadrelor de referință;

- condiționarea;
- prejudecățile;
- diferențele culturale;
- non – integrarea frustrărilor;

b) datorate temerilor endemice:

- frica de confruntare;
- agresivitatea;
- competiția;
- rezistența la schimbare;
- lipsa încrederii în sine;

c) atitudinile individualiste:

- comportamentele egocentrice;
- necunoașterea de sine;
- sentimentul de incompetență;
- subiectivitatea și nerealismul;
- pasivitatea excesivă;

d) referitoare la relația individ – grup:

- lipsa comunicării;
- marginalizarea;
- lipsa autenticității;
- izolarea;
- dependența;

De asemenea în efervescența creativității pot apărea alături de bariere și **blocaje** desfășurate pe trei paliere și anume:

- a) de tip emoțional;
- b) de ordin cultural;
- c) de ordin perceptiv;

În cazul nostru, am putea să facem referire la:

- a) – teama de a nu cunoaște greșeala;
 - dificultatea de a schimba modelul de gândire;
 - capacitatea slabă de a se destinde;
 - dependența excesivă față de opiniile altora
- b) – dorința de apartenență;
 - slaba capacitate de a schimba sau modifica ideile;
 - ”conformism” la idei vechi, ca și la cele noi;
 - ceea ce reduce timpul pentru a avea un număr suficient de idei;
- c) – capacitatea de a distinge între cauză și efect;
 - credința negativă ”nu sunt creativ”;
 - incapacitatea de a defini lucrurile;
 - prezentarea prematură a pseudo soluțiilor la problemă care nu au fost încă definite;

Totodată Zlate M (2000), remarcă faptul că ea, creativitatea poate fi înțeleasă și sub aspectul de:

- a) **produs** (activitate umană, utilitate socială, aplicabilitate vastă);
- b) **proces** (necesitatea parcurgerii unor anumite etape distincte între ele);
- c) **capacitatea general umană** (se gândește la fiecare ființă umană sub o formă latentă și în proporții diferite);
- d) **dimensiune complexă a personalității** (ea caracterizându-se prin: fluiditate, flexibilitate, originalitate, elaborare, sensibilitate față de problemă, capacitate de redefinire; persoanele creatoare sunt reprezentate ca fiind puternice, cu emoționalitate stabilă, rezistență la presiunile conformiste, nevoie crescută de independență și având o gândire abstractă).

Astfel, Bonchiș E (2006) putem afirma că actul creației reflectă valoarea structurii bio – psiho – socio – culturale a personalității, dar în același timp, valorifică aceste valențe și le pune în mișcare.

Prin aceste dimensiuni structurale, reușim să conturăm importanța creativității atât în terapiile ocupaționale cât și artele combinate, reper al personalității, existând momente în care stimularea ei prin activități, idei, exerciții și jocuri, determină la un anumit nivel apariția noii atitudini creative în folosul subiectului / clientului / beneficiarului/ pacientului, valoare lor fiind notabilă.

Se poate porni de la:

1) Imagine trăsniță

Participanții (se poate juca și individual) sunt rugați să realizeze o imagine pornind de la cuvintele: minge, picioare, casă, gard, broscuță. Imaginea să fie corectă și să transmită un mesaj. Se motivează apoi imaginea creativ realizată.

2) Fereastra magică

Participanții la joc primesc câte o coală de hârtie pe care este desenat chenarul unei ferestre deschise. Cei care participă la joc sunt rugați să: spună ce văd prin fereastra deschisă (chiar și o mică poveste) sau să deseneze. Jocul poate să se desfășoare și individual. La sfârșit se cere participanților să-și prezinte "fereastra magică".

3) Interviu în grup

Conducătorul de grup este reporterul care adresează celor ce formează grupul, întrebări de genul:

- Ce te-a supărat cel mai mult ieri?
- Ce-ai face cu o picătură de ploaie? Dar cu un fulg de zăpadă?

- Ce nu vrei să te faci când vei fi mare?
- Azi ești învățătoare / profesor, ce faci?
- Cum ar fi dacă n-ar răsări soarele?
- Ce-ți dorești cel mai mult?
- Te-ai rătăcit. Ce faci?

Reporter poate ajunge fiecare participant care poate avea propriile sale întrebări.

4) Peste...

Li se cere participanților la joc să își închipuie:

- Unde vor fi peste: 5, 10, 20 de ani și ce vor face;
- Cum va arăta colegul / partenerul peste 5, 10, 20 de ani;

Răspunsurile vor fi motivate în interpretarea lor.

5) Peștișorul de aur

Fiecare participant la joc, primește o figurină (jeton) cu peștișorul de aur, la care trebuie să-i ceară trei lucruri, cererile vor fi motivate.

6) Totul e posibil

Li se cere participanților să găsească mai multe întrebunișări a unui / mai multor obiecte cum ar fi: coala de hârtie, cui, chibrit, masă, etc. Vor motiva alegerea.

7) O zi în plus

Ai posibilitatea să adaugi a opta zi a săptămânii. Cum o vei denumi și ce vei face atunci? (având-o la dispoziție)

8) Lanțul ...amintirilor

Stând în cerc, participanții vor participa la un "lanț al amintirilor", în sensul că unul începe o propoziție, iar următorul trebuie să înceapă propoziția sa, de la ultimele cuvinte ale propoziției anterioare. La sfârșit, după ce toți au participat în "lanț", se reamintește propoziția de la care s-a plecat (exp: Elevii au ieșit în **curtea școlii**. **Curtea școlii** este aproape de **casa noastră**. **Casă noastră** este așezată într-o grădină cu flori... etc).

9) De ce?

Într-o cutie pe care scrie "De ce?", pe bilețele participanții vor scrie cele mai neobișnuite întrebări la care, punându-le în cutie, așteaptă un răspuns. La un moment dat, cei de față răspund la întrebările pe care ei, aleatoriu le scot din cutie (exp: De ce răsare soarele? De ce cântă cocoșul pe gard? De ce e marea sărată? De ce am o singură inimă? De ce sunt om? etc).

10) Roade fantastice

Fiecare participant la joc primește o coală de hârtie pe care este desenat un pom. Este rugat ca pe ramurile pomului și în jurul lui să deseneze "roadele sale fantastice" și apoi să numească pomul și să motiveze alegerea făcută (exp: bicicletă, mingi, bani, dulciuri, legume, animale, jucării, etc).

11) Cutia fericirii

Se poate juca individual sau în grup, fiecare are dreptul să-și aleagă dintr-o colecție de cutii, o cutie (mică, mare, colorată, etc) în care va trebui să adune, metaforic sau real, toate lucrurile, stările ce înseamnă pentru el / ea fericirea.

12) Tradu

Se recită și apoi se înmânează participanților pe o foaie, următoare poezie, cerându-le să:

- îi dea titlu;

- o traducă în română;
- realizeze o imagine / ilustrație după ea.

”Unga dala dombu lingiop dor,
 Egolo pundor favolor tuygar lip
 Dolom tarul zuliop tindor zazor tor
 Tumuli fogohla emur dizolta pama sor.”

13) Alt drum

Ce s-ar întâmpla dacă într-o zi vei merge la școală, facultate, loc de muncă, undeva, schimbând ”ruta” obișnuită. Cum ar fi noul drum? Ce-ai găsi nou? Vei mai avea siguranța că ești pe drumul cel bun și vei ajunge acolo unde trebuie?

14) Brainstorming

Fiecare din grup își exprimă părerea, susține o idee sau o părere referitor la problema pusă în discuție. După ce toate s-au spus, se trece la examinarea analitică (la rece) a fiecărei exprimări, ajungându-se ca la sfârșit să fie aleasă varianta cea mai bună.

15) Metoda 6-3-5

Participanții la joc se împart în grupuri de câte 6 persoane, fiecare grup propune 3 idei în maxim 5 minute. Primul grup discută problema și pe o fișă sunt trecute trei idei, fiecare fiind capul unei coloane ce se va completa de către celelalte grupuri. După 5 minute fișa este trecută altui grup care adaugă alte 3 idei în coloane, sub celelalte, etc până ce fiecare fișă de lucru trece pe la toate grupurile. Conducătorul jocului strânge foile, le citește în fața tuturor și se discută pentru a se hotărâcare dintre propuneri să fie însușită.

16) Tu ești autorul

Ai puterea să creezi o altă poveste ”Scufița Roșie”, ”Cenușăreasa” sau ”Alba ca zăpada”. Cum ar arăta? Cum ar fi? Încearcă!

17) Dacă...

Participanții la joc (se poate și individual) sunt rugați să completeze, analizându-se atent și având o gândire pozitivă, dar putând exista și elementul de creativitate, enunțurile: Dacă:

- aș fi sănătos....
- aș fi bolnav....
- aș avea bani...
- m-ar înțelege ceilalți
- m-aș împiedica....
- aș râde tot timpul...
- aș trăi la oraș...
- aș fi liber...
- aș fi gras....
- mi s-ar oferi o nouă șansă...

și jocul poate continua ”formula Dacă” venind și din partea participanților, insistând totuși asupra alegerii făcute ca răspuns, motivându-l.

18) Ce te supără?

Fă o listă cu toate lucrurile, stările și faptele care te supără sau săcâie și spune-ne cum te simți după ce ”ai scăpat de ele” prin scris. Mai bine? Mult mai bine.

19) Frazele care paralizează creativitatea Roco M (2001)

- Nu avem timp necesar.
- Nu este conținut în plan.
- Așa ceva nu se poate "nu merge".
- Conducerea nu va accepta așa ceva.
- S-a mai încercat. Nu merge.
- Avem prea multe lucruri de făcut în prezent.
- E clar că nu ne sprijină nimeni.
- Nu putem face așa ceva fără să ținem seama de regulament.
- Vom mai discuta noi altădată.
- Deși ideea este bună suntem siguri că nu va merge.
- Este de-a dreptul absurd.
- Să mai așteptăm și vom vedea.
- Vom avea multă bătaie de cap și pentru ce?
- Nu îți dai seama că este un lux să ne gândim la așa ceva tocmai acum?
- Dar cunoașteți părerea șefilor dumneavoastră în această problemă?
- Nu vom fi luați în serios.
- Să reflectăm bine și vom vedea.

- Acum este târziu să ne gândim la asta.
- Nu are nici o legătură cu ceea ce avem acum de făcut.
- Să facă mai întâi și alții și pe urmă o să vedem dacă merită să ne apucăm ș noi.
- Scrie pe hârtie tot ce ai de spus și vom discuta altă dată.
- Este contrar obiceiurilor de aici.
- După ce vei cunoaște lucrurile ca și mine îți vei da seama că ideea nu este bună.
- Spui niște lucruri care nu sunt realizabile.
- Nu de idei ducem noi lipsă.
- Șansele de reușită sunt practic nule și atunci de ce să ne mai gândim la asta?
- Ceea ce propui este cu totul nerealist, utopic.
- Să formăm un comitet să analizăm problema.
- Nu am mai făcut așa ceva niciodată.
- Nu este cel mai important lucru pe care să-l discutăm acum.
- Înainte de a lua cuvântul, gândește-te bine dacă ai ceva serios de spus.
- Tocmai la problema asta te-ai gândit, singura care a fost atât de bine rezolvată.

- Ce ți-a venit să schimbi lucrurile când treburile merg atât de bine?
- Scrie undeva de ideea asta?
- Te-ai gândit la ce te-așteaptă dacă se aprobă să faci asta?
- Nimic nu este mai periculos decât o idee, atunci când este singura pe care o aveți.
- Cu idei de second – hand sau mai bine zis de second – mind nu puteți fi creativ.

Puteți și singuri să gândiți acele fraze care vă "dau de furcă" în ceea ce privește exprimarea activității creative și a creativității pe care o manifestați.

20) Devizele omului creativ, Roco M (2001)

- Gândiți-vă azi la cea mai îndrăzneță idee, mâine nu va mai fi cea mai nouă.
- Prevedeți viitorul în loc să fiți surprinși de el.
- Fără curaj nu se poate face nimic nou.
- Nu confundați ambiția cu creativitatea.
- Fiți cât mai îngăduitori cu ideile altor. S-ar putea să aibă dreptate.
- Jucați-vă cu ideile.
- Dacă nu găsiți soluția la o problemă, căutați altă problemă transformând-o pe prima.
- Fiți modești atunci când îi criticați pe alții.
- Fiecare om poate fi creativ, dar pentru aceasta trebuie să-și dea seama.
- A fi activ este bine, a fi creativ este și mai bine.
- Nimeni nu se află întotdeauna în cea mai bună formă și pauzele sunt creative.

- Este tot atât de creativ ca și când ați face un lucru nou, să reluați totul de la început.

- Organizează-ți viitorul; prezentul reprezintă deja trecutul.

- După ce ați cunoscut lucrurile exact așa cum sunt, imaginați-vă cum ar putea fi ele și ceea ce ar putea deveni.

- Inspirați-vă de la natură, este un izvor inepuizabil de idei.

- Incertitudinea este prima datorie a omului creativ.

- Duceți până la capăt orice idee.

- Creativitatea este independentă de vârstă. Ea păstrează tinerețea.

- Prima idee care vă vine în minte este adesea cea mai bună.

- Chiar și lucrurile cele mai sigure nu sunt decât ipoteze, de ceea ce nu vă încredeți total în ele.

- Nu așteptați să gândească alții înaintea dumneavoastră.

- Profitați de experiența dumneavoastră pentru a dobândi altele noi.

- Gândiți-vă la cât mai multe posibilități de rezolvare a unei probleme, nu vă limitați doar la una singură.

- Nu vă opriți la idei bune, există cu siguranță altele și mai bune.

- Exersați-vă pentru o critică constructivă.

- O idee absurdă este întotdeauna mai bună decât nici o idee.

- Utilizați experiența voastră, dar evitați clișeele.

- Creativitatea înseamnă și a emite idei care nu pot fi apărute.

- Elaborati mai multe idei decât acelea care vă sunt strict necesare.

- Făcând mereu aceleași lucruri și în același fel, devenim din ce în ce mai plictisiți și mai plictisitori.

- Puneți-vă întrebări la care nu puteți răspunde, descoperiți mereu imposibilul.

- Să nu vă fie teamă de propriile idei.

- Toate convențiile nu sunt decât reguli ale unui joc, ele pot fi modificate și create jocuri noi.

- Alegeți-vă ca modele, oameni creatori.

- Creativitatea începe cu ideile mici, cele mari vor veni de la sine.

- Cel mai bun mod de a avea o idee bună este de a avea cât mai multe idei.

- Așa cum vă schimbați îmbrăcămintea, încălțamintea, încercați să vă schimbați și ideile, deoarece și ele au termen de valabilitate.

Construiți noi devize creative care să vă reprezinte cel mai bine pe dumneavoastră.

Ideile, exemplele, exercițiile și jocurile, toate acestea având numitor comun – creativitatea, nu se opresc aici, ele constituie doar un început, iar cel ce va lucra direct cu terapiile ocupaționale și artele combinate are drumul deschis, făcând practic din creativitate un "bun comun" al terapiilor ocupaționale și al artelor combinate.

2.5. Vizualizarea creativă, componenta creativității

Provenit din franțuzescul *visualiser*, a vizualiza, DEX (2009) se referă la a face posibilă observarea vizuală a fenomenului cercetat. Evident, că drumul de la a vizualiza la vizualizare și apoi la **vizualizarea creativă** presupune cu siguranță o posibilă și necesară putere de "a vedea" când altul / restul nu vede când ar trebui să vadă.

Astfel, Day J (1998) **vizualizarea creativă** reprezintă utilizarea deliberată a imaginației creatoare, aplicată activ în viața cotidiană, în scopul:

- atingerii obiectivelor;
- depășirii obstacolelor;
- sporirii conștiinței de sine;
- creșterii generale a calității vieții;

în așa fel încât toate să facă referire la persoana în cauză, copil și / sau adult într-un context dat.

Aceeași autoare, prin spectrul vizualizării creative, explică practic starea noastră care, de fapt, are nevoie de cele menționate anterior și anume: Day J (1998) "Imaginați-vă pentru câteva clipe o ceapă. Ea își începe existența sub formă de sămânță. Pe măsură ce crește își dezvoltă învelișuri succesive, un start după altul, fiecare dintre ele îngreunând ajungerea la miez. Aidoma cepei, oamenii își dezvoltă treptat mai multe învelișuri. Pentru noi un înveliș constă în blocaje, atitudini și concepte acumulate în timpul vieții. Ca în cazul cepei, fiecare strat îngreunează ajungerea la esența ființei noastre".

Dacă a venit momentul să ”decojim” și să putem merge mai departe, atunci este oportun a apela și la **vizualizarea creativă**, care, fie ne referim la copil și / sau adult, își va atinge scopul, acela al echilibrului interior atât de necesar în evoluția noastră ca ființă umană sau nu numai.

Vizualizarea creativă se învață ea presupunând parcurgerea unor etape, dar mai ales multă flexibilitate, ”comportându-se” diferit la copil față de adult.

Folosirea vizualizării creative, Day J (1998) cu copiii este mai cu seama plină de satisfacții, fiind de obicei aproape a doua natură pentru ei. Copiii au nevoie sinceră și un talent deosebit pentru jocuri creatoare și pline de imaginație, astfel încât pentru ei, folosirea conștientă a imaginarului nu presupune aproape nici un efort. Pentru copiii cu probleme sau cu necesități speciale, vizualizarea creativă poate reprezenta un instrument neprețuit și indispensabil, cu ajutorul căruia ar reuși să-și depășească ori să-și înfrunte problemele. Concluzionând, la nivelul copiilor, vizualizarea creativă îi va ajuta să crească și să evolueze frumos și armonios, împlinindu-le potențialele individuale.

Așa cum aminteam anterior, în vizualizarea creativă există forme variate de pregătire, astfel încât ”produsul finit” să fie cel dorit / scontat și care să corespundă scopului propus / cerințelor cerute. Se va avea practic în vedere printre altele de:

1) **eliberarea de restricții** = are loc eliberarea tensiunilor care pot bloca sau submina procesul respectiv precum și timpul petrecut împreună, referire făcându-se la:

- spațiu = locul în care ne simțim bine;
- hainele = să nu împiedece mișcarea (dacă e necesară) fiind prea strâmte inconfortabile / incomode;

- zgomotul = tot ce ne poate deranja la un moment dat (telefonul, sonerie);

- starea mentală = oboseală și "n-am chef";

- starea fizică = îndepărtarea temerilor fizice;

2) **mișcarea creativă** = ajută canalizarea energiei asupra conștiinței de sine, realizând mișcarea corp – imagine într-o îmbinare de expresie care poate ajuta vizualizarea creativă. Mișcările se adresează:

- capului;

- trunchiului;

- brațelor;

- picioarelor;

- întregului corp,

exercițiile alternând între ele și determinând anumite stări ale corpului subiectului.

3) **respirația** = exercițiile de respirație sunt recomandate pentru creșterea fluxului energetic și concentrarea atenției, creându-se o stare de liniște, relaxare, ce duce spre calm și echilibru, ținând cont de:

- posibile distrageri;

- aer;

- iluminat;

- muzică;

- poziția capului;

degajând și în continuare o stare de bine atât a corpului cât și a spiritului.

4) **concentrarea și meditația** = se echilibrează conștiința și focalizează energia acesteia în funcție de necesitățile și puterea de atenție a copilului sau / și adultului;

5) **activitatea creativă** = s-ar putea concentra în ”dacă te poți închipui făcând ceva, atunci poți face”, ajungând la vizualizarea creativă în funcție de ceea ce dorim să simțim deoarece practic suntem:

- esența;
- intermediarul;
- suntem;
- creem;

activități, ea dându-ne girul originalității celor create de noi în dimensiunea respectivă.

6) **împărtășirea** = este un proces voluntar, nu se judecă nimic din ceea ce se face / întâmplă, se poate realiza în mai multe feluri ca fiecare să beneficieze în mod egal de experiența altora, având grijă ca în momentul respectiv să:

- nu întrerupem;
- nu judecăm;
- ascultăm cu dragoste și compasiune.

7) **revărsarea** = sporește senzația de apartenență la un tot mai mare fiind o modalitate semnificativă și valoroasă a finaliza o vizualizare creativă.

Important în cadrul vizualizării creative este modalitatea de expunere, exercițiile, jocul rezultat prin activitatea depusă, ajutând la:

- rezolvarea de probleme;
- sporirea respectului de sine;
- creșterea sentimentului de siguranță interioară;
- îmbunătățirea relațiilor interpersonale;
- dezvoltarea capacității de control al stresului;

- creșterea capacității de concentrare;
- accent deosebit pe comunicare;
- găsirea de soluții;
- gândirea pozitivă;

Exemplele ce vor urma pot reprezenta doar ”matricea creativă” pentru cele care, în mod creator, folosind vizualizarea creativă, le putem crea diverse ”instrumente de lucru” în secvența creativității ca mod de viață, stimulând-o în permanență, atât la copil cât și la adult.

Se poate porni de la , după Day J (1998):

a) Pământ = este esența activității (exp: grădinăritul sau săditul unei plante);

b) Aer = este intermediarul prin care se realizează activitatea (înălțarea unui zmeu);

c) Apă = ești tu, activitatea (exp înotul);

d) Imagine = crezi tu, activitatea (exp desenul sau pictura);

ajungându-se la exerciții de vizualizare creativă cum ar fi cele legate de :

- grădinărit (sădit, îngrădit);
- înot (înlăturarea nesiguranței, încredere);
- desen (pictură, frumosul);
- vopsirea unor materiale textile (intensitatea imaginației);
- modelajul în plastilină sau lut (echilibru);
- muzică (compoziție, interpretare);
- dans (mișcare, expresivitate);

- scris (poezie, eseu, relatări);
- album (realizarea lui);

Ca **exemple** de la care se poate porni:

1) **Scapă de ele**

Pune în mijlocul camerei un coș pentru hârtii, apoi participanții vor primi o foaie și un creion. Sunt rugați să-și treacă pe foaie toate gândurile ce-i supără, necăjesc, îi facă să se simtă frustrați și negativiști. După ce s-a terminat jocul, participanții sunt rugați să rupă hârtia în bucățele mici, mici de tot, aruncându-le apoi la coș și scăpând, aruncând practic tot ce-i deranjează. Se ia apoi coșul și se scoate din cameră, unde, văzut de participanți se golește în tomberon, practic existând senzația / starea că "ai scăpat de ele; nu se mai întorc la tine".

2) **Poteca**

Vreau să vezi în fața ta o potecă, într-un cadru natural, oricum dorești să fie: lată, îngustă, șerpuită, dreaptă, lângă un pârau, pe malul mării, în pădure sau la munte, oricum o dorești. Acum vreau să pornești pe poteca ta până ajungi la un copac cu multe, multe ramuri. El este Copacul Necazurilor tale, de care îți agăți tote necazurile. Oprește-te puțin și descarcăți necazurile, oricât ar fi ele de mici. Atârându-le pe toate în copac, apoi pleacă mai departe. Vezi să nu uiți nici unul! Mergi pe potecă. Dacă în calea ta apar pietre, crengi sau alte piedici, oprește-te și dă-le ușor la o parte. Îndreaptă spre ele o parte din iubirea pe care o ai în inimă și mergi mai departe. În curând, ajungi la o potecă micuță acoperită de florile tale preferate. Miroase-le parfumul îmbătător și împinge ușor poarta, deschinzând-o. Când treci dincolo de poartă, ajungi în cea mai frumoasă

grădină pe care ai văzut-o vreodată. Este exact așa cum dorești să fie și ea este numai a ta. Toate culorile din grădină sunt vesele și frumoase. Soarele strălucește și păsările ciripesc un cântec de bun venit. Aici te simți apărat și liniștit. Plimbă-te o vreme prin grădina ta, explorează-o...Acum, înainte de a pleca, vreau să-i mulțumești grădinii tale că există pentru tine și că este atât de perfectă. Să știi că grădina ta va fi **întotdeauna aici**, oricând vei avea nevoie de ea.

3) Copacul Învățător

Vezi în față poarta spre grădina ta specială. Astăzi poarta este acoperită cu flori minunate. Simte-le parfumul în timp ce împingi poarta, deschizând-o. Treci dincolo de ea și intră în grădină. Plimbă-te prin grădina ta până ajungi la Copacul Învățător, stejarul acela înalt cu trunchiul foarte, foarte gros. Aproprie-te de deschizătura din trunchiul lui și ușor, foarte ușor pășește prin ea intrând în tulpină. Pe măsură ce ochii ți se obișnuiesc cu lumina de acolo, vezi cât de mare și groasă este tulpina. Pe partea ei interioară există o mulțime de sertărașe fiecare ducând la o porțiune din coaja copacului. În scoarța acestui stejar uriaș se află toată înțelepciunea de care vei avea nevoie vreodată. Pe fiecare sertăraș există o etichetă pe care scrie un cuvânt (ce constituie ”problemă” pentru subiectul nostru). Acum, ia-ți întrebarea / problemă și apropie-te de sertărașul cu eticheta ei. Deschide încetișor și pune înăuntru întrebarea / problemă. După aceea, închide sertărașul. Așteptând un răspuns, inspiră parfumul minunat al copacului.. O dată cu parfumul, ia și o parte a energiei din interiorul copacului – vei simți cât de grozav este. Nu-i minunat să ai propria grădină specială și copacul tău, să te poți ducea acolo oricând dorești? Gândește-te a toate lucrurile frumoase pe care le faci în grădina ta și vezi dacă aceste gânduri nu-ți fac inima să se simtă bună și iubitoare. Bucură-te câteva clipe de sentimentul

acesta...În timp ce te bucuri de sentimente plăcute, sertărașul cu răspunsul tău se deschide singur. Du-te la el și primește răspunsul, în forma în care este prezentat. Acum, mulțumește-i copacului tău pentru înțelepciunea lui și pentru că se găsește acolo pentru tine. Ieși din trunchiul lui și mergi prin grădină. Mulțumește-i și grădinii pentru că există acolo pentru tine...

4) Norii

Te afli tot în grădina ta preferată și te plimbi. Pășind prin iarbă, simți o adiere de vânt care-ți mângâie pielea și părul. Iarba este moale, deloc umedă, așa că te întinzi pe ea. Ridicând ochii spre cer, zărești câțiva nori albi și pufoși care plutesc spre tine. Îi privești și descoperi că au forme diferite ce pot să aibă sau nu, legătură cu tine și gândurile tale. Îi privești o vreme și vezi ce vor să îți spună, apoi este timpul să părăsești grădina. Când îți iei rămas bun de la nori, îi mulțumești și grădinii fiindcă există acolo pentru tine, oricând vei avea nevoie de ea.

5) Covorul fermecat

Te afli tot în grădina ta preferată și te plimbi. În fața ta, pe iarbă, se vede un covor viu colorat. Te simți cu adevărat confortabil...parcă ai sta pe cer și trepat îți dai seama că într-adevăr stai pe cer, deoarece covorul s-a înălțat și plutește la câțiva centimetri deasupra solului. Ce pasionant! Este cu adevărat un Covor Fermecat, se ridică tot mai sus, urci, sus, sus, sus, dincolo de vârfurile copacilor, printre nori și dincolo de ei, sus, în văzduh, mai departe de Pământ, până ce planeta noastră se vede ca o minge mică. Urci până ajungi să zbori printre stele. Stând pe Covorul Fermecat printre stele, privești în jos spre Pământul – mamă și-i trimiți toată dragostea de care ești capabil. Nu este minunat că o poți face? Acum, poate că dorești să mai zbori printre stele și să te bucuri de ceea ce te înconjoară. Și încet, încet, Covorul Fermecat începe să coboare, așa că fă-le cu mâna stelelor luându-ți rămas

bun de la ele, în vreme ce ajungi cât mai aproape de Pământ, printre nori, coroanele copacilor și te trezești că aterizezi pe iarba moale din grădina ta. Când părăsești Covorul Fermecat și gădina, mulțumește-le pentru că sunt acolo pentru tine.

6) Zânele Bune

Te afli tot în grădina ta preferată și te plimbi. Printre flori, auzi niște șoapte. Ce-ar fi oare? Sunt zece zâne mici și bune ce flutură din aripioare, care-ți zâmbesc și încep să cânte:

”Hai să-ți arătăm ce putem face,

Ca să te-ajutăm dacă ești trist.”

Te lași prins de mână și purtat de zânele bune prin toată grădina. Ajungi deodată la o plajă mică, cu nisip moale, uscat și cald. Te așezi și simți în inimă dragostea zânelor bune care te înconjoară cântându-ți:

”Dacă ești lipsit de chef și plăcere,

Baghetele noastre te fac bine pe loc”

Sunt sigur că este un loc unde te simți și mai bine, iar zânele te-nțeleg și te poartă înspre acolo. Ce bine te simți acum! După o vreme le mulțumești și pleci din grădină, știind că pentru tine vor fi întotdeauna acolo, dacă ai nevoie, așa cum va fi și grădina ta.

7) Înlătură neliniștea

Vreau să vezi în fața ta un pahar. Acum vezi cum apa umple acest pahar, treptat până sus. Știi că în apă există un milion de cristale fermecate invizibile care-ți vor îndepărta neliniștile. Acum, inspiră adânc, apoi respiră. Începe încet să bei apă din pahar și vei simți cum toate cristalele din pahar ajunse în corpul tău, te liniștesc și marea ta neliniște, supărare va dispărea complet încetul cu încetul. Acum, că te simți mult mai bine, zâmbește și mergi mai departe, cu încredere și speranță.

8) Furia

Te vezi într-o cameră goală. Te vezi furios – vezi cum arată chipul tău și cum îți simți corpul. Acum lași toate acestea în urma ta și în locul lor, te vezi în grădina ta, ținând în brațe animalul sau jucăria ta preferată (obiectul, talismanul). Vezi cât de fericit ești! Vezi cum arată chipul tău și cum îți simți corpul! Acum îți spui că data viitoare când te vei simți înfuriindu-te, te vei opri și vei intra în grădina ta pentru a-ți lua în brațe animalul, jucăria, obiectul sau talismanul favorit/ă. După ce ai făcut așa, privește din nou ce anume te-a înfuriat. Privește-l din grădina ta și nu din camera cu mânie. Știi că după aceea te vei simți mult mai bine căci întreaga ta ființă și toate sentimentele tale, se vor liniști, căci grădina ta le-a ajutat și de data aceasta.

9) De ce ți-e teamă?

Știi că acum te găsești într-un loc foarte sigur. Așa că vreau să te întorci și să privești la acel "ceva" de care te temi. Privește-ți teama de acel "ceva" și vreau să o transformi într-un nor de ce culoare vrei tu. Acum, îndreaptă-ți degetul arătător spre nor, care, când o faci, începe să se micșoreze și se face tot mai mic, mic de tot. Fiind așa de mic, prinde-l și ține-l în palma cealaltă și privește-l. Este un simplu norișor făcut din apă. Închide palma (pumnul) și apoi deschide-o căci vei simți doar câteva picături mici de apă, norișorul evaporându-se. Ține palma întinsă și uitându-te vei vedea că norișorul tău a dispărut, iar teama ta s-a evaporat, ea nu mai există!

10) Înlătură grijile

Te vezi îngrijorat și nu îți place cum arăți, așa că lasă-le pe toate în urma ta și încearcă să ajungi cât mai repede în grădina ta. Deci, te vezi făcând un lucru care îți place foarte mult, bucurându-te cu adevărat. Vezi cât de fericit ești? Vezi cât de bine arăți? Acum, spune-ți că de câte ori vei mai fi îngrijorat și grijile te-nconjoară găsește-ți bucuria în grădina ta, făcând lucrul

ce-ți place cel mai mult. După aceea, privește la ce te-a îngrijorat și spune-ți dacă merită să-ți faci atâtea griji în legătură cu ce-a fost? Știi că dacă vei face totdeauna așa, te vei simți mai sigur și mai stăpân pe tine.

11) Copacul

Este un copac înalt cu trunchi puternic și multe, multe ramuri înfrunzite care adăpostesc vietățile naturii. Ascultă foșnetul frunzelor din jur și încearcă să prinzi rădăcini adânci în pământ. Cum te simți când auzi ciripitul păsărelelor și vezi animalele din jur adăpostindu-se în frunzișul sau lângă trunchiul tău? De fapt cum te simți să fii copac?

Acum îndreaptă-ți antea spre inimă și simte toată dragostea pentru copacii, păsările și animalele pe care le ai acolo. Revarsă o parte din această dragoste spre toți copacii și toate creaturile lumii. Acum, revino treptat la ființa ta, păstrând în inimă sentimentul de dragoste, știind că ești o parte din întreaga natură.

12) Stelele

Vezi în fața ta, luna de pe cer, care-ți întinde o rază. Pășește spre ea și înconjurat spre lumina lunii, simte energia ei ridicându-te și ajungând până la stele. Simte dragostea din inima ta reversându-se spre stele și întreg univers. Te-ai contopit cu cerul, luna, stelele și universul, pătrunzând în lumina lor. Apoi, treptat coborând pe raza de lună, revii pe pământ, simțind dragostea din inima ta, neuitând că ești acum parte din univers.

Asemenea exerciții de vizualizare creativă practicate atât de subiectul / clientul / pacientul / beneficiarul copil și / sau adult, pregătesc momentele de creativitate menite să motiveze existența unei situații speciale apărută într-o conjunctură dată și care, prin abordarea logică, determină apariția soluțiilor propice rezolvării problemelor ivite în cazul respectiv.

Propria pregătire de specialitate a terapeutului, îmbogățește cu varii exerciții aplicative, modalitățile de exprimare în cazul folosirii elementelor de vizualizare creativă. Importanța este doar de a conștientiza ”partea” ce trebuie să se implice, implicarea.



2.6. Creativitatea în arte combinate

Identitățile și conceptele în care creativitatea se împletește cu arta expresivă (ne permitem a o numi arte combinate) ce face direct trimitere la: dans, muzică, artă, teatru, poezie fapt ce determină Rubin J. A. (2009) folosirea acesteia pentru a favoriza vindecarea emoțională, rezolvarea conflictului interior și trezirea creativității individuale, întrevăzându-se astfel o terapie umanistă folosită pentru a diagnostica, analiza și trata oamenii, unde terapeutul respectă demnitatea, valoarea și capacitatea clientului de a se autodirecționa. De asemenea, artele expresive mută clientul în lumea emoțiilor, adăugând însă încă o dimensiune – o cale de a folosi părți libere ale personalității, această terapie putând include învățarea animată, vie de la multe nivele: senzorial, kinestezic, conceptual, emoțional și mitic, cel în cauză reușind să-și depășească problemele, gândind un nou sens al sufletului sau spiritului, imaginându-se că acționează constructiv în lume.

Identitățile amintite anterior, au la bază elementele terapiei centrate pe client / persoană a lui Carl Rogers care dă posibilitatea fiecăruia de a-și atinge întregul potențial, artele expresive venind în completarea acestui deziderat.

În acest context, Rogers N (după Rubin J. A. 2009) încorporarea mișcării, a sunetului, a artei, a scrisului unui jurnal și imageria ghidată sporesc relația terapeutică în multe feluri. Folosirea artelor expresive ajută clienții:

- să identifice sentimentele și să se afle în legătură cu ele;
- să exploareze materialul inconștient;
- să elibereze energia;

- să câștige înțelegerea profundă;
- să rezolve problema;
- să descopere dimensiuni intuitive și spirituale ale sinelui

astfel încât pentru a câștiga încrederea clientului trebuie să onorăm experiența acestuia, lăsând timp ca germenul creativ să prindă rădăcini și să crească.

Pentru a ajunge la momentul de adevăr în care implicarea artelor expresive în terapie și implicit a creativității, aceiași autoare Rogers N, pornește de la un set propriu de valori pe care fiecare dintre noi îl avem și-l putem dezvolta, transformându-l la un moment într-un **crez**, cum ar fi:

1) Sunt conștientă de faptul că a face o călătorie interioară poate fi o aventură înfricoșătoare, extaziantă, epuizantă.

2) Voi fi prezentă pentru tine, dar neintruzivă.

3) Am credința că știi cum să ai grijă de tine. Nu voi fi responsabilă pentru tine și nu-ți voi lua puterea.

4) Nici nu te voi abandona.

5) Te voi respecta și îți voi respecta deciziile în ceea ce te privește.
Am încredere în tine.

6) Te voi susține și încuraja în călătoria ta interioară.

7) Aș putea să te pun la încercare pe tine sau sistemul tău de credințe, uneori, dar te voi respecta întotdeauna și îți voi respecta adevărul.

8) Te voi încuraja să încerci lucruri noi, să îți asumi riscuri în necunoscutul lumii tale interioare, dar nu te voi forța niciodată.

9) Îți voi oferi medii ale artelor expresive pentru a te ajuta să te deschizi către creativitatea ta înnăscută și să-ți descoperi esența interioară.

- 10) Ești liber să nu folosești aceste medii.
- 11) Uneori, îți voi oferi opiniile și feedbackul meu, dar voi verifica întotdeauna ca să văd dacă au sens pentru tine.
- 12) Îmi voi onora propriile limite și pe ale tale cât de bine pot.
- 13) Îți voi împărtăși sistemul meu de valori, astfel încât să știi de ce spun și fac ceea ce spun și fac.
- 14) Sunt deschisă întotdeauna să învăț de la tine.
- 15) Fac greșeli, fac lucruri de care nu sunt mulțumită și uneori mă ghidez greșit. În astfel de circumstanțe, voi recunoaște. Sunt capabilă să spun "Îmi pare rău".

Practic, artele expresive reprezintă instrumente puternice care ne ajută să descoperim:

- furia;
- teama;
- rușinea;
- singurătatea;
- apatia;
- depresia,



căci atunci când clientului i se oferă o voce, o imagine, un sunet, și un dans, fricile pot deveni forțe pentru schimbare, iar atunci când sunt acceptate pentru exact ceea ce sunt, ele ne pot ajuta pentru recuperare, învățându-ne totodată, de a primi și dăruia iubirea, luptând împotriva gândurilor negative, devenind deschiși spre bunătate, liniște, creație și regăsire primordială, fiind deschiși la a învăța să ne cunoaștem pe noi înșine și implicit pe ceilalți.

Abordarea acestei atitudini de a aduce în terapie, artele expresive (combinate) poate trezi anumite opinii, reacții, intervenții mai mult sau mai puțin pertinente, de fapt, adevărul constă în modul în care prin natura noastră de a fi creativi putem sau lăsăm pe alții să ne ajute, atunci când această călătorie a propriei cunoașteri, ne este benefică.

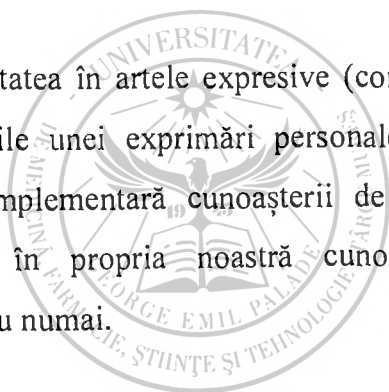
Suntem la momentul în care, putem întregi neînțelesul și neacceptarea din partea unor sceptici privind această nouă formulă de terapie, menționând **principiile** ce-o guvernează, Rogers N (după Rubin J.A. 2009) și anume:

- 1) Toți oamenii au o capacitate înnăscută de a fi creativi.
- 2) Procesul creativ este vindecător. Produsul exprimării aduce individului, mesaje noi. Totuși, procesul creației este cel profund transformativ.
- 3) Creșterea personală și stările înalte de conștiință sunt atinse prin conștientizarea și înțelegerea de sine și înțelegerea profundă.
- 4) Conștientizarea de sine, înțelegerea de sine și înțelegerea profundă sunt atinse prin scufundarea în emoțiile noastre. Sentimentele de suferință, furie, durere, bucurie și extaz, reprezintă tunelul prin care trebuie să trecem pentru a ajunge în partea cealaltă: la conștientizarea de sine, înțelegere și întregire.
- 5) Sentimentele și emoțiile noastre sunt o sursă de energie. Acea energie poate fi canalizată în artele expresive pentru a fi eliberată și transformată.
- 6) Artele expresive – incluzând mișcarea, arta, scrisul, sunetul, muzica, meditația și imageria - ne conduc în inconștient. Acest lucru ne permite deseori să exprimăm fațete ale noastre, necunoscute anterior, aducând astfel la lumină noi informații și conștientizări.

7) Modurile artei interrelaționează în ceea ce eu numesc ”conexiune creativă”. Când ne mișcăm, acestea afectează felul în care scriem sau pictăm. Când scriem sau pictăm, ne afectează felul în care simțim și gândim. În timpul procesului conexiunii creative o formă artistică stimulează și hrănește o alta, aducându-ne către un miez interior sau esență care reprezintă energia noastră vitală.

8) Există o conexiune între forța vitală – miezul nostru interior sau sufletul nostru și esența tuturor ființelor. Drept urmare, pe măsură ce călătorim spre interior pentru a ne descoperi esența sau întregul, descoperim înrudirea noastră cu lumea din afară. Interiorul și exteriorul devin unul.

Și astfel, creativitatea în artele expresive (combinate) își găsește aici locul, întrunind calitățile unei exprimări personale, menținând echilibrul spiritual, devenind complementară cunoașterii de sine prin ”conexiune creativă”, importantă în propria noastră cunoaștere într-o anumită contextualitate dată și nu numai.



2.7. Creativitatea în viața cotidiană

Continuând periplu cunoașterii locului și rolului creativității, putem remarca faptul că ea este prezentă și în procesul dezvoltării umane, că își are ”matricea” sa, astfel încât, parafrazând, ne-am încumeta ”Spune-mi dacă ești creativ ca să îți spun cine ești.” Toate acestea în contextul în care, atitudinea, conduita și comportamentul uman au demonstrat faptul că ea, creativitatea este și poate fi și în continuare, un indice de valoare, prezentă în viața noastră cotidiană.

În sprijinul celor amintite anterior, Rolbins A (după Rubin J.A. 2009) sublinia faptul că: ”Creativitatea, în contextul relațiilor umane, permite lumii interioare imaginative să devină congruentă cu exteriorul, astfel încât fiecare persoană să-și poată modela destinul/ Capacitatea de a fi realmente artistul propriei lumi sociale, este determinată de depășirea cu succes a provocărilor dezvoltării din trecut”.

Se conturează și mai pregnant existența creativității în viața cotidiană, căci ea, Ambile T (1996) este un mod clar, o trăsătură comună a vieții oamenilor obișnuiți, nu ceva care apare numai la persoanele neobișnuit de talentate, necesar fiind ca persoana, actul său creator (fie copil sau / și adult) să aibă:

- capacitatea de a gândi și lucra în mod creativ;
- cunoștințe și deprinderi în domeniul de referință în care are de gând să creeze;
- motivația de a se implica în activitate;

Totodată aceiași autoare, surprinde etapele care stau la baza actului creator și anume:

a) **identificarea problemei sau a sarcinii** = ce este de rezolvat și cum se conturează soluția;

b) **pregătirea** = adunarea informațiilor legate de impedimentul creat / problemă;

c) **generarea răspunsurilor** = se iau în calcul diferențele ce pot determina rezolvarea problemei;

d) **verificarea și valorificarea** = verificarea soluției găsite și valorificarea ei, rezolvând problema, iar dacă nu, reanalizarea celor înfăptuite și încercarea de a găsi alte soluții pertinente problemei respective; ...și astfel apare stringentă informație că ea, creativitatea individului este necesară în dezvoltarea societății, mai ales ca modalitate ingenioasă, e bazată pe originalitate având capacitatea de a rezolva anumite situații – problemă apărute în viața cotidiană, o desprinde din mediul științific, aducând-o în "normalitatea" de zi cu zi, "ingredientele" ei fiind foarte necesare.

Creativitatea începe a deveni cu adevărat importantă încă din copilărie (și cele expuse anterior demonstrează acest lucru) deoarece le determină în timp o activitate creativă la adulți, identificată prin manifestările creative ale acestora în viața cotidiană, ei fiind puternici și flexibili din punct de vedere emoțional, sănătatea lor psihică având de câștigat în acest complex atitudinal.

Ar părea un paradox, dar calea liberă pentru exprimare există și e cazul a întreba, având certitudinea că răspunsul corect este știut și anume că: "Orice persoană inteligentă nu este și creativă, dar cu siguranță orice persoană creativă este și inteligentă". Suntem în momentul în care, este

necesar a sublinia faptul că, Amabile T (1996), cuvântul creativitate nu descrie o persoană, ci descrie: idei, comportamente și produse originale și oportune, orice persoană normală este capabilă de o activitate creativă într-un anumit domeniu, la un anumit moment. De aceea, cultivarea, dar și educarea ei, trebuie să pornească de la recunoaștere, astfel: "Orice face sau spune un copil poate fi considerat creativ, dacă îndeplinește două criterii. În primul rând, trebuie să fie în mod esențial diferit de tot ce a făcut copilul înainte și de tot ceea ce a văzut sau auzit. În al doilea rând, nu trebuie să fie numai diferit, trebuie să fie și corect sau util pentru atingerea unui scop, sau atractiv, sau să aibă un sens oarecare pentru copil. Majoritatea psihologilor care studiază creativitatea, denumesc aceste criterii: originalitate și oportunitate".

Se ajunge astfel ca procesul creativ (amintite în conținut și elementele definitorii actului creativ) să beneficieze în desfășurarea eficientă a sa, de câteva componente, cum ar fi:

- a) - deprinderi specifice domeniului;
- b) – gândirea creativă și deprinderile de lucru (rolul stilului de lucru creativ ca și componentă a gândirii creative, ce se remarcă prin:
 - dăruirea de a face lucruri bune;
 - capacitatea de concentrare a eforturilor și a atenției pe perioade lungi de timp;
 - capacitatea de a abandona ideile neproductive și de a lăsa temporar deoparte problemele mai dificile;
 - tenacitatea în fața dificultăților;
 - dorința de a munci cu perseverență)
- c) – motivația intrinsecă;

srijinit de spiritul creativ ce apare atunci când copilul și / sau adultul sunt motivați afectiv și constructiv de a-și manifesta creativitatea într-un sens sau altul, având un scop bine definit.

Și cu toate acestea, actul, procesul și însuși creativitatea pot întâlni impedimente care le diminuează aria de manifestare și realizare începând de la vârste fragede și până la maturitate, viața fiind în aceste situații: fadă, monotona, rutinată și inexpressivă. Care sunt impedimentele ce în mod repetat încep să aibă valoare (după opinia noastră):

- a) evaluarea = poate submina creativitatea;
- b) recompensa = reduce creativitatea și motivația întrinsecă;
- c) competiția = înăbușe / estompează creativitatea;
- d) restrângerea capacității de alegere = poate distruge creativitatea;

adultul raportat la societate, va fi doar obiectul, instrumentul de atingere a scopului propus și nu partenerul său, viabil fiind prin propria-i creativitate.

Remediul estompării creativității poate și trebuie să existe pornind de la acceptarea unei schimbări la nivelul relației:

- copil – părinte;
- copil – familie;
- adult – societate;

astfel încât să se regăsească în viața cotidiană și: curiozitatea, respectul, emoții, valori, libertatea, realizările, aprecierea, viziunea și chiar...umorul, toate creând mediul propice nu numai regăsirii, dar și încurajării și menținerii: actului, procesului și sprijinului creativ, stimulându-se practic regândirea unui stil de viață sănătos în care actorul principal să fie ființa și nu obiectul.

Pentru atingerea deideratului propus, jocul, exercițiul, dialogul și ideea se pot regăsi, construind împreună, putând porni, chiar de la **exemple** ca:

1) **Panoul marilor idei trăsnite**

Li se cere participanților ca pe niște cartonașe să-și scrie cele mai trăsnite, ingenioase idei ce le au, și să le prindă pe panou. După ce toate cartonașele au ajuns pe panou, fiecare trece și suține cele scrie, motivând exprimarea făcută, aducând chiar și argumente. Panoul poate exista într-o clasă, școală, familie, instituție, firmă, orice loc de muncă fiind un instrument de lucru în a cunoaște posibilitățile creative acelor cărora se adresează. Este important ca în timpul jocului să se creeze o atmosferă plăcută, relaxantă, stimulatorie, tolerantă, urmărindu-se atât cooperarea cât și implicarea în colectivitate.

2) **Posibilități nelimitate**

Li se cere participanților la joc, să găsească răspunsuri nelimitate la întrebări ca:

- Dacă ar fi să faci un singur lucru azi, pe care l-ai face și de ce?
- Ce ai face dacă ai putea face orice?
- Ce ți-a plăcut cel mai mult din tot ceea ce ai făcut azi sau săptămâna aceasta?
- Care este lucrul cel mai surprinzător pe care l-ai făcut azi sau săptămâna aceasta?
- Care crezi că este cea mai grozavă slujbă din lume? De ce?
- La ce te pricepi cel mai bine? Cum te simți când te ocupi de activitatea respectivă?

- Dacă ai fi expert într-un domeniu care ar fi acela și de ce?
- Ce cărți nu ai citi și de ce?
- Care sunt activitățile familiale pe care ai vrea să le faci?

Jocul poate continua și cu formulări din partea participanților, având grijă ca ele să se mențină în cadrul creativității.

3) Cartea mea de vizită

Se realizează individual cerând ca realizarea cărții de vizită, să-l reprezintă, dându-i posibilitatea de a se manifesta creativ (cuvânt, vers, reprezentare grafică – cromatică, simbol, etc), fapt ce-l poate ajuta prin acest instrument în comunicarea și relaționarea cu cei din jur sau grupul la care se raportează.

4) Ce ar fi dacă...

Li se cere participanților să continue într-un mic text, pornind de la enunțul "Ce s-ar întâmpla dacă...". La sfârșitul activității se vor citi cele scrise, aprecierile făcându-se prin motivarea la cele relatate.

5) Nume noi

Creăți nume noi pentru voi și pentru prietenii voștri. Oare pentru dușmanii voștri ce ați găsi? Le puteți stabili, legat de numele nou gândit și ziua onomastică.

6) O nouă meserie?

Creăți o nouă meserie motivând alegerea și grupul pentru aceasta. Oare ce s-ar putea produce?

7) Gici pe cine am invitat la cină?

Li se cere participanților să creeze personaje pe care să le invite la cină, menționând: ora, ziua, luna, anotimpul și anul, motivând alegerea făcută.

8) Daruri speciale

Pentru că este neplăcut să tot repeți darurile în cumpărarea lor membrilor familiei tale, încearcă să te gândești la ceva ce nu găsești prin magazine și oferă-le pe acestea. Vorbim astfel de activități casnice, excursii, vizionări de filme, plimbări, ieșiri în oraș, sporturi, etc ce pot fi oferite ca daruri speciale membrilor familiei (exp. Voi duce gunoiul săptămâna aceasta, Voi uda florile, N-o să mai folosesc calculatorul decât o zi pe săptămână, etc).

9) Crăciunul în alte țări

Fiind o petrecere în / de familie, fiecare membru își poate alege o țară care sărbătorește Crăciunul specific ei. Li se cere ca ceva din acest specific (mâncare, tradiții, obiceiuri) să prezinte la sărbătoarea de Crăciun în familie.

10) Când am crescut?

Pentru a percepe în timp, copiii că au crescut, devine creativ a realiza un album în care în mod cronologic, fotografiile alese să le reprezinte momentele cele mai importante din viață și până în prezent, dar și o "cutie magică de pantofi" în care să păstrăm: hăinuțe, scutece, bonete, pantofiori, uniforme, tot ce poate reprezenta "trecerea anilor". Îi putem ruga pe copii să se implice din acest moment și ei, gândindu-și și păstrându-și pentru mai târziu, ceea ce-i reprezintă acum și are importanță.

Creativitatea fiind un proces continuu este și în cazul exemplurilor date, un început, de aceea exercițiile se pot crea ținând cont de:

- particularitățile de vârstă ale subiectului,

- domeniul de activitate,
- tematica,
- problematica

și enumerarea putând continua, important fiind actul creativ în care ne putem implica cu toții, în vederea obținerii rezultatelor scontate la un moment dat, **umanizând** de multe ori **cotidianul** nostru atât de monoton, rutinat, anost sau, din contră, poate prea ... creativ. Alegerea ne revine nouă cu toată responsabilitatea, dar având și luând în calcul și consecințele, astfel încât totuși: bucuria, liniștea, împlinirea, reușita, etc într-un cuvânt, echilibru să primeze dând valoare vieții, privită ca un întreg.



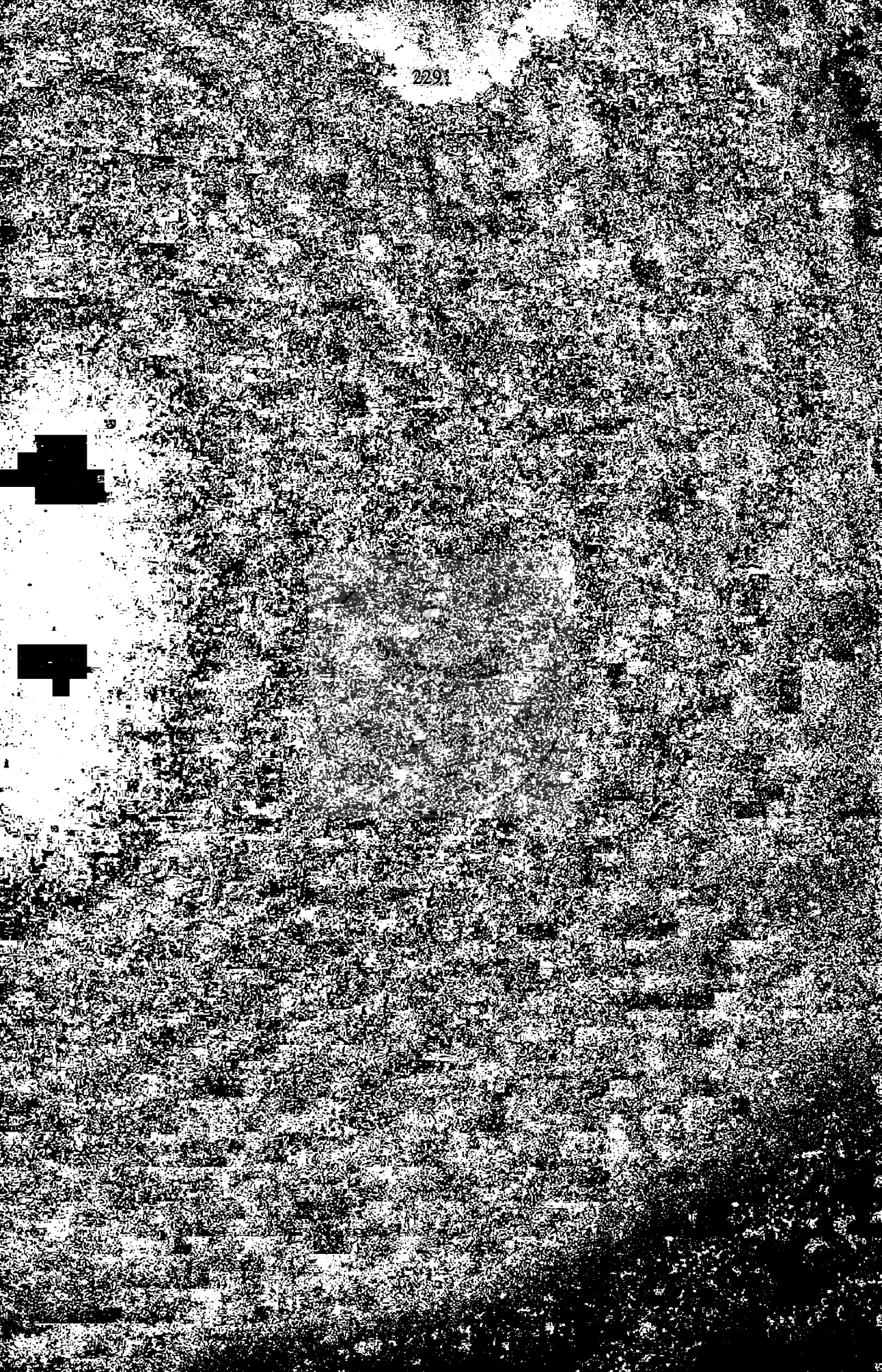
2.8. Cititor – coautor

Stimate cititor / cititoare paginile ce urmează îți aparțin, deoarece dorim ca folosind această carte – instrument de lucru, s-o poți îmbogăți cu exemple, exerciții și idei aplicative din propria-ți experiență.

Adunate aici, cu siguranță că vor fi folosite, dar și vor întregi în mod creativ, cartea de față.

Îți mulțumim, îți urăm succes și te așteptăm ... între paginile cărții noastre.









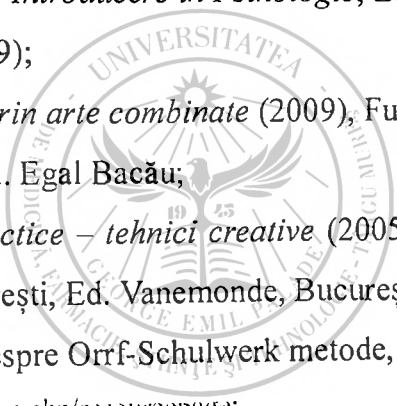
Bibliografie:

1. Alicia L. Barksdale, M.T. – B.C. (2003) – *Music Therapy and Leisure for Persons with Disabilities*, Sagamore Publishing, Inc. Champaign, Illinois;
2. Amabile, M.T. (1997) – *Creativitatea ca mod de viață*, Ed Științifică și Tehnică, București;
3. Bakos, A. *Music education and music Therapy*, Selye Janos University Kormarno, Slovakia https://www.researchgate.net/publication/266784576_ZENEPEDAGOGIA_ES_ZENETERAPIA_MUSIC_EDUCATION_AND_MUSIC_THERAPY;
4. Benbow, W., Jordan, G., Cooper, K., Jonkheer, P. - *Making Practice-Based Learning work - Developing New Supervisors and Assessors of Practice Learning: a profiling tool for registered practitioners*. Bournemouth University
5. Bonchiș, E. (2004) – *Psihologia copilului*, Ed. Universității din Oradea;
6. Bonchiș, E. (2006) – *Psihologie generală*, Ed. Universității din Oradea;
7. Blum, R. (2011) – *Psihologia pozitivă*, Ed. Lider, București;
8. Bree, Ch., Duncan, A.; Anjan, Ch. (2014) – *Art Therapy for Alzheimer's Disease and Other Dementias*, în *Jurnal of Alzheimer's Disease* 39 (2014) 1-11, DOI 10.3233/JAD – 131295 IOS PRESS, Review;
9. Buzási, M., Dukits, D., Tomcsányi, J., Forgács, E., Kőszegi, T., Sarlós, J., Istvánné Kollár, A., Váradi-Végh, E., Nichterné, R., -*Zeneterapeuta szakmai protokoll - Protocol profesional pentru meloterapie*. [muvterapia.hu/zeneterapia-szakmai-protokoll/http://zeneterapeuta.webnode.hu/zeneterapia/](http://zeneterapia.hu/zeneterapia-szakmai-protokoll/http://zeneterapeuta.webnode.hu/zeneterapia/)
10. Cain, A. (2003) – *Psihodrama Balint. Metode, teorie, aplicații*, Ed. Trei, București;
11. Cathy A. Malchiodi (2005) – *Expressive Therapies*, Guilford Publication cap. 1. History, Theory and Practice;

12. Căpiță, C., Dumitru, A. (2011) – *Stiluri de predare – stiluri de învățare – Inovație și performanță în dezvoltarea profesională a cadrelor didactice din mediul urban, Modul 2.* – Ministerul Educației, Cercetării, Tineretului și Sportului. București, Millenium Design Group;
13. Cosmovici, A. (1996) – *Psihologia Generală*, Ed. Polirom, Iași;
14. Cosmovici, A. și Iacob, L. (1999) – *Psihologia școlară*, Ed. Polirom, Iași;
15. Crystal, F. (2008) – *Acces to the visual arts, History and Programming for persons with Disabilities*, Vanderbilt Kennedy Center for Excellence in Development Disabilities;
16. Day, J. (1998) – *Vizualizarea creativă*, Ed. Teora, București;
17. Ghiațau, R. (2007) – *Cooperarea – Cerință a profesionalismului didactic actual*. Articol în Revista Asociației Lectura și scrierea gândirii critice, România. Seria II. Nr. 2. Noiembrie 2007;
18. Harrison, J. – (2012) – *Professional Learning and the reflective practitioner*;
19. Kacso, G. și Bartok, E. (2001) – *Pietre prețioase*, Fundația pentru promovarea talentului – Talentum;
20. Kennedy, A., Stonehouse, A. (2012) – *Victorian Early Years Learning and Development Framework, Practice Principle Guide. 8. Reflective Practice.* - Early Childhood Strategy Division, Department of Education and Early Childhood Development Melbourne. State of Victoria 2012 – www.weducation.vic.gov.au/earlylearning/evldf/profresources.htm;
21. Lupșa, E. și Bratu, V (2005) – *Psihologie*, Ed. Corvin, Deva;
22. Larousse (1998) – *Dicționarul de Psihiatrie*, Ed. Univers Enciclopedic București;

23. Munteanu, A. (2003) – *Psihologia copilului și adolescentului*, Ed. Augusta, Timișoara;
24. Moreno, J, U. (2009) – *Scrieri fundamentale*, Ed. Trei, București;
25. Oprea, C., Pânișoară, I. – (2012) *Metode interactive de predare, învățare, evaluare, - Suport de curs*. Program de formare, Universitatea din Craiova Departamentul pentru Pregătirea Personalului Didactic Editor – Inspectoratul Școlar al Județului Teleorman;
26. Pașca, M., D. (2000) – *Acordarea asistenței psihopedagogice copilului infectat HIV*, Ed. Ardealul, Târgu Mureș;
27. Pașca, M, D. (2002) – *Ia-mă de mână*, Ed Ardealul, Târgu Mureș;
28. Pașca, M, D. (2008) – *Povestea terapeutică*, Ed. V a Integral, București;
29. Pașca, M, D. și Tia, T. (2007) – *Psihologia pastorală*, vol I, Ed. Reîntregirea, Alba Iulia;
30. Pașca, M, D. și Tia, T. (2009) – *Psihologia pastorală*, vol II, Ed. Reîntregirea, Alba Iulia;
31. Pașca, M, D. (2009) – *Elemente de psihopedagogie nutrițională*, Ed. University Press, Târgu Mureș;
32. Popescu – Neveanu, P. (1987) – *Dicționar de psihologie*, Ed. Albatros, București;
33. Popescu – Neveanu, P. (1991) – *Psihologie*, Ed. Didactică și Pedagogică, București;
34. Pușcaș, P. - *Efectul Mozart astăzi* - Academia de Muzică „Gheorghe Dima” Cluj-Napoca, <http://musicologypapers.ro/articole/02%20efectul%20mozart%20azi.pdf>;
35. Roco, M. (2001) – *Creativitatea și inteligența emoțională*, Ed. Polirom, Iași;

36. Roșca, A. (1976) – *Psihologie general*, Ed. Științifică și Enciclopedică, București;
37. Sillamy, N. (1996) – *Dicționar de psihologie*, Ed. Universul Enciclopedic, București;
38. Șchiopu, U. (1997) – *Dicționar de psihologie*, Ed. Babel, București;
39. UNITER (1996) – *Terapie social pentru teatru*, Ed. Axa, București;
40. Van Lith T., Fenner P., Schofield M. (2010) – *Art Therapy in Rehabilitation*. In: JH Stone, M Blouin, editors. *International Encyclopedia of Rehabilitation*. Available online: <http://cirrie.buffalo.edu/encyclopedia/en/article/131/>;
41. Zlate, M. (2000) – *Introducere în Psihologie*, Ed. Polirom, Iași;
42. XXX - DEX (2009);
43. *Tehnici de lucru prin arte combinate* (2009), Fundația de Sprijin Comunitar Bacău, Ed. Egal Bacău;
44. *Ghid de bune practice – tehnici creative* (2005), Fundația internațională pentru familie, București, Ed. Vanemonde, București;
45. Alte informații despre Orrf-Schulwerk metode, la <http://www.vosa.org/index.php/resourcepage>;
46. <http://www.sanul-mamci.ro/veverita-din-padurea-cea-vestita/> „*Culegere de cântece și jocuri pentru preșcolari*”, Petre Țipordei, Ed. Didactică și Pedagogică, București, 1976.



IRIGU MUREȘ

BIBLIOTECA

Cartea de față își propune, așa cum sunt și celelalte, de a fi un viabil instrument de lucru, menit a veni în sprijinul atât a terapeuților formați în domeniul artelor combinate sau a terapiilor ocupaționale, cât și a altor specialiști în psihoterapie, dar nu în ultimul rând, cadrelor didactice și părinților, într-o contextualitate dată și la momentul oportun, întregind programul de recuperare psiho-motorie și nu numai, a celor în cauză.

Am încercat să creionăm, explicăm sau să demonstrăm practic, și nu să elucidăm, un fenomen, o terapie, o definiție, dar ne-am propus și să-i ajutăm pe cei direct interesați, a "stârni" creativitatea, actul creator, procesul creativ, prin aceste secvențe terapeutice surprinse în paginile de față.

Fiind o carte deschisă, ea invită cititorul de a fi activ atunci când o folosește, iar exercițiile - joc, explicațiile și ideile surprinse, sunt doar începutul exemplilor personale pe care realizându-le și apoi consemnându-le, se va întregi astfel, periplul nostru creativ.