

Asociația Salvați Copiii Iași

PROGRAMUL TERAPEUTIC

CREATIVE HEALING



Salvați Copiii

Save the Children România

Filiala Iași

MODEL DE
BUNE PRACTICI

Iași 2025

Asociația Salvați Copiii Iași

PROGRAMUL TERAPEUTIC

CREATIVE HEALING



Salvați Copiii

Save the Children România

Filiala Iași

**MODEL DE
BUNE PRACTICI**

Iași 2025

PROGRAMUL TERAPEUTIC CREATIVE HEALING MODEL DE BUNE PRACTICI

Publicat de Asociația **Salvați Copiii Iași**
www.salvaticopiii-iasi.ro
octombrie 2025

ISBN 978-973-0-42855-1

Echipa editorială:

Claudia Penescu, Anca Sâiu

Fotografii: Oana Nechifor, Cezara Pătăligă, Claudia Ungureanu

Copertă: Oana Nechifor,
fotografie de la atelierul de
teatru desfășurat în cadrul
proiectului la Spitalul „Sf. Maria”
din Iași, iunie 2025

Machetare grafică:

Cătălin Soreanu

Colaboratori în proiect: studenți ai Universității Naționale de Arte „George Enescu” din Iași: Dumitrița Gurău, Ilinca Aldea, Ioana Cojocă, Maria-Carla David, Maria Dogaru, Daria Frozinschi, Ștefana Gavril, Daniela Nistor, Teodora Prodan, Lucreția Tomoianu, Eliza Mariana Atofanei, Adelina Bălțeanu, Sebastian Alexandru Pricop, Daria Ioana Spetcu, Sofia Andronic, Veronica Gloria Cortes, Radu Gabriel Roman, Luca Soreanu, alături de cadre didactice: conf. univ. dr. Lavinia German, conf. univ. dr. Cătălin Soreanu, lector univ. dr. Andrei-Claudiu Timofte, conf. univ. dr. Mihai Vereștiuc.

Consultat științific: cercetător științific dr. Liviu-Adrian Măgurianu, Institutul de Cercetări Economice și Sociale „Gheorghe Zane”, Academia Română Filiala Iași.

„Creative Healing” este un proiect realizat de **Asociația Salvați Copiii Iași** în parteneriat cu **Universitatea Națională de Arte „George Enescu”** din Iași, **Facultatea de Arte Vizuale și Design** și **Spitalul Clinic de Urgență pentru Copii „Sfânta Maria” Iași**.



Salvați Copiii
Save the Children România
Filiala Iași



Universitatea Națională de Arte
George Enescu
Iași



**Spitalul Clinic de
Urgență pentru Copii
„Sfânta Maria” Iași**

PROIECT CO-FINANȚAT DE:



Proiect cultural co-finanțat de Administrația Fondului Cultural Național
Titlul proiectului: **Creative Healing, ediția a II-a**
Solicitant: Asociația Salvați Copiii Iași

Proiectul nu reprezintă în mod necesar poziția Administrației Fondului Cultural Național. AFCN nu este responsabilă de conținutul proiectului sau de modul în care rezultatele proiectului pot fi folosite. Acestea sunt în întregime responsabilitatea beneficiarului finanțării.

NOTĂ EDITORIALĂ

„Creative Healing” reprezintă un program de terapie prin artă inițiat în 2024 de Asociația Salvați Copiii Iași, având ca obiectiv principal îmbunătățirea calității vieții copiilor internați în secția de oncologie pediatrică a Spitalului Clinic de Urgență „Sfânta Maria” din Iași. Proiectul este implementat cu sprijinul Administrației Fondului Cultural Național.

Ajuns, la momentul redactării acestui ghid, la cea de-a doua ediție, programul integrează o serie de activități cu caracter artistic – ateliere de terapie prin artă și creație plastică, spectacole de teatru de păpuși, exerciții recreative muzicale, proiecții de film – desfășurate în paralel cu procesul medical și terapeutic. Intervențiile propuse au ca scop facilitarea exprimării emoționale, reducerea anxietății și a stresului asociat spitalizării și tratamentelor, precum și sprijinirea rezilienței psihologice a copiilor oncologici, oferindu-le posibilitatea de a-și redescoperi bucuria, spontaneitatea și rolul firesc al copilăriei.

Prezentul ghid se adresează medicilor, terapeuților și altor specialiști implicați în îngrijirea copiilor cu afecțiuni oncologice, propunând un model de bune practici care poate fi adaptat și replicat în contexte similare. Documentul își propune să evidențieze impactul integrării metodelor creative în abordarea terapeutică multidisciplinară și să ofere repere pentru implementarea unor programe complementare de suport psihosocial în cadrul secțiilor de oncologie pediatrică.

Asociația Salvați Copiii Iași
Octombrie 2025



CUPRINS

Programul terapeutic CREATIVE HEALING – model de bune practici	9
Abordarea temei prin patru perspective artistice – o justificare terapeutică aprofundată.....	11
MODULUL 1. Autocunoașterea și exprimarea emoțiilor	15
ARTE VIZUALE: „Masca emoțiilor”	15
TEATRU: „Povestea Emoțiilor” – teatru de umbre și improvizație	17
MUZICĂ: „Cântecul Emoțiilor”	19
FILM: „Encanto”	21
MODULUL 2. Gestionarea anxietății.....	25
ARTE VIZUALE	25
TEATRU DE PĂPUȘI	27
MUZICĂ.....	29
FILM: „Inside Out”	32
MODULUL 3: Gestionarea furiei și frustrării	35
ARTE VIZUALE: „Focul și stelele” – Atelier meditativ	35
TEATRU	39
MUZICĂ: „Ritmul eliberării”	41
FILM: „The Angry Birds Movie”	43
MODULUL 4. Stima de sine și imaginea corporală.....	47
ARTE VIZUALE: „Păpușa” – Autoportret interior și exterior	47
TEATRU: „Călătoria”	50
MUZICĂ: „Vocea mea este puternică”	52
FILM: „Wonder”	55
MODULUL 5: Prezentul meu – Mindfulness și ancorare	59
ARTE VIZUALE: „Cutia prezentului”	59
TEATRU FORUM: „Prezentul prins între Trecut și Viitor”	62
MUZICĂ: „Muzica momentului – ritm, sunet și prezență”	65
FILM: „Soul”	67

MODULUL 6: Speranță și gândire pozitivă	71
ARTE VIZUALE: „Zmeul – Talismanul speranței”	71
TEATRU: „O zi în viitor”	74
MUZICĂ: „Cântecul visurilor”	77
FILM: „Zootopia” – Curajul de a visa și încrederea că este posibil	79
MODULUL 7. Adaptare la schimbare	83
ARTE VIZUALE: „Schimbă povestea”	83
TEATRU: „Schimbări de rol”	86
MUZICĂ: „Melodiile schimbării” – Mashup creativ	88
FILM: „Big Hero 6”	92
MODULUL 8. Comunicare și relaționare – Conectare prin creativitate	95
ARTE VIZUALE: Puzzle-ul conexiunii	95
TEATRU: „Călătoria legăturilor magice” – Teatru de Păpuși	98
MUZICĂ: „Sunetele prieteniei”	100
FILM: „Paddington”	102
MODULUL 9. Reziliență și curaj	105
ARTE VIZUALE: „Silueta curajului” – autoportretul puterii interioare ..	105
TEATRU FORUM: „Eroii din noi”	107
MUZICĂ: „Melodiile curajului”	109
FILM: „Brave”	112
MODULUL 10. Găsirea bucuriilor mici în fiecare zi	115
ARTE VIZUALE: „Colecția bucuriilor mici”	115
TEATRU: „Împărtășirea unei zile fericite”	117
MUZICĂ: „Mozaicul sunetelor”	120
FILM: „Up” (Deasupra tuturor)	122
MODULUL 11. Libertatea de a fi „eu” – Conectarea cu puterea interioară	125
ARTE VIZUALE: Tricouri personalizate	125
TEATRU: „Călătoria spre libertate”	127
MUZICĂ: „Călătoria sunetelor libere”	130
FILM: „The Peanuts Movie”	132

MODULUL 12: Drumul eroului – O călătorie a încrederii	135
ARTE VIZUALE: „Poveștile noastre”	135
TEATRU DE UMBRE: „Umbrele eroilor”	138
MUZICĂ: „NOI – Sunetele care ne unesc”	140
FILM: „Kung Fu Panda” – Despre eroul neobișnuit	143
Programul Terapeutic Creative Healing – model de bună practică.....	146
De ce este un model de bună practică?.....	146
Transferabilitate	148
Rezultate	151
Experiențele de învățare.....	152
Salvați Copiii Iași – Povestea noastră	156
„Creative Healing”– un proiect care schimbă vieți	157

Salvați Copiii



PROGRAMUL TERAPEUTIC CREATIVE HEALING – MODEL DE BUNE PRACTICI

În fața provocărilor cu care se confruntă copiii diagnosticați cu afecțiuni oncologice, ne ridicăm întrebări esențiale, ca niște faruri care ne ghidează pașii:

- Cum putem ajuta copiii să recunoască, să exprime și să gestioneze emoțiile complexe pe care le trăiesc în timpul tratamentului oncologic?
- Cum putem stimula reziliența, curajul și autonomia, astfel încât copiii să simtă că dețin un anumit control asupra propriei vieți, chiar în fața provocărilor medicale?
- Cum se poate transforma experiența spitalizării într-o călătorie de auto-descoperire și învățare, în care fiecare etapă oferă oportunități de creștere și reconectare cu sinele și cu ceilalți?
- Cum pot activitățile creative să sprijine vindecarea emoțională, oferind spații sigure de exprimare a fricii, furiei, tristeții sau bucuriei?
- Cum pot copiii să descopere și să valorifice resursele lor interioare, în timp ce își dezvoltă imaginația, creativitatea și stima de sine?
- Ce rol joacă comunitatea și sprijinul reciproc în procesul de adaptare și în reducerea sentimentului de izolare?

Acest ghid caută răspunsuri prin explorarea a 12 module, în care fiecare copil descoperă treptat mecanisme de *coping*, sprijin reciproc și puterea de a se conecta cu sinele. Întrebările pe care ni le adresăm nu doar că deschid drumul explorării, ci și conturează fiecare intervenție, modelând-o astfel încât să fie profundă și eficientă pentru nevoile copiilor și ale familiilor lor.



ABORDAREA TEMEI PRIN PATRU PERSPECTIVE ARTISTICE – O JUSTIFICARE TERAPEUTICĂ APROFUNDATĂ

Proiectul „Creative Healing” propune abordarea temelor din cadrul programului de terapie prin artă prin patru limbaje artistice – arte vizuale, teatru, muzică și film – construind un traseu deliberat care reproduce, sub formă creativă, etapele esențiale ale unei intervenții terapeutice. Această arhitectură educațional-terapeutică urmărește nu doar diversificarea mijloacelor expresive, ci și facilitarea unui proces de transformare psihologică: de la identificarea și verbalizarea trăirilor, la exprimare, reglare și integrare cognitiv-emoțională.

Copiii diagnosticați cu afecțiuni oncologice se confruntă cu o serie de provocări psihosociale: anxietate legată de procedurile medicale, depresie, izolare socială și o diminuare a stimei de sine din cauza schimbărilor fizice și întreruperii rutinei școlare și sociale. Studiile arată că lipsa de activități și perioadele lungi de spitalizare cresc riscul de dezvoltare a problemelor de sănătate mintală, precum anxietatea, depresia sau tulburările de comportament¹. Experiența traumatică a cancerului expune copiii la riscuri semnificative de probleme sociale, emoționale și comportamentale. Durerea și absența din viața socială afectează negativ copiii, provocând anxietate, îngrijorări legate de durere, separare de cei dragi și confuzie. Studiul „Emotional and Behavioral Disorders in Pediatric Cancer Patients” arată că 33,3% dintre copiii cu leucemie limfoblastică acută și 53% dintre copiii cu neoplasme au tulburări emoționale și comportamentale². Conform APA, copiii cu afecțiuni oncologice experimentează anxietate, probleme comportamentale, plângeri

¹ Children with Cancer UK, <https://www.childrenwithcancer.org.uk/stories/childhood-cancer-patients-mental-health-problems> (resursă online, accesată la 17.09.2025)

² Zahed, G., & Koohi, F. (2020). *Emotional and Behavioral Disorders in Pediatric Cancer Patients*. Iranian journal of child neurology, 14(1), 113–121. (PMID: 32021635)

somatice și stres posttraumatic – PTSD³. În acest context, sprijinirea copiilor diagnosticați cu afecțiuni oncologice necesită o abordare complexă, care să răspundă atât nevoilor lor emoționale și sociale, cât și dezvoltării rezilienței, autonomiei și creativității.

Modelul de bune practici propune o structură progresivă de module educaționale și terapeutice, în care fiecare copil este ghidat să-și exploreze emoțiile, să-și depășească fricile și să-și descopere resursele proprii de curaj și putere interioară. Modulele sunt concepute ca o progresie firească: de la autocunoaștere și conștientizarea emoțiilor, spre exprimarea și gestionarea lor prin mijloace creative. Ulterior, accentul cade pe dezvoltarea curajului și a resurselor interioare, culminând cu integrarea experiențelor într-o comunitate de sprijin și solidaritate. Abordarea modulelor este multidimensională, integrând patru perspective terapeutice esențiale. Parcursul de la artele vizuale la teatru, muzică și film construiește o secvență coerentă, care reproduce etapele fundamentale ale terapiei: recunoaștere – exprimare – reglare – integrare.

Astfel, **arta vizuală** facilitează conștientizarea și exprimarea emoțiilor greu de verbalizat, reducând anxietatea și oferind copilului un limbaj alternativ pentru trăirile sale. Prin desen, pictură și modelaj, copiii reușesc să dea formă emoțiilor și să le numească, chiar și atunci când cuvintele nu le pot exprima. Transpunerea sentimentelor într-o creație vizuală facilitează înțelegerea lor și reprezintă o modalitate sigură și accesibilă de a intra în contact cu propriul univers interior. În această etapă, artele vizuale funcționează ca o „oglină” care reflectă trăirile copilului, punând bazele procesului de autocunoaștere.

Teatrul și jocul dramatic permit externalizarea și testarea simbolică a emoțiilor, ajutând la gestionarea emoțiilor și la construirea unor noi perspective de coping. Teatrul reprezintă pasul următor: un spațiu al exprimării și externalizării emoțiilor, dar și al exersării unor tehnici eficiente de autoreglare emoțională. Prin jocul de rol, improvizație sau tehnici de teatru de umbre, copiii pot transpune emoțiile în personaje și povești, explorându-le dintr-o perspectivă simbolică și mai puțin directă. Această formă de exprimare oferă libertatea de a „juca” emoția, de a o scoate la suprafață și de a o observa din afară. În acest fel, teatrul devine un spațiu sigur pentru a explora alternative de reacție, pentru a înțelege cum emoțiile influențează comportamentele și relațiile și pentru a exersa strategii de coping într-o manieră ludică și creativă.

Muzica devine instrument de reglare emoțională, cu efect calmant sau energizant, folosit inclusiv în timpul procedurilor medicale. Muzica reprezintă etapa de reglare emoțională și trăire alternativă. Prin ritm, armonie și melodie,

³ American Psychological Association, *Examining the psychological impact of childhood cancer*, resursă online <https://www.apa.org/topics/children/cancer-psychological-impact> (accesată la 17.09.2025)

copiii pot experimenta emoțiile într-o formă artistică, accesibilă și profundă. Ascultarea și interpretarea diferitelor genuri muzicale îi ajută să recunoască și să înțeleagă diversitatea stărilor emoționale, dar și să le gestioneze. Muzica are o puternică dimensiune terapeutică prin capacitatea ei de a induce calm, energie, speranță sau bucurie, facilitând astfel procesul de autoreglare emoțională. În același timp, prin compoziții simple sau jingle-uri create de copii, muzica devine un mijloc de expresie personală și de transformare a trăirilor într-o experiență creativă și pozitivă.

Filmul, prin modele narative și personaje, oferă resurse de identificare și consolidare a rezilienței, facilitând restructurarea cognitivă. Filmului îi revine rolul final, acela al integrării și reflecției, prin identificarea copiilor cu personajele și poveștile prezentate pe ecran. Cinematografia are un impact deosebit deoarece le oferă copiilor modele de comportamente și strategii de depășire a obstacolelor. Identificarea cu un personaj îi ajută să-și redescopere propriile resurse, să-și dezvolte reziliența și să găsească motivația pentru schimbare. Vizionarea filmelor facilitează și restructurarea cognitivă, deoarece le permite copiilor să privească din exterior situații asemănătoare cu ale lor, să pună sub semnul întrebării convingerile dezadaptative și să descopere noi modalități de a înțelege și gestiona dificultățile. În plus, filmele îi ajută să realizeze că experiențele lor nu sunt izolate, reducând sentimentul de singurătate și stimulând sentimentul de apartenență.

Integrarea acestor forme artistice într-o abordare inspirată din terapia cognitiv-comportamentală răspunde direct nevoilor copiilor oncologici: reduce simptomele de anxietate și depresie, îmbunătățește comunicarea, crește sentimentul de control și sprijină reconstrucția identității personale într-un context traumatic. În plus, arta redă copiilor accesul la joacă, creativitate și sens, factori recunoscuți de literatură ca fiind fundamentali pentru procesul de vindecare emoțională.

Această metodă holistică și interdisciplinară nu doar că aduce un plus de diversitate activităților culturale, dar creează și un proces complex de susținere emoțională și dezvoltare personală. Copiii au astfel șansa de a-și descoperi și înțelege emoțiile prin mai multe canale expresive, ceea ce crește eficiența și profunzimea intervenției.



MODULUL 1.

AUTOCUNOAȘTEREA ȘI EXPRIMAREA EMOȚIILOR

Autocunoașterea și exprimarea emoțiilor reprezintă pilonii unei sănătăți mintale solide, ajutând copiii să își înțeleagă nevoile, să-și cultive încrederea în sine și să găsească echilibru interior chiar și în momente dificile.

ARTE VIZUALE: „Masca emoțiilor”

SCOP

Activitatea urmărește ca, prin autocunoaștere și exprimare creativă, copiii să-și exprime emoțiile într-un mod sănătos și constructiv. Totodată, modulul creează un spațiu sigur în care aceștia să înțeleagă că toate emoțiile sunt naturale și firești. Prin realizarea măștilor, copiii sunt încurajați să reflecteze asupra propriilor trăiri și asupra modului în care aleg să-și manifeste emoțiile în relațiile cu ceilalți. În plus, această activitate le permite să descopere și să aprecieze diversitatea emoțională, înțelegând că fiecare persoană poate experimenta emoții complexe, exprimate diferit.

OBIECTIVE

- Dezvoltarea unei imagini de sine autentice și înțelegerea profundă a emoțiilor.
- Explorarea modalităților de exprimare a emoțiilor prin artă, teatru, muzică și film.
- Crearea unui spațiu sigur pentru descoperirea sinelui și încurajarea exprimării autentice.

RESURSE UMANE

- Facilitatori arte vizuale
- Psiholog
- Facilitatori/voluntari pentru documentare foto-video

RESURSE TEHNICE

- Carton alb și colorat
- Culori (acuarele, guașe, markere)
- Pensule și palate
- Lipici, foarfeci, bandă adezivă
- Materiale tactile: fire de lână, pietre, frunze uscate, materiale textile
- Cameră foto/video pentru documentarea activității
- Șervețele și materiale pentru protecția spațiului de lucru
- Șabloane pentru măști (opțional, pentru copii mai mici)

DESCRIEREA ACTIVITĂȚII

În cadrul acestei activități, copiii vor crea măști personalizate de carton alb, utilizând diverse materiale și tehnici creative pentru a exprima și explora propriile emoții. Fiecare mască va fi decorată astfel încât să reprezinte diverse emoții, fiind împărțită în două jumătăți distincte sau, alternativ, va reflecta contrastul dintre interiorul și exteriorul unei emoții. Măștile vor fi realizate prin utilizarea unor materiale variate, precum culori, texturi, pietre, frunze uscate, fire de lână sau alte elemente tactile, care vor contribui la o experiență senzorială complexă. Aceasta va permite copiilor să înțeleagă mai profund cum diferite emoții pot fi percepute atât la nivel extern (în interacțiunile sociale) cât și la nivel intern (în interiorul lor). O parte importantă a activității va include realizarea de fotografii ale copiilor purtând măștile personalizate, oferindu-le astfel posibilitatea de a surprinde vizual legătura dintre propriile sentimente și expresiile exterioare. Această activitate va ajuta la dezvoltarea unei conștientizări mai clare a modului în care emoțiile pot fi exprimate și înțelese atât prin gesturi externe, cât și prin trăirile interne.

IMPACT

Activitatea „Masca emoțiilor” le oferă copiilor cu afecțiuni oncologice posibilitatea de a explora și exprima emoțiile într-un mod creativ și non-verbal, prin realizarea și personalizarea măștilor. Procesul artistic devine o formă de externalizare simbolică, prin care emoțiile ascunse capătă formă vizibilă și tangibilă, reducând încărcătura afectivă și facilitând procesarea lor. Copiii ajung astfel să înțeleagă mai bine diferența dintre latura vizibilă a emoțiilor și trăirile lor interioare, ceea ce sprijină autocunoașterea, dezvoltarea inteligenței emoționale și empatia față de ceilalți. În contextul medical, unde anxietatea, durerea și incertitudinea sunt frecvente, această activitate creează un cadru sigur și eliberator, contribuind la creșterea rezilienței și la consolidarea unei imagini de sine pozitive.



TEATRU: „Povestea Emoțiilor” – teatru de umbre și improvizație

SCOP

Scopul este de a sprijini copiii în recunoașterea, exprimarea și înțelegerea emoțiilor prin intermediul teatrului de umbre și al improvizației, oferindu-le un cadru creativ și simbolic de externalizare a trăirilor. Activitatea urmărește dezvoltarea flexibilității emoționale, a capacității de a pune în cuvinte propriile stări și de a înțelege impactul acestora asupra deciziilor și relațiilor, contribuind astfel la creșterea rezilienței și la formarea unor strategii sănătoase de autoreglare emoțională.

RESURSE UMANE

- Facilitatori teatru
- Psiholog
- Facilitatori/voluntari pentru documentare foto-video

RESURSE TEHNICE

- Lampă sau proiector pentru crearea umbrelor
- Ecran pentru teatrul de umbre (pânză albă sau foi mari)

- Hârtie colorată pentru personajele de umbre
- Bețe sau suporturi pentru personaje
- Coli A4, creioane și markere pentru decorarea personajelor
- Spațiu amenajat pentru improvizație (liber, fără obstacole)
- Cameră foto/video pentru documentarea activității

DESCRIEREA ACTIVITĂȚII

În cadrul activității „Povestea Emoțiilor”, copiii vor explora teatrul de umbre și improvizația pentru a transforma emoțiile în personaje simbolice. Activitatea va începe cu o sesiune introductivă, în care copiii vor învăța să creeze umbre cu ajutorul luminii și personajelor din hârtie. Vor fi ghidați să decupeze și să decoreze personajele care reprezintă diferite emoții și să le monteze pe bețe sau suporturi. Apoi, copiii vor folosi lumina proiectată pe ecran pentru a anima umbrele, creând povești improvizate în care emoțiile devin protagoniste. Pe parcursul activității, copiii vor experimenta modul în care umbrele și lumina se combină pentru a da viață personajelor, vor improviza situații și vor observa cum aceleași emoții pot produce reacții diferite în contexte variate. Această practică va facilita exprimarea non-verbală a sentimentelor, validarea emoțiilor și dezvoltarea empatiei, oferind totodată un cadru sigur și creativ pentru explorarea trăirilor interioare.



IMPACT

Activitatea sprijină dezvoltarea abilității copiilor de a recunoaște, exprima și gestiona emoțiile într-un mod creativ și sigur. Prin transformarea emoțiilor în personaje vizuale și narative, integrate în povești improvizate sau în teatrul de umbre, copiii dobândesc o mai bună înțelegere a propriilor trăiri și a sentimentelor celorlalți. În același timp, jocul și improvizația stimulează creativitatea, flexibilitatea cognitivă, consolidând încrederea în sine și reziliența. Activitatea reușește astfel să îmbine valoarea artistică cu beneficii psihologice reale, creând un spațiu sigur și eliberator, adaptat nevoilor emoționale ale copiilor cu afecțiuni oncologice.

MUZICĂ: „Cântecul Emoțiilor”

SCOP

Scopul principal al activității „Cântecul Emoțiilor” este de a ajuta copiii să conștientizeze legătura profundă dintre muzică și emoțiile lor. Prin ascultarea și interpretarea diverselor tipuri de muzică, copiii vor învăța să recunoască cum fiecare gen muzical poate exprima diferite stări emoționale și cum muzica poate deveni un vehicul pentru exprimarea propriilor trăiri. Activitatea va stimula, de asemenea, creativitatea și imaginația copiilor, oferindu-le un mijloc prin care pot comunica emoțiile într-un mod artistic.

RESURSE UMANE

- Facilitatori muzică
- Psiholog
- Facilitatori/voluntari pentru documentare foto-video

RESURSE TEHNICE

- Instrumente muzicale adecvate copiilor (xilofon, tobe mici, clopoței, instrumente cu percuție)
- Laptop/tabletă cu boxe pentru redarea diferitelor genuri musicale
- Microfon (opțional, pentru interpretare vocală)
- Spațiu adaptat pentru activități muzicale (circulabil și cu acustică rezonabilă)
- Cameră foto/video pentru documentare
- Foi și markere pentru notarea ideilor și a compozițiilor

DESCRIEREA ACTIVITĂȚII

În cadrul activității „Cântecul Emoțiilor”, copiii vor avea ocazia să exploreze și să interpreteze o gamă largă de stiluri muzicale, incluzând muzica clasică, rock, pop (jazz), muzica populară cultă, muzica latino și folclorul adecvat vârstei lor. Aceștia vor asculta diferite piese muzicale, fiecare stil având propriile sale trăsături distincte care pot evoca o gamă variată de emoții. Ulterior, copiii vor crea melodii simple sau jingle-uri, iar alegerea genului muzical va depinde de preferințele lor personale. Acest proces le va permite să stabilească o legătură emoțională directă cu muzica, iar prin creațiile lor, copiii vor învăța să exprime propriile stări și trăiri prin sunet. Pentru a înțelege mai profund diversitatea muzicală, copiii vor fi împărțiți în grupuri, fiecare având ca temă un anumit gen muzical. În cadrul grupurilor, vor analiza trăsăturile caracteristice ale fiecărui stil, discutând despre impactul acestuia asupra stărilor emoționale pe



care le evocă. De asemenea, în funcție de vârsta și nivelul lor de înțelegere, se vor organiza dezbateri în care copiii vor compara diferitele abordări muzicale, învățând cum fiecare stil poate influența emoțiile și comportamentele. Această activitate va stimula creativitatea și expresia personală a copiilor, ajutându-i să înțeleagă legătura dintre muzică și emoții, să aprecieze influențele culturale și stilistice ale fiecărui gen muzical și să asocieze muzica cu propriile sentimente. Prin acest proces, copiii vor învăța să recunoască și să exprime diverse stări emoționale, dezvoltându-și, totodată, sensibilitatea față de diversitatea culturală și emoțională.

IMPACT

„Cântecul Emoțiilor” sprijină copiii să recunoască, să exprime și să gestioneze emoțiile prin intermediul muzicii, transformând trăirile interioare în sunete și ritmuri. Participarea la activități de ascultare, interpretare și compunere muzicală le oferă un cadru sigur și creativ de explorare a emoțiilor, favorizând autoreglarea și reducerea tensiunii afective. În același timp, discuțiile despre diferite genuri muzicale stimulează gândirea critică, aprecierea diversității culturale și înțelegerea modului în care muzica influențează stările emoționale. Activitatea contribuie la dezvoltarea empatiei, a respectului față de modul în care ceilalți își exprimă emoțiile și la consolidarea sentimentului de apartenență.

FILM: „Encanto”

Scopul principal al acestei activități este de a ajuta copiii să înțeleagă și să accepte diversitatea emoțională, să își dezvolte empatia. Filmul „Encanto”⁴ oferă un exemplu vizual concret despre modul în care emoțiile influențează viața de zi cu zi și despre importanța de a înfrunta și înțelege propriile sentimente. Discuțiile ulterioare sprijină procesul de autocunoaștere, oferindu-le copiilor ocazia să reflecteze asupra experiențelor lor emoționale și să învețe să le exprime într-un mod sănătos.

RESURSE UMANE

- Psiholog
- Facilitatori/voluntari pentru documentare foto-video

⁴ „Encanto” este un film american de animație, muzical și de fantezie, lansat în 2021, realizat de Walt Disney Animation Studios. Filmul a fost regizat de Jared Bush și Byron Howard. Resursă online <https://www.imdb.com/title/tt2953050> (accesat 24.09.2025)



RESURSE TEHNICE

- Proiector pentru vizionarea filmului
- Boxe pentru o calitate audio adecvată
- Laptop/mediaplayer pentru rularea filmului
- Cameră foto/video pentru documentare
- Materiale pentru discuții: foi, markere, *post-it*-uri
- Scaune confortabile sau perne pentru copiii participanți

DESCRIEREA ACTIVITĂȚII

În cadrul acestei activități, copiii vor viziona filmul „Encanto”, un film animat care explorează teme de acceptare, unicitate și complexitatea emoțiilor. Filmul va oferi un cadru vizual captivant, în care personajele înfruntă provocări emoționale legate de identitate și autoacceptare. Pe parcursul filmului, copiii vor fi încurajați să observe evoluția personajelor, modul în care fiecare personaj își trăiește emoțiile și cum înțelegerea și acceptarea acestora sunt esențiale pentru călătoria lor de autocunoaștere. După vizionarea filmului, va urma o sesiune de discuții, în care copiii vor avea ocazia să împărtășească impresiile lor despre personaje și despre felul în care fiecare emoție, fie ea pozitivă sau negativă, joacă

un rol important în dezvoltarea personală. Această activitate va stimula reflecția asupra modului în care emoțiile sunt percepute și exprimate, contribuind astfel la înțelegerea diversității emoționale și la dezvoltarea empatiei față de ceilalți.

IMPACT

Vizionarea filmului „Encanto” și discuțiile ulterioare oferă copiilor un cadru sigur și atractiv pentru a explora complexitatea emoțiilor și pentru a înțelege că fiecare trăire, chiar și cele dificile, contribuie la formarea unei identități autentice. Activitatea dezvoltă conștientizarea propriei lumi emoționale și a emoțiilor celorlalți, stimulând empatia, acceptarea de sine și capacitatea de a construi relații armonioase. Prin reflecție și dialog, copiii sunt încurajați să verbalizeze emoțiile, să descopere strategii sănătoase de reglare emoțională și să înțeleagă impactul sentimentelor asupra comportamentelor și relațiilor. Astfel, filmul devine un instrument de ventilare afectivă și de autoreglare, care contribuie la reducerea anxietății, la consolidarea rezilienței și la dezvoltarea conexiunii empatice cu sinele și cu ceilalți.

NOTĂ: Filmele recomandate în cadrul activităților sunt opere protejate prin drepturi de autor, aparținând companiilor de producție și distribuitorilor autorizați în România. Proiecțiile au loc exclusiv în scop terapeutic, fără intenție comercială. Obținerea acordului sau licenței necesare de la deținătorii oficiali ai drepturilor este recomandată.



MODULUL 2.

GESTIONAREA ANXIETĂȚII

Anxietatea și tensiunea emoțională sunt frecvente în rândul copiilor diagnosticați cu afecțiuni oncologice. Gestionarea anxietății și dezvoltarea tehnicilor de relaxare sunt esențiale pentru menținerea echilibrului emoțional, reducerea stresului și creșterea rezilienței. Acest modul răspunde direct nevoilor copiilor de a învăța metode practice de reglare a emoțiilor și de a găsi momente de calm și siguranță.

OBIECTIVE GENERALE ALE MODULULUI

- Reducerea tensiunii emoționale și fizice prin metode creative și terapeutice.
- Înțelegerea și recunoașterea emoțiilor și gândurilor asociate anxietății, inspirat din terapia cognitiv-comportamentală (CBT).
- Dezvoltarea capacității de auto-reglare emoțională și coping adaptativ.
- Crearea unui cadru sigur și plăcut în care copiii să experimenteze relaxarea și exprimarea emoțiilor prin artă, muzică și joc.

ARTE VIZUALE

Scopul principal al acestei activități este de a ajuta copiii să gestioneze anxietatea și să își regleze emoțiile prin intermediul artei și al materialelor tactile. Prin explorarea și manipularea diverselor texturi, copiii vor dezvolta abilități de relaxare și auto-reglare emoțională. Activitatea va încuraja, de asemenea, copiii să își exprime trăirile interne într-un mod creativ, stimulând astfel procesul de autocunoaștere și înțelegere a propriilor emoții.

RESURSE UMANE

- Facilitatori arte vizuale
- Psiholog
- Facilitatori/voluntari pentru documentarea atelierului

RESURSE MATERIALE/TEHNICE

- Hârtie, carton, pensule, markere, culori
- Materiale tactile: vată, slime, spumă, materiale textile, șmirghel fin
- Lipici, foarfece, suporturi pentru colaj
- Cameră foto/tabletă pentru fotografiere



DESCRIEREA ACTIVITĂȚII

În cadrul activității copiii vor lucra cu o varietate de materiale tactile, care stimulează simțurile și ajută la explorarea emoțiilor prin manipularea texturilor. Fiecare copil va primi un obiect sau un suport (de exemplu, hârtie sau carton), pe care îl va decora folosind texturi contrastante, cum ar fi șmirghel fin, vată, slime, material textil, spumă, sau alte elemente care creează senzații diferite la atingere. Fiecare textură va fi asociată cu o anumită emoție sau stare, iar copiii vor explora modul în care diferitele materiale pot influența stările lor emoționale. În paralel, copiii vor învăța să aplice aceste texturi pe un obiect pe care îl vor construi sau decora, ajutându-i să se conecteze cu propriile sentimente și să înțeleagă cum corpul reacționează la diferite tipuri de stimuli.

fizici. Prin manipularea materialelor și crearea unui colaj, copiii vor învăța să exprime și să gestioneze emoțiile prin simțuri, activând astfel o formă de relaxare prin intermediul artei. Explorarea texturilor va oferi o oportunitate de a calma și de a centra emoțional copilul, dezvoltându-le abilități de auto-reglare emoțională.

IMPACT

Activitatea sprijină reducerea anxietății și dezvoltarea unor mecanisme sănătoase de gestionare a emoțiilor prin explorarea tactilă și exprimarea artistică. Manipularea materialelor și crearea colajelor le oferă copiilor un mod concret și senzorial de a-și externaliza trăirile, folosind simțul tactil ca instrument de calmare, relaxare și autoreglare. Asocierea texturilor cu emoții specifice îi ajută să recunoască legătura dintre stările emoționale și reacțiile corpului, să comunice emoțiile într-un mod personal și accesibil și să descopere strategii de reglare în momente de disconfort. În acest fel, activitatea cultivă autocunoașterea, empatia și sentimentul de control, oferindu-le copiilor stabilitate emoțională și un cadru sigur pentru exprimare în contextul spitalizării.

TEATRU DE PĂPUȘI

SCOPUL ATELIERULUI

Scopul principal al acestei activități este de a ajuta copiii să-și gestioneze fricile și anxietatea prin intermediul teatrului de păpuși și a tehnicilor de relaxare. Aceste activități le vor permite să înțeleagă că frica este o parte normală din viață, dar că ea poate fi înfruntată și transformată. Copiii vor învăța să își exprime emoțiile și să folosească tehnici de relaxare pentru a-și controla răspunsurile emoționale, ceea ce va contribui la un sentiment de autocontrol și echilibru interior.

OBIECTIVELE ATELIERULUI

- Sprijinirea identificării și exprimării fricilor într-un cadru sigur și creativ, pentru dezvoltarea conștientizării emoționale.
- Exersarea tehnicilor de respirație și relaxare musculară ca instrumente practice de autoreglare a anxietății și de promovare a stării de calm.
- Consolidarea încrederii în sine și implicarea activă prin jocuri de rol și scenete cu păpuși, favorizând curajul și autonomia emoțională

- Recunoașterea fricii ca parte normală a experienței emoționale și aplicarea de strategii constructive pentru transformarea acesteia în resurse de curaj și putere interioară.

RESURSE UMANE

- Facilitatori teatru
- Psiholog
- Facilitatori/voluntari pentru documentare

RESURSE MATERIALE/TEHNICE

- Păpuși și accesorii pentru scenete
- Spațiu pentru desfășurarea activităților
- Materiale pentru exercițiile de relaxare (covorașe, perne)

DESCRIEREA ACTIVITĂȚII

În cadrul acestei activități, copiii internați în secțiile de oncologie vor explora tehnici de gestionare a anxietății și a fricii prin intermediul teatrului de păpuși. Activitățile vor include atât scenete cu păpuși, cât și exerciții de respirație și relaxare musculară, integrate într-o poveste despre gestionarea fricii și transformarea acesteia în curaj. Un exemplu concret al poveștii este o păpușă, un personaj care învață să își exprime fricile și, prin exerciții de respirație profundă și relaxare musculară, să le transforme în putere interioară. Păpușa va trece printr-o serie de provocări care îi vor permite să înfrunte fricile și să descopere curajul ascuns în interiorul său. Fiecare copil va avea un rol activ în poveste, jucând scene de „curaj” împreună cu păpușile, punând în practică tehnici de respirație și relaxare musculară pentru a gestiona fricile și anxietatea. Această activitate va încuraja expresia emoțională, va ajuta copiii să devină mai conștienți de propriile sentimente și va promova un sentiment de control asupra emoțiilor lor. Tehnicile de respirație adâncă și relaxare musculară vor ajuta copiii să-și regleze răspunsurile emoționale și să reducă nivelul de anxietate provocat de frici și neliniște, aspecte frecvente în viața lor, în special în contextul unui tratament medical. Prin intermediul teatrului de păpuși, copiii vor învăța că frica este o emoție normală, dar că ea poate fi înfruntată și gestionată prin metode simple și accesibile. Jocul de rol îi va ajuta pe copii să își exprime fricile într-un mediu sigur și non-judicativ, iar tehnicile de relaxare vor contribui la dezvoltarea unui mod mai calm și echilibrat de a răspunde în fața provocărilor. Astfel, activitatea le va oferi copiilor un cadru sigur în care să își exprime emoțiile și să învețe cum să le gestioneze.



IMPACT

Activitatea îi sprijină pe copii să conștientizeze și să exprime fricile, oferindu-le tehnici concrete de relaxare și autoreglare pe care le pot folosi zilnic pentru a gestiona stresul și anxietatea asociate tratamentelor medicale. Prin respirație conștientă, relaxare musculară și jocul simbolic din teatrul de păpuși, emoțiile intense sunt transformate în resurse de curaj și încredere. Păpușa devine un model simbolic care le arată copiilor că frica este firească, dar poate fi gestionată și transformată. Manipularea păpușilor și participarea la jocul de rol facilitează externalizarea emoțiilor, reduc tensiunea și întăresc încrederea în propriile abilități de a face față situațiilor dificile. În acest mod, activitatea combină dimensiunea ludică și creativă cu beneficii psihologice reale, cultivând autocunoașterea, reziliența și sentimentul de control asupra stării de bine.

MUZICĂ

SCOPUL ATELIERULUI

Scopul principal al acestui atelier este de a ajuta copiii să înțeleagă cum muzica și sunetele pot influența stările lor emoționale. Activitatea va încuraja dezvoltarea unui sentiment de control asupra propriilor reacții emoționale și le va oferi instrumente pentru a transforma frica și anxietatea în relaxare și calm.

OBIECTIVELE ATELIERULUI

- Explorarea și exprimarea stărilor emoționale prin contraste sonore și timbre variate, pentru dezvoltarea conștientizării emoționale.
- Exersarea transformării sunetelor disonante în secvențe armonioase ca instrument de autoreglare a anxietății și promovare a stării de calm.
- Consolidarea controlului și încrederii în propria reacție emoțională prin participarea activă la improvizații și compoziții muzicale.

RESURSE UMANE

- Facilitatori muzică
- Psiholog
- Facilitatori/voluntari pentru documentare foto-video



RESURSE MATERIALE/TEHNICE

- Instrumente muzicale diverse (chitară, pian, orga, boluri de rezonanță)
- Dispozitive audio pentru redare sunete ambientale
- Spațiu adecvat pentru improvizație muzicală

DESCRIEREA ACTIVITĂȚII

În cadrul acestui atelier, copiii vor explora contraste extreme între diferite genuri muzicale, de la muzica clasică contemporană și muzica ambientală, până la sunete percutante și disonante. Activitatea se va concentra pe experimentarea sunetelor, în special prin utilizarea unor instrumente neconvenționale și prin improvizație, cu scopul de a exprima și înțelege diverse stări emoționale, precum tensiunea, anxietatea, dar și relaxarea și calmul. Unul dintre principalele experimente va consta în explorarea instrumentelor muzicale prin tehnici percutive și expresive: de exemplu, lovirea corzilor chitarei, executarea acordurilor accentuate și stridente la pian sau utilizarea obiectelor neconvenționale din jur – boluri de rezonanță, folie cu bule – ca surse de percucie. Copiii vor fi încurajați să descopere timbre neobișnuite și să experimenteze diferite tonalități, pentru a înțelege modul în care sunetele aparent „agresive” pot fi transformate în secvențe armonioase și relaxante. După această etapă inițială de explorare a disonanțelor, se va trece la compunerea unor fragmente muzicale mai calme și melodice, folosind instrumente variate (chitară, tobe, fluiere etc.) sau sunete naturale, precum vântul sau ploaia, stimulând creativitatea, atenția auditivă și autoreglarea emoțională. Copiii vor învăța cum pot transforma sunetele tensionate sau neplăcute într-o melodie mai lină, simbolizând o tranziție de la frică la liniște.

IMPACTUL ASUPRA COPIILOR

Atelierul „Cântecul Emoțiilor” oferă copiilor un cadru sigur pentru explorarea fricii, anxietății prin muzică. Prin experimentarea sunetelor neconvenționale și transformarea lor în melodii armonioase, copiii învață să recadreză emoțiile și experiențele într-o perspectivă pozitivă, concentrându-se pe aspectele constructive și lecțiile învățate. Activitatea stimulează autoreglarea emoțională, creativitatea și capacitatea de a gestiona stresul, reducând tensiunea și promovând calmul, siguranța și încrederea. Participarea activă la improvizație și explorarea diferitelor timbre și tonalități consolidează sentimentul de control asupra propriilor reacții și promovează echilibrul interior.

FILM: „Inside Out”

SCOP

Scopul vizionării filmului „Inside Out”⁵ este de a sprijini copiii din secția de oncologie în înțelegerea și acceptarea emoțiilor ca parte firească a vieții. Filmul îi ajută să înțeleagă că fiecare emoție, inclusiv frica, furia sau tristețea, are un rol și că anxietatea poate fi gestionată prin recunoaștere, exprimare și acceptare. Mesajul său subliniază importanța echilibrului interior și a găsirii unor modalități sănătoase de relaxare și reglare emoțională.

OBIECTIVE ATELIER

- Recunoașterea și acceptarea emoțiilor de bază (bucurie, tristețe, teamă, furie, dezgust), înțelegând că toate au un rol funcțional.
- Dezvoltarea abilității de a identifica și verbaliza stările emoționale personale într-un cadru sigur și suportiv.
- Promovarea unor strategii sănătoase de gestionare a anxietății prin tehnici de relaxare inspirate din film (respirație, concentrare pe prezent, împărtășirea cu ceilalți).
- Stimularea empatiei și a înțelegerii emoțiilor celor din jur, pentru a construi relații bazate pe sprijin reciproc.
- Creșterea stimei de sine prin înțelegerea faptului că anxietatea și emoțiile dificile nu definesc copilul, ci fac parte dintr-un proces normal de adaptare.

RESURSE UMANE

- Psiholog
- Facilitatori/voluntari pentru documentare foto-video

RESURSE TEHNICE

- Video-proiector, boxe pentru o calitate audio adecvată
- Laptop/mediaplayer pentru rularea filmului
- Cameră foto/video pentru documentare
- Materiale pentru discuții: foi, markere, *post-it*-uri
- Scaune confortabile sau perne pentru copiii participanți

⁵ „Inside Out” este un film american de animație, de tip *coming-of-age*, lansat în 2015, regizat de Pete Docter. Resursă online <https://www.imdb.com/title/tt2096673> (accesat 24.09.2025)

DESCRIEREA ACTIVITĂȚII

Atelierul propune vizionarea filmului „Inside Out”, o producție care abordează într-un mod accesibil și creativ lumea interioară a emoțiilor. Povestea lui Riley și a celor cinci emoții principale – Bucuria, Tristețea, Frica, Furie și Dezgustul – devine o oglindă pentru modul în care copiii își pot recunoaște propriile trăiri. Într-un cadru securizant și prietenos, după vizionare, facilitatorii vor ghida o conversație interactivă, invitând copiii să identifice momente în care Riley s-a confruntat cu anxietate, pierdere sau schimbare, și să exploreze modul în care aceste emoții au fost gestionate. Prin întrebări deschise și accesibile („Cum crezi că se simțea Riley atunci?”, „Ce ai fi făcut tu în locul ei?”, „Ce emoție te ajută cel mai mult în momente grele?”), copiii sunt sprijiniți să facă legătura dintre film și propria lor viață, descoperind că emoțiile nu sunt obstacole, ci instrumente prin care învață să se adapteze. Activitatea include, de asemenea, un exercițiu de *mindfulness* și relaxare ghidată, în care copiii sunt încurajați să își aducă atenția pe respirație, pe senzațiile corpului și pe momentul prezent. Acest exercițiu are rolul de a reduce tensiunea interioară și de a le oferi o strategie concretă pe care o pot folosi în situații de anxietate, cum ar fi așteptarea tratamentului sau izolarea în spital. În încheiere, fiecare copil poate realiza un mic desen sau un simbol care să reprezinte emoția pe care a reușit să o recunoască, să o accepte și să o integreze ca parte din propria identitate emoțională.

IMPACT

Atelierul construit în jurul filmului „Inside Out” oferă copiilor oportunitatea de a explora și înțelege emoțiile, inclusiv a celor dificile, arătând că acestea fac parte din viață și nu trebuie negate sau ascunse. Vizionarea filmului și reflecția ghidată permit identificarea anxietății, fricii sau tristeții ca reacții normale în fața incertitudinii și schimbării, sprijinind alfabetizarea emoțională: copiii învață să recunoască, să exprime și să gestioneze sănătos emoțiile, reducând riscul de reprimare și acumulare afectivă. Exercițiile de *mindfulness* și ancorarea în prezent oferă instrumente practice de autoreglare, cresc stima de sine și dezvoltă reziliența emoțională. Activitatea validează trăirile copiilor, consolidând sentimentul că nu sunt singuri și că emoțiile lor sunt legitime și împărtășite. În acest mod, atelierul devine un proces terapeutic care combină arta cinematografică cu reflecția și exercițiile practice, cultivând acceptarea emoțiilor, curajul, conexiunea cu prezentul și speranța.



MODULUL 3:

GESTIONAREA FURIEI ȘI FRUSTRĂRII

Copiii internați în secțiile de oncologie experimentează frecvent furie, frustrare și tensiune, emoții generate de durere, tratamente dificile, limitările mediului spitalicesc și incertitudinea legată de sănătatea lor. Gestionarea acestor emoții devine esențială pentru bunăstarea lor psihologică și pentru dezvoltarea unor strategii sănătoase de coping. Modulul „Gestionarea furiei și frustrării” răspunde acestor nevoi printr-o combinație de arte expresive, muzică, teatru și film, oferind copiilor un cadru sigur și creativ pentru recunoașterea, exprimarea și reglarea emoțiilor intense. Prin activități structurate care încurajează externalizarea emoțiilor, autocontrolul și reflecția asupra propriilor reacții, copiii vor învăța să transforme furia și frustrarea în resurse constructive, să-și dezvolte autoreglarea emoțională și să câștige încredere în propria capacitate de a face față situațiilor dificile.

ARTE VIZUALE: „Focul și stelele” – Atelier meditativ

SCOPUL ACTIVITĂȚII

Scopul principal al atelierului este de a învăța copiii cum să gestioneze furia și frustrarea prin tehnici de respirație, relaxare musculară și activități creative. Prin exercițiile de respirație, copiii vor învăța să reducă tensiunea și intensitatea furiei. Confectionarea stelutei anti-stres le va oferi un obiect tangibil pentru auto-reglare, care poate fi folosit atât pentru relaxarea mentală, cât și pentru relaxarea musculară, contribuind la eliberarea tensiunii fizice asociate emoțiilor intense.

OBIECTIVE ATELIER

- Dezvoltarea capacității de autoreglare emoțională prin aplicarea tehnicilor de respirație controlată, utilizând modele vizuale și senzoriale pentru recunoașterea și diminuarea furiei și a tensiunii interne.
- Practicarea relaxării musculare progresive pentru reducerea tensiunii fizice, cultivând conștientizarea diferenței dintre starea de tensiune și relaxare și modul în care aceasta influențează starea emoțională.
- Crearea și personalizarea steluțelor anti-stres ca instrumente tangibile de gestionare a emoțiilor, dezvoltând capacitatea de externalizare și transformare creativă a frustrării și furiei.
- Consolidarea conștientizării legăturii dintre corp și emoții, recunoscând modul în care reacțiile fizice (respirație, tensiune musculară) corespund stărilor emoționale și învățând strategii practice pentru echilibrarea acestora.

RESURSE UMANE

- Facilitatori teatru
- Psiholog
- Facilitatori/voluntari pentru documentare foto-video

RESURSE TEHNICE

- Instalație luminoasă pentru „foc” (lumină reglabilă)
- Materiale textile, vată, orez pentru steluțe anti-stres
- Foarfeci, aște, ace speciale pentru copii / lipici textil
- Muzică ambientală pentru meditație
- Perne moi sau covorașe pentru exercițiile de respirație

DESCRIEREA ACTIVITĂȚII

În cadrul acestui atelier, copiii internați în secțiile de oncologie vor explora tehnici de gestionare a furiei și frustrării prin intermediul artei și al meditației. Activitatea va începe cu o sesiune de respirație controlată, iar copiii vor sta în jurul unei instalații care sugerează focul, având o sursă de lumină interioară cu graduri variate de luminozitate. Scopul acestei instalații este de a reflecta metaforic focul furiei, iar prin aplicarea tehnicilor corecte de respirație, copiii vor învăța cum să controleze și să reducă furia și frustrările. În prima parte a atelierului, copiii vor învăța tehnici simple de respirație, inspirând adânc și expirând lent. În momentul în care aceștia respiră corect, flacăra va începe să se

stingă treptat, simbolizând calmarea furiei și a tensiunii interne. Această practică va oferi copiilor un exemplu vizual concret al modului în care respirația poate ajuta la gestionarea emoțiilor puternice. Apoi, li se vor prezenta exerciții de relaxare musculară progresivă, de tipul: strângerea pumnilor sau a brațelor, menținerea tensiunii câteva secunde, apoi relaxarea completă, repetate pentru diferite grupuri musculare (brațe, umeri, față). Acest exercițiu îi ajută să conștientizeze diferența dintre tensiune și relaxare și să reducă fizic stresul asociat furiei. În partea a doua a atelierului, copiii vor confecționa steluțe textile umplute cu vată, orez sau alte materiale tactile, care pot fi strânse ușor în mâini pentru a stimula relaxarea musculară și calmarea rapidă în momentele de tensiune sau frustrare. Aceste obiecte devin instrumente personale de autoreglare, facilitând externalizarea emoțiilor și oferind un suport concret pentru gestionarea furiei și frustrării. Confecționarea acestora va include activități manuale care nu doar că stimulează creativitatea, dar oferă și un mod practic de a exprima și canaliza emoțiile prin artizanat.



IMPACTUL ASUPRA COPIILOR

Atelierul „Focul și Stelele” sprijină dezvoltarea abilităților de autoreglare emoțională la copiii internați în oncologie prin combinarea tehnicilor de respirație controlată, relaxare musculară progresivă și activități creative, precum confecționarea obiectelor anti-stres. Exercițiile practice ajută copiii să reducă tensiunea fizică asociată emoțiilor puternice, să-și exprime furia și frustrarea într-un mod sigur și să transforme emoțiile intense în energie constructivă. Obiectele anti-stres devin simboluri ale capacității lor de a gestiona emoțiile, iar practica regulată a tehnicilor oferă un sentiment concret de calm, control interior și siguranță. Atelierul le oferă instrumente practice și simbolice pe care le pot folosi atât în spital, cât și acasă, sprijinind creșterea rezilienței, încrederii în sine și a sentimentului de autonomie în gestionarea emoțiilor.



TEATRU

SCOPUL ACTIVITĂȚII

Atelierul are ca scop sprijinirea copiilor în gestionarea furiei și a frustrărilor prin exprimare creativă, mișcare, respirație și tehnici de relaxare. Se urmărește normalizarea emoției de furie, dezvoltarea unor modalități sănătoase de exprimare și consolidarea abilităților de auto-reglare emoțională, utile în momentele de stres asociate tratamentului oncologic.

OBIECTIVE ATELIER

- Recunoașterea și exprimarea furiei într-un cadru sigur și controlat, utilizând jocul și teatrul ca modalitate de externalizare.
- Dezvoltarea capacității de autoreglare prin tehnici de respirație conștientă și exerciții de relaxare integrate în jocuri teatrale.
- Consolidarea empatiei și a abilităților sociale prin observația și interpretarea emoțiilor personajelor.
- Înțelegerea legăturii dintre reacțiile fizice și emoțiile intense, învățând strategii practice de gestionare a tensiunii interioare.

RESURSE UMANE

- Facilitatori teatru
- Psiholog
- Facilitatori/voluntari pentru documentare foto-video

RESURSE MATERIALE ȘI TEHNICE

- Păpuși și accesorii pentru scenete
- Spațiu pentru desfășurarea activităților
- Materiale pentru exercițiile de relaxare (covorașe, perne)

DESCRIEREA ACTIVITĂȚII

Atelierul începe cu o scenetă în care un personaj prietenos discută cu copiii despre momente în care furia a fost resimțită. Personajul îi ghidează să povestească experiențe personale, să descrie senzațiile fizice asociate (accelerarea bătăilor inimii, încordarea mușchilor, respirația rapidă) și să împărtășească aceste trăiri cu grupul. Această etapă facilitează ventilarea emoțională și normalizează experiența furiei, demonstrând copiilor că emoția este firească și comună tuturor. Ulterior, activitatea se transformă într-un exercițiu practic de descărcare și eliberare a tensiunii. Copiii sunt invitați să exprime furia prin mișcări și sunete controlate, utilizând corpul și vocea ca

instrumente de exteriorizare. Pentru a sprijini procesul de autoreglare, se introduc tehnici de relaxare progresivă prezentate sub formă de joc: stoarcerea de „lămâi” pentru relaxarea mâinilor și brațelor, „îmbrățișarea unui ursuleț moale” pentru umeri, „pașii pe nisip mișcător” pentru picioare sau „fluturașii zburători” pentru degetele de la picioare. Exercițiile sunt completate de tehnici de respirație conștientă, precum „respirația balonului”, în care copiii își imaginează că umflă și golesc un balon imaginar prin respirație abdominală. Aceste activități facilitează înțelegerea legăturii dintre corp, emoții și autoreglare. Atelierul se încheie cu un ritual simbolic de tranziție, prin care mișcările și sunetele intense se transformă treptat în gesturi și expresii calme. Procesul de transformare evidențiază faptul că stările de tensiune pot fi convertite în stări de liniște și echilibru, prin conștientizarea și controlul corpului și al respirației.



IMPACTUL ASUPRA COPIILOR

Atelierul de teatru sprijină dezvoltarea abilităților de autoreglare emoțională și învățarea unor strategii sănătoase de gestionare a furiei la copiii internați în oncologie. Exprimarea emoțiilor prin mișcare, sunet și joc reduce tensiunea, oferind o descărcare controlată a frustrării, iar tehnicile de relaxare progresivă și respirație conștientă promovează calmul și echilibrul interior. Activitatea normalizează experiența furiei, arătând copiilor că emoțiile intense

sunt legitime și pot fi gestionate constructiv. În cadrul de grup, copiii se simt înțeleși și sprijiniți, dezvoltând încredere în sine, reziliență și capacitatea de a interacționa empatic cu ceilalți.

MUZICĂ: „Ritmul eliberării”

Scopul atelierului este de a oferi copiilor internați la oncologie un mod creativ și sigur de a exprima și gestiona furia și frustrarea, emoții frecvent întâlnite în contextul tratamentelor și al perioadelor de spitalizare. Activitatea sprijină dezvoltarea abilităților de autoreglare emoțională și promovează transformarea furiei într-o energie constructivă, stimulând controlul interior și echilibrul emoțional în fața frustrărilor și anxietății.



OBIECTIVE ATELIER

- Exprimarea și externalizarea furiei și frustrării prin instrumente percutante și ritm, într-un cadru sigur și controlat.
- Dezvoltarea autoreglării emoționale prin controlul intensității și ritmului sunetelor.
- Înțelegerea legăturii dintre ritm, corp și emoții, precum și modul în care sunetele și vibrațiile influențează starea internă.
- Promovarea colaborării și empatiei prin participarea la ansambluri colective de percuție și integrarea emoțiilor individuale în ritmuri comune.

RESURSE UMANE

- Facilitatori muzică
- Psiholog
- Facilitatori/voluntari pentru documentare foto-video

RESURSE TEHNICE/MATERIALE

- Instrumente percutante: tobe, tamburine, bețe, clopoței.
- Obiecte alternative pentru percuție: sticle, cutii, boluri, folii sau alte materiale sigure din mediul înconjurător.
- Spațiu adecvat desfășurării activității și formării ansamblurilor colective, suficient de mare pentru mișcare liberă.
- Sisteme de amplificare sau sonorizare (opțional, pentru evidențierea ritmurilor și coordonarea grupului).
- Materiale pentru notarea sau înregistrarea ritmurilor (foi, markere, table albe, echipamente audio/video pentru documentare).

DESCRIEREA ACTIVITĂȚII

Atelierul „Ritmul eliberării” începe prin introducerea copiilor în universul ritmurilor percutante, unde fiecare sunet reprezintă o formă de exprimare a furiei și frustrării. Copiii experimentează sunete intense prin instrumente percutante – tobe, tamburine, bețe – sau prin obiecte din mediul înconjurător, precum sticle, cutii și boluri. Această fază inițială le permite să externalizeze emoțiile puternice într-un mod sigur, oferindu-le o experiență concretă de descărcare a tensiunii acumulate. Ritmul intens devine astfel un instrument de conștientizare a propriei furii, iar feedback-ul auditiv imediat le arată cum emoțiile pot fi transformate în sunete palpabile și controlabile. Ulterior, copiii se reunesc pentru a crea un ansamblu colectiv de percuție. Prin colaborarea în grup, fiecare sunet individual este integrat într-un ritm comun, oferind o metaforă

muzicală pentru modul în care furia și frustrarea pot fi gestionate împreună și armonizate în interacțiunea socială. Această experiență promovează sentimentul de apartenență și arată că emoțiile intense, dacă sunt împărtășite și exprimate constructiv, pot deveni o energie creativă și coordonată. În partea finală a atelierului, se introduce transformarea sunetelor intense în ritmuri și melodii calme. Sub îndrumarea dirijorului, copiii experimentează tranziția de la percuția agresivă la sunete armonioase și liniștitoare, folosind controlul ritmului, variațiile de intensitate și tehnici de autoreglare. Acest exercițiu ilustrează concret legătura dintre corp, emoții și muzică: sunetele agresive corespund tensiunii interioare, iar ritmurile armonioase induc o stare de calm și echilibru.

IMPACTUL ASUPRA COPIILOR

Atelierul „Ritmul eliberării” oferă copiilor internați în oncologie un spațiu sigur și creativ pentru exprimarea furiei și frustrării, învățându-i să transforme emoțiile intense într-o energie constructivă. Prin experimentarea ritmurilor și percuției, copiii dezvoltă autoreglarea emoțională și conștientizarea corporală, observând cum respirația, pulsul și tensiunea musculară se modifică pe măsură ce muzica evoluează. Activitatea promovează colaborarea și empatia, sprijinind înțelegerea și susținerea emoțiilor celorlalți, și oferă tehnici practice de calmare și control al tensiunii, utile în gestionarea stresului asociat tratamentului oncologic. Astfel, copiii învață să recunoască, să exprime și să transforme emoțiile intense într-o experiență pozitivă, consolidând autoreglarea, echilibrul interior și capacitatea de coping.

FILM: „The Angry Birds Movie”

SCOPUL ACTIVITĂȚII

Scopul activității este de a sprijini copiii în recunoașterea și gestionarea furiei prin autocontrol și tehnici de reglare emoțională. Vizionarea filmului⁶ facilitează înțelegerea modului în care furia, o emoție firească, poate fi transformată într-o resursă pozitivă atunci când este gestionată corespunzător. Personajul principal, Red, oferă un model accesibil pentru copii, ilustrând cum impulsivitatea poate fi depășită prin conștientizare și control emoțional.

⁶ „The Angry Birds Movie” este un film de comedie animat din 2016, bazat pe franciza „Angry Birds” creată de Rovio Entertainment, regizat de Clay Kaytis și Fergal Reilly. Resursă online <https://www.imdb.com/title/tt1985949> (accesat 24.09.2025)

OBIECTIVE ATELIER

- Recunoașterea furiei ca emoție normală și validă, dar care necesită gestionare.
- Exersarea autocontrolului și a autoreglării prin identificarea reacțiilor personajelor și compararea cu propriile experiențe.
- Dezvoltarea abilității de reflecție asupra propriilor emoții și reacții în situații frustrante.
- Promovarea comunicării și împărtășirii experiențelor personale într-un cadru sigur și suportiv.
- Consolidarea înțelegerii relației dintre emoții, comportamente și consecințele acțiunilor.

RESURSE UMANE

- Psiholog
- Facilitatori/voluntari pentru documentare

RESURSE TEHNICE / MATERIALE

- Proiector și ecran pentru vizionarea filmului
- Boxe pentru calitate audio adecvată
- Laptop / media player pentru rularea filmului
- Cameră foto/video pentru documentare
- Materiale pentru discuții: foi, markere, *post-it*-uri
- Scaune confortabile sau perne pentru copii

DESCRIEREA ACTIVITĂȚII

Copiii vizionează filmul, care, printr-o combinație de umor și poveste captivantă, evidențiază modul în care furia și frustrarea pot influența comportamentul și relațiile. Situațiile comice facilitează înțelegerea impactului emoțiilor asupra reacțiilor, dar și modalitățile prin care acestea pot fi controlate. După vizionare, are loc o discuție ghidată despre comportamentele personajelor. Se analizează reacțiile impulsive ale lui Red și modalitățile prin care a învățat să își regleze emoțiile. Copiii sunt încurajați să își exprime propriile experiențe, să identifice situații în care au simțit furie și să exploreze tehnici prin care pot gestiona mai bine aceste trăiri. Activitatea susține procesul de normalizare a emoției și promovează dezvoltarea unor strategii constructive de autoreglare. Filmul „Angry Birds” oferă o modalitate ușor de accesat pentru copii de a înțelege cum furia poate fi o emoție care ne poate influența deciziile și relațiile. De asemenea, le arată că furia poate fi gestionată și transformată în ceva pozitiv prin autocontrol și înțelegere. Această abordare poate ajuta copiii să își

recunoască propriile sentimente și să aplice tehnici de gestionare a furiei, esențiale pentru a-și menține echilibrul emoțional

IMPACTUL ASUPRA COPIILOR

Atelierul „Angry Birds” oferă copiilor o experiență recreativă și educativă, care transformă vizionarea unui film într-un instrument de dezvoltare emoțională. Filmul „Angry Birds” abordează tema furiei într-un mod accesibil, distractiv și educativ, permițând copiilor să reflecteze asupra propriilor emoții. Activitatea oferă un echilibru între divertisment și învățare, consolidând ideea că furia poate fi transformată în energie constructivă atunci când este înțeleasă și gestionată corect.



MODULUL 4.

STIMA DE SINE ȘI IMAGINEA CORPORALĂ

ARTE VIZUALE: „Păpușa” – Autoportret interior și exterior

SCOPUL ACTIVITĂȚII

Atelierul își propune să sprijine copiii în descoperirea și exprimarea calităților personale, contribuind la consolidarea stimei de sine și la îmbunătățirea imaginii corporale. Prin crearea unei păpuși textile care să reflecte atât exteriorul (trăsături fizice), cât și interiorul copilului (caracter și abilități personale), copiii sunt încurajați să se autoevalueze și să aprecieze atât aspectele lor vizibile, cât și pe cele mai subtile, interioare. Activitatea promovează acceptarea de sine, dezvoltarea creativității și înțelegerea valorii proprii identități, fiind un instrument de sprijin emoțional în contextul provocărilor medicale.

OBIECTIVE ATELIER

- Identificarea și valorizarea calităților personale, atât interioare (curaj, răbdare, creativitate, empatie), cât și exterioare, în vederea consolidării stimei de sine.
- Încurajarea autorefecției prin reprezentarea vizuală a trăsăturilor interioare și exterioare, facilitând conștientizarea resurselor personale și a unicității fiecărui copil.
- Exprimarea creativă a emoțiilor și experiențelor personale într-un mediu sigur, suportiv și lipsit de judecată, contribuind la reducerea anxietății și a stresului asociat tratamentelor oncologice.
- Promovarea comunicării și conectării cu grupul prin împărtășirea procesului creativ, încurajând empatia, respectul reciproc și acceptarea diferențelor individuale.

- Consolidarea înțelegerii relației dintre identitate, emoții și imagine corporală, evidențiind faptul că valoarea și unicitatea personală nu depind de aspectul fizic sau de schimbările medicale.

RESURSE UMANE

- Facilitatori teatru
- Psiholog
- Facilitatori/voluntari pentru documentare foto-video



RESURSE MATERIALE/TEHNICE

- Materiale textile diverse (țesături colorate, fire de lână, fetru, materiale reciclabile)
- Elemente decorative: butoane, panglici, nasturi, mărgel
- Adezivi, foarfece sigure pentru copii, ac de plastic sau cu vârf rotunjit
- Foi de hârtie, markere, creioane colorate pentru schițarea păpușilor
- Spațiu sigur pentru desfășurarea activității și expunerea creațiilor

DESCRIEREA ACTIVITĂȚII

Atelierul „Păpușa” începe printr-o invitație adresată copiilor de a se gândi la cine sunt ei și la ce îi face speciali. Într-un spațiu prietenos, fiecare copil primește o bucată de material cusută simplu, în forma unei păpuși. Aceasta devine punctul de pornire pentru o călătorie personală. Primul pas este umplerea formei cu vată, care dă volum și viață păpușii. Această parte simbolizează interiorul copilului – emoțiile, resursele și calitățile pe care le poartă în sine. Apoi, marginile sunt lipite sau cusute, pentru a închide păpușa și a o transforma într-un obiect unic. Urmează etapa în care fiecare copil își imaginează cum arată păpușa lui: se adaugă păr din fire de lână sau materiale reciclabile, chipul este desenat sau cusut cu grijă, iar hainele sunt create din bucăți de țesături colorate. Cu fiecare detaliu adăugat – un nasture, o panglică, o mărgea sau un simbol – păpușa prinde viață, reflectând personalitatea și trăsăturile copilului. Culorile alese, accesoriile sau micile decorațiuni vorbesc despre curaj, empatie, creativitate, prietenie sau alte calități pe care copilul dorește să le exprime. Procesul de confecționare devine astfel mai mult decât un exercițiu de motricitate și îndemânare: este o ocazie de introspecție și de exprimare personală. Copiii se conectează cu identitatea lor, alegând conștient ce vor să arate lumii și cum doresc să fie percepuți. La final, fiecare copil își prezintă păpușa grupului, povestind ce a dorit să exprime prin ea. Acest moment de împărtășire deschide un spațiu de acceptare și înțelegere, unde diversitatea este celebrată și fiecare trăsătură devine o valoare. Copiii descoperă astfel că unicitatea lor este un dar și că pot fi mândri de cine sunt.

IMPACTUL ASUPRA COPIILOR

Atelierul „Păpușa” oferă copiilor o experiență creativă și reflexivă prin care își pot explora identitatea, își pot exprima emoțiile și calitățile interioare și pot dezvolta o percepție pozitivă asupra propriei imagini. Prin combinarea artei vizuale cu introspecția ghidată și realizarea unui obiect concret, copiii învață să se accepte, să își aprecieze unicitatea și să dezvolte încredere în sine. Implicarea practică, mai ales atunci când activitatea se desfășoară împreună cu părinții sau îngrijitorii, contribuie semnificativ la relaxare, detașare și la crearea unui cadru sigur și susținător, sprijinind astfel procesul de vindecare emoțională în contextul tratamentului oncologic.

TEATRU: „Călătoria”

SCOPUL ACTIVITĂȚII

Atelierul își propune să sprijine copiii în explorarea și dezvoltarea stimei de sine și a imaginii corporale printr-un proces creativ și metaforic. Copiii învață să își recunoască calitățile și resurse interioare, să le exprime și să le aprecieze, înțelegând că schimbările fizice sau emoționale prin care trec nu le afectează unicitatea și valoarea personală. Activitatea stimulează autorefecția, autoacceptarea și exprimarea creativă, oferind un cadru sigur, suportiv și adaptat nevoilor copiilor internați în oncologie.

OBIECTIVE ATELIER

- Recunoașterea și valorificarea resurselor interioare ale fiecărui și conștientizarea faptului că unicitatea lor nu depinde de schimbările fizice cauzate de tratament.
- Explorarea și exprimarea emoțiilor prin joc dramatic, gesturi și simboluri vizuale, facilitând exteriorizarea trăirilor într-un cadru sigur și lipsit de judecată.
- Dezvoltarea autorefecției prin asocierea reacțiilor personajului interior cu experiențele proprii, sprijinind înțelegerea propriilor emoții și răspunsuri la schimbările fizice sau situațiile dificile.
- Consolidarea comunicării și colaborării în grup, încurajând empatia, susținerea reciprocă și respectul pentru diversitatea emoțională și fizică a celorlalți participanți.
- Promovarea acceptării de sine și a imaginii corporale pozitive, evidențiind că identitatea și valoarea personală rămân constante, indiferent de modificările exterioare.
- Creșterea sentimentului de control și autonomie, prin implicarea activă în deciziile privind personajul și sceneta, stimulând încrederea în propriile resurse și capacitatea de a face față provocărilor.

RESURSE UMANE

- Facilitatori teatru
- Psiholog
- Facilitatori/voluntari pentru documentare

RESURSE MATERIALE/TEHNICE

- Materiale artistice (hârtie, textile, fire, accesorii detașabile)

- Spațiu pentru jocuri de rol și prezentarea scenetelor
- Elemente vizuale pentru a susține transformarea personajului (pânze, obiecte simbolice, accesorii)



DESCRIEREA ACTIVITĂȚII

Atelierul debutează printr-o introducere simbolică: copiii, împreună cu facilitatorii, creează un personaj colectiv. Acesta prinde viață din bucăți de materiale textile, culori și accesorii modulare, căpătând atât o înfățișare exterioară, cât și calități interioare alese de copii – curaj, bunătate, inteligență, creativitate sau prietenie. Personajul devine o oglindă a resurselor interioare ale grupului, o ființă care le seamănă și în care se pot regăsi. Odată creat, personajul pornește într-o călătorie improvizată, construită pas cu pas chiar de copii. Fiecare participant adaugă o întâmplare, o provocare sau o emoție pe care personajul trebuie să o trăiască: poate să întâlnească un munte greu de urcat, o

furtună, un prieten neașteptat sau un obstacol care îi cere curaj. De fiecare dată când trece printr-o experiență, copiii transformă personajul vizual: îi scot un accesoriu, îi adaugă altul, schimbă o culoare sau îi pun un obiect nou – un simbol al resurselor descoperite pe drum. De exemplu, personajul poate pierde o pălărie, dar câștigă o pelerină care îl protejează; poate lăsa jos un baston, dar primește o pereche de ochelari cu care vede mai clar înainte. Aceste transformări vizibile sunt metafora schimbărilor prin care trec și copiii în realitate: corpul se poate modifica, emoțiile pot fluctua, dar valorile și calitățile interioare – curajul, empatia, prietenia – rămân neclintite. Sceneta se construiește organic, prin improvizație. Copiii dau voce personajului, îl ajută să ia decizii, îl însoțesc prin gesturi, sunete și mișcare scenică. În acest fel, fiecare copil contribuie la poveste și se recunoaște în drumul comun. Activitatea se încheie printr-o reflecție colectivă: copiii povestesc ce schimbări au observat la personaj și ce calități au rămas neschimbate, făcând legătura cu propriile lor experiențe. Momentul final subliniază ideea că, indiferent de transformările exterioare prin care trecem, valoarea, identitatea și resursele interioare rămân aceleași și ne susțin să mergem mai departe.

IMPACT ASUPRA COPIILOR

Pentru copiii din oncologie, care se confruntă cu schimbări fizice majore din cauza tratamentului, atelierul de teatru are un impact profund asupra stimei de sine și a imaginii corporale. Într-un context în care schimbările de aspect fizic pot duce la o percepție negativă a propriei imagini, acest atelier le va oferi o modalitate sigură și terapeutică de a discuta despre aceste schimbări. De asemenea, copiii vor învăța că identitatea lor nu este definită doar de aspectul fizic, ci de ceea ce simt, gândesc și aleg să fie. Păpușă devine un simbol al autocunoașterii, iar prin joacă și poveste, copiii vor înțelege mai bine importanța acceptării și iubirii de sine.

MUZICĂ: „Vocea mea este puternică”

SCOPUL ACTIVITĂȚII

Atelierul își propune să sprijine copiii să înțeleagă și să accepte schimbările din viața lor – fizice, emoționale și sociale – și să își valorizeze unicitatea. Prin explorarea muzicii și a filmelor muzicale care includ transformări și schimbări de ritm, copiii vor observa metaforic că schimbările fac parte din viață și pot fi integrate pozitiv. Activitatea le permite să experimenteze că fiecare voce este puternică și unică, iar contribuția lor la un ansamblu este valoroasă.

OBIECTIVE ATELIER

- Recunoașterea și acceptarea schimbărilor personale, atât fizice, cât și emoționale și sociale, evidențiind faptul că acestea fac parte din viață și pot fi integrate pozitiv.
- Conștientizarea puterii și unicității propriei voci, prin experimentarea importanței exprimării individuale și colective în cadrul unui grup.
- Dezvoltarea stimei de sine și a imaginii corporale pozitive, prin crearea de fragmente muzicale care reflectă experiențele și resursele personale ale fiecărui copil.
- Explorarea ritmului, tempo-ului și tonalității ca metaforă a schimbărilor din viață, învățând adaptarea la situații diverse și gestionarea emoțiilor asociate.
- Promovarea colaborării, empatiei și respectului reciproc, prin participarea activă în procesul creativ colectiv, încurajând sprijinul și aprecierea diferențelor între participanți.
- Creșterea autonomiei și a sentimentului de control, oferind copiilor posibilitatea de a lua decizii privind propria contribuție muzicală și modul de exprimare creativă.

RESURSE UMANE

- Facilitatori muzică
- Psiholog
- Facilitatori/voluntari pentru documentare foto-video

RESURSE TEHNICE/MATERIALE

- Instrumente muzicale simple: percuții, clopoței, tamburine, xilofon
- Echipament audio pentru redarea fragmentelor muzicale din filme
- Microfoane și boxe pentru sesiuni de interpretare
- Hârtie, markere sau tablete pentru notarea ideilor și compozițiilor
- Spațiu sigur pentru mișcare și explorare muzicală

DESCRIEREA ACTIVITĂȚII

Atelierul „Vocea mea este puternică” începe printr-o scurtă discuție ghidată, în care copiii sunt invitați să descopere că viața seamănă cu muzica: uneori ritmul e alert și plin de energie, alteori devine lent și liniștit; apar schimbări neașteptate, dar toate fac parte din aceeași melodie. Ca sursă de inspirație, sunt prezentate fragmente scurte din filme muzicale care ilustrează transformări sau momente de schimbare (o trecere de la tristețe la bucurie, de

la tăcere la cântec). Copiii sunt întrebați cum i-a făcut să se simtă schimbarea și ce au observat în felul în care muzica se transformă. Apoi, copiii sunt împărțiți în trei grupuri: grupul de ritm experimentează cu percuții simple (tamburine, clopoței, percuție corporală), grupul de armonie lucrează cu acorduri și vocile lor, explorând cum se pot potrivi sunetele între ele, grupul de melodie inventează linii melodice scurte care leagă toate elementele. Pe măsură ce lucrează, fiecare grup poate adăuga sau modifica sunetele: să accelereze, să încetinească, să schimbe tonul sau să adauge accente neașteptate. Aceste schimbări devin o metaforă pentru transformările din viața copiilor – fizice, emoționale sau sociale – arătând că, așa cum muzica devine mai bogată prin variații, și ei devin mai puternici prin schimbările prin care trec. În paralel, pe un panou vizual, copiii pot desena linii, cercuri sau culori care să ilustreze „cum sună vocea mea” sau „cum arată o schimbare”. Astfel, experiența devine multisenzorială și le permite celor care nu pot participa activ la cântat să își exprime emoțiile vizual. Finalul atelierului este un mic concert colectiv: fiecare grup prezintă partea sa, iar împreună creează o compoziție comună. Fiecare copil are și un moment scurt de solo – un sunet vocal, un gest muzical sau o bătaie în instrument – pentru a evidenția că fiecare voce este unică și contează în ansamblu. Activitatea se încheie cu o reflecție ghidată: copiii discută despre cum schimbările din muzică seamănă cu cele din viața lor și cum, în ciuda acestor transformări, vocea fiecăruia rămâne puternică și importantă.



IMPACT ASUPRA COPIILOR

Atelierul oferă copiilor oportunitatea de a-și explora identitatea, schimbările personale și unicitatea într-un mod creativ și sigur. Prin muzică, ritm și melodie, ei învață că viața este plină de variații, iar fiecare schimbare poate fi integrată pozitiv. Atelierul le permite să simtă că vocea lor contează, să-și exprime emoțiile autentic și să contribuie la un rezultat colectiv, consolidând astfel stima de sine, imaginea corporală și sentimentul de apartenență. Această abordare combină arta și terapia într-un mod inspirațional, relevant și atractiv pentru copiii care se confruntă cu provocările tratamentului oncologic.

FILM: „Wonder”

SCOP

Scopul vizionării filmului „Wonder”⁷ este de a ajuta copiii să înțeleagă importanța acceptării diferențelor, a stimei de sine și a valorii interioare. Filmul este o lecție despre cum fiecare persoană este unică și despre cum să depășești provocările legate de imaginea corporală și de a înfrunta discriminarea. Mesajul său va ajuta copiii să-și îmbunătățească încrederea în sine și să-și aprecieze trăsăturile unice, încurajându-i să se accepte pe ei înșiși, indiferent de aspectul fizic.

OBIECTIVE ATELIER

- Recunoașterea și acceptarea schimbărilor personale, fizice, emoționale și sociale, evidențiind că acestea fac parte din viață și pot fi integrate într-un mod pozitiv.
- Dezvoltarea stimei de sine și a imaginii de sine sănătoase prin identificarea și aprecierea trăsăturilor și calităților unice ale fiecărui copil, indiferent de schimbările fizice sau de tratamentele oncologice.
- Conștientizarea valorii interioare și a unicității fiecărei persoane, subliniind că adevărata frumusețe provine din caracter, alegeri și acțiuni.
- Stimularea empatiei și acceptării diferențelor prin discuții ghidate despre diversitate și modul în care aceasta contribuie la construirea unui grup armonios și sprijinitor.

⁷ „Wonder” a fost regizat de Stephen Chbosky. Resursă online <https://www.imdb.com/title/tt2543472> (accesat 24.09.2025)



DESCRIEREA ACTIVITĂȚII

Atelierul începe cu o scurtă introducere despre tema filmului, explicând copiilor că „Wonder” explorează acceptarea diferențelor și importanța calităților interioare. Copiii vor viziona filmul, urmărind modul în care personajul principal, Auggie, înfruntă provocările legate de aspectul său fizic și de relațiile cu ceilalți. După vizionare, copiii participă la o sesiune de discuții ghidate, în care sunt încurajați să împărtășească emoțiile și reflecțiile lor. Se va pune accent pe identificarea calităților personale, pe recunoașterea schimbărilor și pe modalități de acceptare și integrare a acestora. Facilitatorul va folosi întrebări deschise și tehnici de storytelling pentru a stimula reflecția individuală și colectivă. În etapa finală, copiii pot realiza activități creative, precum desene, colaje sau texte scurte, inspirate de film și de experiențele lor proprii. Această activitate artistică ajută la consolidarea mesajelor filmului și oferă o modalitate concretă de exprimare a gândurilor și emoțiilor într-un cadru sigur.

IMPACT

Atelierul de film sprijină copiii internați în oncologie să reflecteze asupra propriei identități și să accepte schimbările fizice și emoționale asociate tratamentului. Vizionarea filmului, discuțiile ghidate și activitățile artistice conexe contribuie la creșterea stimei de sine, la recunoașterea valorii personale și la dezvoltarea empatiei față de ceilalți. Copiii învață că frumusețea adevărată vine din interior și pleacă cu un sentiment de apartenență, încredere în propriile resurse și instrumente pentru a integra schimbările vieții într-un mod pozitiv și creativ.



MODULUL 5:

PREZENTUL MEU – MINDFULNESS ȘI ANCORARE

În contextul oncologiei pediatrice, copiii se confruntă adesea cu ruminarea asupra trecutului (evenimente traumatizante, durere sau pierderi) și anxietatea anticipatorie legată de viitor (tratamente, proceduri, incertitudini). Modulul sprijină copiii în cultivarea atenției asupra momentului prezent, pentru a reduce anxietatea legată de viitor și ruminarea asupra trecutului, să gestioneze emoțiile dificile și să valorifice experiențele prin tehnici de mindfulness și ancorare, oferindu-le instrumente pentru a trăi fiecare clipă fără a fi copleșiți de frică sau tristețe.

ARTE VIZUALE: „Cutia prezentului”

SCOP

Atelierul își propune să sprijine copiii internați în secțiile de oncologie să își dezvolte capacitatea de a trăi în momentul prezent prin explorarea senzorială și creativă. Prin manipularea materialelor tactile și crearea unui obiect vizual personalizat, copiii sunt încurajați să observe și să conștientizeze senzațiile fizice, emoțiile și gândurile lor fără a le judeca, dezvoltând astfel atenția și prezența conștientă. Activitatea promovează autoreglarea emoțională, reducerea anxietății și cultivarea unei relații pozitive cu propriul corp și experiențele interioare.

OBIECTIVE

- Exersarea prezenței și a atenției asupra momentului curent prin explorarea materialelor tactile, dezvoltând capacitatea de a rămâne ancorat în „aici și acum” și reducând anxietatea legată de trecut sau viitor.

- Transformarea experiențelor dificile, inclusiv durerea și disconfortul, în expresii creative, facilitând externalizarea emoțiilor și procesul de reglare emoțională.
- Promovarea comunicării și împărtășirii experiențelor într-un cadru sigur și empatic, sprijinind conectarea cu ceilalți și reducând izolarea emoțională specifică perioadei de spitalizare.

RESURSE UMANE

- Facilitatori arte vizuale
- Psiholog
- Facilitatori/voluntari pentru documentare foto-video

RESURSE MATERIALE/TEHNICE

- Cutii (10x10 cm)
- Materiale tactile variate: plastilină, lut, slime, vată, nisip fin, pietricele, bețe, pene, materiale moi sau rigide
- Accesorii suplimentare pentru decorare: pietricele, bețișoare, șnururi, elemente naturale
- Spațiu sigur și confortabil, cu iluminare adecvată și mobilier adaptat pentru copii

DESCRIEREA ACTIVĂȚII

Fiecare copil este invitat să exploreze cutii care conțin diverse materiale tactile – plastilină, lut, slime, pietricele, pene și altele – fără a le vedea, ci doar folosindu-și mâinile pentru a percepe texturile, formele și temperaturile diferite. Această explorare tactilă devine un instrument de ancorare în prezent, permițând copilului să observe senzațiile din corp și să le asocieze cu emoțiile resimțite. Copiii aleg materialele în funcție de cum percep stările lor interioare, transformând durerea, tensiunea sau disconfortul în forme și texturi palpabile. Texturile mai moi sau mai rigide, greutatea și consistența materialelor devin simboluri ale emoțiilor, oferind un mod sigur de exprimare și control asupra propriilor trăiri. Procesul stimulează autorefecția și dezvoltarea inteligenței emoționale, ajutând copiii să observe, să accepte și să integreze experiențele dificile într-un mod creativ și constructiv. Pe parcursul atelierului, facilitatorii ghidează copiii să observe și să descrie senzațiile tactile, promovând autoreglarea emoțională și prezența conștientă. Manipularea materialelor devine un instrument de mindfulness, permițând copiilor să rămână ancorați în momentul prezent și să gestioneze emoțiile asociate durerii sau anxietății. La final, copiii împărtășesc descoperirile lor, consolidând empatia, comunicarea și

sentimentul de apartenență, reducând izolarea emoțională. Atelierul poate fi completat cu exerciții de respirație ghidată sau concentrare asupra senzațiilor corpului, oferind instrumente practice de gestionare a anxietății și a ruminației legate de trecut sau viitor.



IMPACT ASUPRA COPIILOR

Atelierul de explorare senzorială a materialelor tactile oferă copiilor internați în oncologie o experiență de reconectare cu propriul corp și emoțiile. Manipularea materialelor fără a le vedea inițial stimulează atenția asupra prezentului. Activitatea ajută la conștientizarea senzațiilor corporale și emoțiilor, favorizează autoreglarea, reduce tensiunea și consolidează autonomia, oferind copiilor instrumente pentru a transforma durerea, frica sau disconfortul într-un proces constructiv. Prin această metodă terapeutică, copiii învață să gestioneze emoțiile dificile, să-și dezvolte reziliența și să integreze experiențele provocatoare într-un mod pozitiv, sprijinind vindecarea psihologică și creșterea personală.

TEATRU FORUM:

„Prezentul prins între Trecut și Viitor”

SCOP

Atelierul își propune să ofere copiilor internați în secția de oncologie o experiență artistică și terapeutică care să îi ajute să înțeleagă și să gestioneze tensiunile emoționale legate de trecut și viitor, învățând să se ancoreze în prezent. Prin intermediul teatrului forum, copiii vor explora cum preocuparea excesivă pentru evenimente trecute sau anxietatea legată de viitor poate duce la pierderea unor momente importante, oportunități și bucurii ale prezentului. Atelierul urmărește să le ofere copiilor instrumente de mindfulness și autoreglare emoțională, prin identificarea momentelor în care își pierd atenția în trecut sau viitor și prin descoperirea unor modalități creative de a reveni în prezent.

Teatrul forum este o formă interactivă de teatru în care copiii devin participanți activi, intervenind pentru a explora soluții alternative la situațiile prezentate. În cadrul atelierului, metoda este adaptată contextului medical și emoțional, fără a introduce conflicte sociale sau concepte de opresor/opresat. Accentul se pune pe explorarea emoțiilor, pe relația cu trecutul, prezentul și viitorul și pe exersarea strategiilor de coping. Copiii pot opri scena în momente critice, reprezenta sau înlocui personaje pentru a experimenta noi reacții, propune gesturi, dialoguri sau acțiuni care să sprijine gestionarea emoțiilor și reflecta asupra efectelor deciziilor lor asupra echilibrului emoțional al personajelor.

OBIECTIVE ATELIER

- Recunoașterea și conștientizarea modului în care gândurile legate de trecut și anticiparea viitorului influențează emoțiile și comportamentele, evidențiind importanța ancorării în prezent.
- Dezvoltarea stimei de sine și a încrederii în propriile resurse prin participarea activă la modificarea desfășurării piesei, oferind copiilor sentimentul de control asupra propriilor decizii și acțiuni.
- Facilitarea exprimării emoțiilor și a gândurilor într-un cadru sigur, sprijinind externalizarea și restructurarea experiențelor dificile prin intervenția directă asupra scenelor teatrale.
- Consolidarea capacității de a accepta trecutul și incertitudinea viitorului, încurajând focusul pe prezent ca resursă terapeutică pentru echilibrul emoțional și starea de bine.

RESURSE UMANE

- Facilitatori teatru
- Psiholog
- Facilitatori/voluntari pentru documentare

RESURSE MATERIALE/TEHNICE

- Spațiu de joc adecvat pentru desfășurarea teatrului forum, cu scenă și acces facil pentru toți participanții;
- Costume, măști, accesorii simbolice pentru personajele Trecut, Prezent și Viitor;
- Elementele necesare pentru înregistrarea activității (camera video, microfon), pentru evaluare și documentare;
- Panouri vizuale sau tablouri albe pentru notarea ideilor și soluțiilor propuse de copii;
- Materiale pentru feedback vizual și scris (markere, *post-it-uri*).

DESCRIEREA ACTIVITĂȚII

Piesa propusă pentru teatrul forum prezintă trei personaje simbolice: Trecutul, care reamintește constant evenimentele trecute și greșelile pe care copilul le percepe ca fiind ireversibile; Viitorul, care anticipează evenimente și riscuri necunoscute, provocând anxietate și nesiguranță; și Prezentul, personajul central, prins între aceste două forțe, care simte că pierde momente prețioase, oportunități și bucurii din viața de zi cu zi. Pe măsură ce piesa se desfășoară, copiii urmăresc cum Prezentul încearcă să facă față influenței Trecutului și Viitorului, dar se simte copleșit și neputincios. Metoda teatrului forum permite copiilor să intervină activ: ei pot opri acțiunea, pot propune alternative și soluții, pot înlocui replici sau gesturi ale personajelor și pot crea scenarii în care Prezentul învață să accepte Trecutul, să lase Viitorul pentru moment și să se concentreze pe ceea ce este cu adevărat accesibil și valoros: clipa prezentă. Intervențiile copiilor devin astfel o oportunitate de rescriere a experiențelor emoționale, de experimentare a controlului asupra propriei vieți și de învățare prin joc. Copiii descoperă că trecutul nu poate fi schimbat, dar poate fi acceptat și integrat ca lecție, că viitorul rămâne incert, iar singura certitudine este prezentul, care poate fi trăit pe deplin, cu conștientizare și bucurie. Prin această abordare, copiii devin creatori activi ai propriei experiențe terapeutice, experimentând strategii de coping, mindfulness și autoreglare emoțională într-un mediu sigur, ludic și empatic.



IMPACT ASUPRA COPIILOR

Atelierul „Prezentul prins între Trecut și Viitor” oferă copiilor o experiență terapeutică complexă, care le permite să exploreze, să înțeleagă și să restructureze emoțiile. Implicarea activă în piesă și posibilitatea de a interveni le oferă un sentiment real de control asupra experiențelor emoționale, arătând că pot influența modul în care reacționează la trecut și la incertitudinile viitorului. Activitatea combină creativitatea teatrală, jocul de rol și reflecția psihologică, sprijinind dezvoltarea mindfulness-ului, a autoreglării emoționale, stimei de sine și a empatiei. Copiii experimentează faptul că trecutul poate fi acceptat, viitorul poate fi privit cu curiozitate, iar prezentul este momentul în care pot acționa și se pot bucura. Această abordare le oferă resurse interioare pentru a face față provocărilor oncologice, reducând anxietatea, izolarea și sentimentul de neputință.

MUZICĂ: „Muzica momentului – ritm, sunet și prezență”

SCOP

Atelierul își propune să îi ajute pe copii să exploreze muzica ca instrument de mindfulness și ancorare, să se conecteze cu propriile emoții și senzații fizice și să învețe să trăiască momentul prezent. Prin ascultarea muzicii, explorarea sunetelor și crearea unei povești muzicale, copiii își dezvoltă capacitatea de a observa emoțiile fără judecată, de a le transforma în expresie creativă și de a descoperi resursele lor interioare.

OBIECTIVE ATELIER

- Recunoașterea și acceptarea emoțiilor și senzațiilor prezente, încurajând copiii să trăiască momentul prezent și să își gestioneze anxietatea legată de trecut sau viitor.
- Favorizarea autoreglării emoționale și a mindfulness-ului prin exerciții muzicale care conectează ritmul, melodia și intensitatea sunetelor cu stările interioare
- Stimularea creativității și a exprimării autentice a emoțiilor prin construirea unor povești muzicale sau asocierea muzicii cu trăiri personale.
- Creșterea sentimentului de control și autonomie prin implicarea activă în deciziile privind compoziția muzicală și modul de exprimare a emoțiilor.

RESURSE UMANE

- Facilitatori muzică
- Psiholog
- Facilitatori/voluntari pentru documentare foto-video

RESURSE TEHNICE

- Sistem de sunet pentru redarea fragmentelor muzicale (boxe, laptop, tabletă)
- Căști individuale pentru ascultare personală și exerciții de concentrare
- Instrumente muzicale (tamburine, clopoței, xilofon, cajon, shaker, clape) pentru exerciții practice și improvizație

- Foi, markere sau table albe pentru vizualizarea structurii poveștii muzicale și notarea ideilor
- Cronometru sau aplicație pentru exerciții de respirație și ancorare ritmică



DESCRIEREA ATELIERULUI

Atelierul de muzică propune copiilor internați în secția de oncologie o experiență profundă de explorare a prezentului prin sunet, ritm și voce, utilizând muzica ca instrument de mindfulness și ancorare. Activitatea începe cu exerciții de respirație și relaxare, în timp ce copiii ascultă fragmente muzicale variate, de la coloane sonore ale unor filme inspiratoare până la muzică instrumentală calmă, cu ochii închiși. Copiii sunt invitați să observe reacțiile fizice și emoționale

declanșate de sunete, să identifice stările pe care le trezesc și să le accepte fără judecată, dezvoltând conștientizarea momentului prezent. Ulterior, copiii vor participa la exerciții interactive în care vor transforma aceste stări în sunete proprii: folosind instrumente muzicale simple, vocea sau obiecte din spațiul atelierului, fiecare copil va construi fragmente muzicale care exprimă ceea ce simte „aici și acum”. Activitatea include și crearea unei povești muzicale colective, în care fiecare sunet sau ritm reprezintă o trăire interioară, o emoție sau o senzație fizică. Astfel, muzica devine un mijloc de externalizare și restructurare a experiențelor emoționale, oferind copiilor un sentiment de control asupra propriilor emoții și încurajând exprimarea autentică. Pe parcursul atelierului, copiii vor învăța să recunoască și să gestioneze emoțiile legate de anxietatea anticipatorie sau ruminarea asupra trecutului, concentrându-se pe prezent și valorificând fiecare moment. În acest context, muzica nu este doar o formă de expresie artistică, ci și un instrument terapeutic care stimulează autoreglarea emoțională, reduce tensiunea și crește reziliența.

IMPACT ASUPRA COPILOR

Prin exerciții de mindfulness muzical și crearea colectivă a unei povești muzicale, copiii învață să rămână prezenți, să accepte emoțiile fără judecată și să transforme tensiunea sau anxietatea în expresie creativă. Activitatea consolidează stima de sine, sentimentul de apartenență, autonomia și controlul asupra propriilor trăiri, reducând stresul și sprijinind dezvoltarea unei imagini de sine pozitive, integrând armonios arta și terapia.

FILM: „Soul”

SCOP

Scopul vizionării filmului „Soul”⁸ este de a sprijini copiii în dezvoltarea abilității de a trăi în prezent, de a aprecia momentele simple ale vieții și de a recunoaște resursele interioare care îi pot susține în confruntarea cu provocările zilnice. Atelierul urmărește să încurajeze mindfulness-ul, conștientizarea emoțiilor și dezvoltarea unei relații sănătoase cu propriul corp și experiențele personale, reducând anxietatea legată de trecut și viitor.

⁸ „Soul” este un film american de animație, fantezie, comedie-dramă, lansat în 2020, realizat de Pixar Animation Studios pentru Walt Disney Pictures. Filmul a fost regizat de Pete Docter. Resursă online <https://www.imdb.com/title/tt2948372> (accesat 24.09.2025)

OBIECTIVE ATELIER

- Recunoașterea importanței prezentului și conștientizarea faptului că viața este formată din momente mici care pot fi apreciate și integrate pozitiv în experiența de zi cu zi.
- Încurajarea autorefecției asupra propriei vieți și identificarea resurselor interioare care pot sprijini adaptarea la provocările medicale și emoționale.
- Consolidarea stimei de sine și a imaginii corporale prin aprecierea propriei experiențe și acceptarea propriei identități.
- Sprijinirea procesului de ancorare în prezent prin asocierea experiențelor vizionate în film cu exerciții practice de mindfulness și explorare a senzațiilor corporale și emoționale.

RESURSE UMANE

- Psiholog
- Facilitatori/voluntari pentru documentare foto-video

RESURSE TEHNICE

- Proiector pentru vizionarea filmului
- Boxe pentru o calitate audio adecvată
- Laptop/mediaplayer pentru rularea filmului
- Cameră foto/video pentru documentare
- Materiale pentru discuții: foi, markere, *post-it*-uri
- Scaune confortabile sau perne pentru copiii participanți

DESCRIEREA ACTIVITĂȚII

În cadrul acestei activități, copiii internați în secțiile de oncologie vor viziona filmul „Soul”, un film emoționant care explorează teme precum găsirea liniștii interioare, importanța prezentului și modul în care fiecare persoană poate regăsi sensul în viața sa, chiar și în momentele dificile. Povestea personajului principal, Joe Gardner, un profesor de muzică care trece printr-o experiență transformatoare, le va oferi copiilor o oportunitate de a reflecta asupra propriilor lor sentimente și de a înțelege cum pot înfrunta cu curaj anxietatea și neliniștea.

Situațiile din „Soul” sunt concepute pentru a ajuta copiii să înțeleagă că, indiferent de dificultățile pe care le întâmpină, există mereu un mod de a regăsi echilibrul și bucuria în viață, chiar și în fața adversităților. După vizionarea filmului, vor exista discuții ghidate pentru a ajuta copiii să identifice momentele

în care simt neliniște sau anxietate și să aprecieze micile momente de fericire și liniște pe care le pot experimenta în fiecare zi.

IMPACT

Atelierul bazat pe vizionarea filmului „Soul” le oferă copiilor internați în oncologie oportunitatea de a reflecta asupra propriilor temeri și anxietăți într-un cadru protejat și ghidat. Filmul și activitățile complementare – discuții ghidate, exerciții de respirație, desen și simboluri ale emoțiilor – îi ajută să observe și să regleze propriile reacții, să gestioneze anxietatea și să aprecieze importanța trăirii în prezent. Activitatea stimulează autorefecția, creșterea stimei de sine și reziliența emoțională, transformând momentele dificile în oportunități de dezvoltare personală și învățare a valorii fiecărui moment.



MODULUL 6:

SPERANȚĂ ȘI GÂNDIRE POZITIVĂ

Copiii internați în secțiile de oncologie se confruntă adesea cu incertitudinea tratamentelor, schimbările fizice și sociale, izolarea și perioadele de durere, experiențe care pot diminua sentimentul de control și optimismul natural. Studiile în psihologia pediatrică și art-terapie arată că speranța și gândirea pozitivă nu sunt doar emoții plăcute, ci resurse psihologice esențiale pentru reziliență, motivație și adaptarea la dificultăți. Tema „Speranță și gândire pozitivă” urmărește să cultive optimismul, să ofere instrumente pentru autoreglarea emoțională și să creeze un cadru sigur în care copiii să-și exprime gândurile și emoțiile pozitive, sprijinind vindecarea psihologică și emoțională

ARTE VIZUALE: „Zmeul – Talismanul speranței”

SCOP

Atelierul este conceput pentru a ajuta copiii să își exprime dorințele și speranțele printr-o activitate creativă și simbolică. Fiecare copil va construi și va decora un zmeu care va deveni un talisman al speranței și gândirii pozitive. Prin acest atelier, copiii vor învăța cum să transforme gândurile și emoțiile într-o formă vizuală, iar procesul de creație va deveni o metaforă pentru dorințele lor de vindecare și pentru speranța în viitor. În contextul modulului „Speranță și gândire pozitivă”, această activitate va sprijini copiii să vizualizeze un viitor mai luminos, să învețe să privească cu optimism și să își cultive o atitudine pozitivă.

OBIECTIVE ATELIER

- Recunoașterea și exprimarea speranțelor și dorințelor personale printr-un obiect simbolic, dezvoltând abilitatea de vizualizare pozitivă.
- Consolidarea stimei de sine și a imaginii proprii prin crearea unui zmeu personalizat, care reflectă unicitatea și resursele interioare ale fiecărui copil.

- Exersarea autorefecției și conectarea emoțională cu propriile trăiri, prin alegerea culorilor, texturilor și simbolurilor care au semnificație personală.
- Stimularea gândirii pozitive și a optimismului prin asocierea zmeului cu libertatea, bucuria copilăriei și sentimentul de control asupra propriilor dorințe.
- Învățarea unei forme de ancorare și mindfulness prin atenția concentrată pe procesul creativ, percepția detaliilor tactile și vizuale, și conștientizarea momentului prezent.

RESURSE UMANE

- Facilitatori arte vizuale
- Psiholog
- Facilitatori/voluntari pentru documentare foto-video

RESURSE TEHNICE

- Materiale pentru construirea zmeielor: hârtie colorată, lemn, sfoară, bețe subțiri, lipici, bandă adezivă.
- Elemente decorative: panglici, pene, mărgel, vopsele, markere, autocolante.
- Opțional: zmeu printat 3D sau kit-uri preasamblate pentru personalizare.
- Spațiu adecvat pentru lucrul manual, mese și scaune ergonomice.

DESCRIERE DETALIATĂ A ACTIVITĂȚII

Fiecare copil primește materiale pentru a-și construi un zmeu, obiect simbolic al speranței și optimismului. Înainte de a începe, facilitatorii explică copiilor că zmeul nu este doar un obiect artistic, ci un simbol al libertății și al bucuriei copilăriei: zmeul care se înalță în aer reprezintă dorința de a se desprinde de griji și temerile cotidiene, de a experimenta plăcerea prezentului și de a simți că este capabil să zboare peste obstacole. Copiii aleg și combină materiale în funcție de propriile preferințe și semnificații personale. Fiecare culoare, textură sau simbol folosit reflectă dorințele, emoțiile și visele copilului. Procesul de alegere și manipulare a materialelor are și un rol terapeutic: le permite să își manifeste controlul asupra unui element tangibil, oferindu-le o experiență de autonomie și siguranță într-un context în care, adesea, se simt lipsiți de control. Facilitatorii ghidează discuții despre ce înseamnă libertatea și bucuria pentru fiecare copil și cum aceste emoții pot fi integrate în viața lor de zi cu zi, chiar în contextul tratamentului oncologic. La final, copiii „lansază”

simbolic zmeul, un gest care consolidează sentimentul de eliberare, vizualizarea speranțelor și bucuria copilăriei, transformând activitatea într-o metaforă vie a optimismului și rezilienței.



IMPACT ASUPRA COPIILOR

Atelierul „Zmeul – Talismanul Speranței” oferă copiilor internați în oncologie oportunitatea de a se conecta cu propriile emoții și dorințe și de a rămâne ancorați în prezent. Simbolismul zmeului le permite să transforme gândurile și emoțiile în reprezentări concrete și pozitive, dezvoltând reziliența emoțională, stima de sine, autoregarea și sentimentul de control. Activitatea combină elemente tactile, simbolice și creative pentru a facilita integrarea emoțiilor, recunoașterea resurselor interioare și vizualizarea unui viitor luminos, oferind copiilor instrumente practice pentru gestionarea anxietății și provocărilor asociate tratamentului oncologic.



TEATRU: „0 zi în viitor”

SCOP

Acest atelier urmărește să ofere copiilor un spațiu sigur și creativ în care să își exprime visurile și proiecțiile pozitive despre viitor. Prin jocuri de rol, improvizație și costumare simbolică, activitatea îi ajută să-și contureze o imagine optimistă despre cine pot deveni și cum ar putea arăta o viață în care dorințele lor se împlinesc. Activitatea este direct legată de tema speranței și gândirii pozitive, încurajând formarea unei identități centrate pe potențial și pe posibilitate, chiar și în ciuda limitărilor temporare impuse de boală.

OBIECTIVE ATELIER

- Încurajarea exprimării emoțiilor, dorințelor și aspirațiilor prin joc teatral și improvizație, facilitând externalizarea și restructurarea emoțională.
- Consolidarea stimei de sine și a încrederii în propriile resurse prin asumarea unor roluri pozitive și simbolice.
- Stimularea creativității și imaginației pentru vizualizarea unui viitor personal împlinit, chiar și în fața dificultăților.
- Promovarea colaborării și a sentimentului de apartenență prin activități de grup care încurajează empatia și ascultarea activă a celorlalți.

RESURSE UMANE

- Facilitatori teatru
- Psiholog
- Facilitatori/voluntari pentru documentare

RESURSE TEHNICE

- Materiale pentru costumare simbolică: bentițe, pelerine, eșarfe, capace, obiecte reciclate pentru accesorii.
- Foi de desen, creioane, markere și elemente pentru realizarea decorurilor simbolice.
- Spațiu sigur pentru desfășurarea scenetelor și exercițiilor de improvizație, cu posibilitate de circulație liberă.
- Posibilitatea de a înregistra scurt momente din scenete pentru reflecție ulterioară (opțional).
- Facilitatori cu experiență în teatru pentru copii și/sau în terapie prin teatru.

DESCRIEREA ACTIVITĂȚII

Atelierul este compus din două momente creative: „O zi în viitor” – scenetă cu roluri pozitive: Fiecare copil este încurajat să își imagineze ce va deveni atunci când va crește mare – fie că este vorba despre un medic, artist, inventator, astronaut sau orice altă profesie visată. După o scurtă discuție de grup, copiii aleg rolul pe care vor să îl interpreteze și își creează un mic costum simbolic, folosind materiale accesibile (bentițe, capace, pelerine, eșarfe etc.). Apoi, în grupuri mici sau individual, joacă o scenetă în care își „trăiesc” acea zi din viitor, vorbind despre ce fac, cum se simt și de ce sunt fericiți. Activitatea

poate include și desenarea unui decor sau folosirea unor obiecte care să îi ajute să-și contureze „viitorul”.

„Omul viitorului” – joc de improvizație: Doi copii interpretează: unul este „omul din viitor”, care vorbește într-un limbaj inventat (gibberish), iar celălalt este traducătorul, care interpretează și transmite restului grupului ceea ce „a spus”. Ceilalți copii pun întrebări despre viitorul lumii, al copiilor – întrebări menite să încurajeze exprimarea dorințelor profunde. Răspunsurile, pline de umor, dar și de sens, ajută la externalizarea dorințelor și la cultivarea unui imaginar pozitiv și constructiv.

IMPACT ASUPRA COPIILOR

Atelierul de teatru „O zi în viitor” le oferă copiilor oportunitatea de a explora și exprima speranțele și dorințele lor prin roluri simbolice și scenete improvizate. Activitatea le permite să experimenteze un sentiment de control asupra propriei narațiuni, să externalizeze emoțiile și să practice exprimarea creativă, întărind stima de sine, reziliența și încrederea în resursele proprii. Prin joc teatral și interacțiunea cu ceilalți copii, atelierul stimulează imaginația, gândirea simbolică, empatia și sentimentul de apartenență, oferind instrumente practice de autoreglare emoțională și cultivând o perspectivă optimistă asupra viitorului, chiar și în contextul provocărilor oncologice.



MUZICĂ: „Cântecul visurilor”

SCOP

Acest atelier este conceput pentru a-i ajuta pe copii să asocieze visurile lor de viitor cu stări emoționale pozitive și cu secvențe sonore care le pot stimula imaginația și încrederea în sine. Activitatea îmbină improvizația muzicală cu jocul de rol simbolic, urmărind dezvoltarea unei stări de bine, consolidarea gândirii pozitive și încurajarea exprimării speranței prin mijloace artistice.

OBIECTIVE ATELIER

- Consolidarea stimei de sine prin validarea visurilor fiecărui copil și oferirea unui spațiu sigur pentru exprimarea acestora.
- Dezvoltarea gândirii pozitive și a speranței prin experiențe sonore care induc emoții pozitive și stări de bine.
- Încurajarea mindfulness-ului și ancorării în prezent prin concentrarea asupra sunetelor, ritmurilor și senzațiilor muzicale asociate visului.
- Crearea unei legături între experiența artistică și resursele interioare ale copilului, sprijinind autoreglarea emoțională și reducerea anxietății.

RESURSE UMANE

- Facilitatori muzică
- Psiholog
- Facilitatori/voluntari pentru documentare foto-video

RESURSE TEHNICE

- Instrumente muzicale simple: xilofon, ukulele, maracas, boluri tibetane, tamburine.
- Sisteme audio pentru redarea fragmentelor muzicale din filme sau muzică ambientală.
- Materiale pentru decoruri și accesorii (panglici, eșarfe, obiecte tematice din alte ateliere).
- Spațiu flexibil pentru mișcare și improvizație.

DESCRIEREA ACTIVITĂȚII

Copiii vor fi invitați să își imagineze un vis personal pentru viitor – o meserie, un loc în care își doresc să ajungă sau o experiență la care visează (de exemplu: să devină doctor, să ajungă pe o plajă exotică, să fie artist, profesor,

explorator etc.). După alegerea visului, fiecare copil va asocia acest vis cu un sunet, un fragment muzical sau o atmosferă sonoră care exprimă acel ideal. De exemplu: Un copil care visează să fie bucătar ar putea alege muzica veselă și jucăușă din Ratatouille. Un altul care visează să fie medic ar putea alege o melodie din Patch Adams, care transmite grijă, empatie și încredere. Pentru visul de a ajunge la mare, pot fi alese sunete ambientale – valuri, briză, muzică bossa nova sau ukulele.

Atelierul va include o simulare muzicală de „petrecere pe plajă”, unde copiii vor experimenta o atmosferă relaxantă și senină, recreată prin instrumente simple (xilofon, ukulele, maracas, boluri tibetane), costume tematice sau accesorii decorative realizate în cadrul altor ateliere. Prin muzică, se va „picta” un peisaj sonor care induce o stare de bine și optimism, stimulând imaginația și proiecția pozitivă în viitor.



IMPACT ASUPRA COPIILOR

„Cântecul visurilor” transformă muzica într-un limbaj al posibilităților, oferind copiilor instrumentul de a-și exprima speranțele și dorințele ascunse. Prin asocierea sunetelor cu visele personale, copiii experimentează bucuria creativității și puterea simbolică a muzicii de a modela emoțiile și de a crea echilibru interior. Atelierul arată că muzica este un mijloc de explorare a sinelui, de recunoaștere a emoțiilor și de cultivare a optimismului. În acest spațiu, fiecare notă, ritm și armonie devine un instrument de exprimare și control asupra propriei experiențe, transformând fiecare moment într-un pas activ către încredere, speranță și bucuria de a visa.

FILM: „Zootopia” – Curajul de a visa și încrederea că este posibil

SCOP

Vizionarea filmului „Zootopia”⁹ are rolul de a încuraja copiii să creadă în propriile visuri, indiferent de obstacolele care apar în fața lor. Filmul oferă un exemplu captivant și accesibil despre curaj, perseverență, încredere în sine și acceptarea diversității. În contextul acestui modul, filmul devine un instrument valoros pentru stimularea gândirii pozitive și cultivarea speranței într-un viitor mai bun.

OBIECTIVE ATELIER

- Consolidarea încrederii în propriile resurse și abilități prin identificarea strategiilor de perseverență și curaj prezentate în film.
- Dezvoltarea gândirii pozitive și a speranței prin asocierea experiențelor personajelor cu propriile aspirații și dorințe de viitor.
- Stimularea empatiei și a acceptării diversității prin observarea modului în care personajele interacționează și depășesc prejudecățile sau limitările impuse de mediul înconjurător.
- Crearea unui cadru simbolic pentru vizualizarea și proiecția unui viitor pozitiv, favorizând reziliența emoțională și sentimentul de competență personală.

⁹ „Zootopia” este un film american de animație, lansat în 2016 și produs de Walt Disney Animation Studios. Regia a fost realizată de Byron Howard și Rich Moore. Resursă online <https://www.imdb.com/title/tt2948356> (accesat 24.09.2025)

RESURSE UMANE

- Psiholog
- Facilitatori/voluntari pentru documentare foto-video

RESURSE TEHNICE

- Proiector pentru vizionarea filmului
- Boxe pentru o calitate audio adecvată
- Laptop/mediaplayer pentru rularea filmului
- Cameră foto/video pentru documentare
- Materiale pentru discuții: foi, markere, *post-it*-uri
- Scaune confortabile sau perne pentru copiii participanți

DESCRIEREA ACTIVITĂȚII

Copiii vor viziona filmul „Zootopia”, care spune povestea miciei iepurașe Judy Hopps, ce își urmărește visul de a deveni polițist, în ciuda prejudecăților și a limitărilor impuse de ceilalți. Filmul oferă un cadru narativ bogat, în care copiii pot observa cum personajele gestionează obstacolele, frica, dezamăgirile și provocările sociale, menținând în același timp motivația, optimismul și încrederea în sine. După vizionare, facilitatorii vor conduce o discuție ghidată, folosind întrebări deschise și accesibile („Cum crezi că se simțea Judy când ceilalți nu credeau în ea?”, „Ce ai fi făcut tu într-o situație similară?”). Aceasta are scopul de a stimula reflecția asupra propriilor visuri, asupra felului în care copiii se raportează la provocările personale și asupra resurselor interioare pe care le pot mobiliza pentru a depăși obstacolele. Activitatea include și exerciții de transfer simbolic: copiii vor fi încurajați să identifice momentele în care Judy sau alte personaje au manifestat curaj, perseverență sau creativitate și să conecteze aceste exemple la propriile experiențe, chiar și în contextul spitalizării sau al tratamentelor oncologice. Prin aceste conexiuni, copiii exersează capacitatea de introspecție, recunoaștere a emoțiilor și autoreglare, elemente fundamentale pentru dezvoltarea stimei de sine și a gândirii pozitive. Pentru consolidarea mesajului filmului, copiii pot realiza o activitate creativă ulterioară, precum un desen, un colaj sau o scurtă poveste, care să reflecte visurile lor și resursele personale pe care le pot activa pentru a le îndeplini. Această etapă transformă experiența cinematografică într-un exercițiu de mindfulness și de exprimare emoțională, oferind un cadru sigur și structurat pentru externalizarea gândurilor și sentimentelor.

IMPACT ASUPRA COPIILOR

„Zootopia” devine un instrument terapeutic prin care copiii învață că perseverența, curajul și încrederea în propriile resurse pot transforma obstacolele în oportunități. Povestea lui Judy Hopps arată că limitele percepute nu definesc potențialul real și că fiecare poate crea un impact pozitiv asupra propriei vieți și comunității. Discuțiile post-vizionare permit integrarea experienței emoționale într-un cadru de reflecție, consolidând speranța, optimismul și capacitatea de a visa, chiar și în contexte dificile precum tratamentul oncologic. Filmul devine astfel o resursă simbolică și psihologică ce sprijină dezvoltarea emoțională, autoreglarea și mentalitatea de creștere.



MODULUL 7.

ADAPTARE LA SCHIMBARE

Schimbarea face parte din viață, uneori bruscă și imprevizibilă, iar modul în care o integram poate influența profund starea noastră emoțională. În secțiile de oncologie, copiii se confruntă zilnic cu transformări care le modifică rutina, corpul și emoțiile, generând adesea incertitudine și anxietate. Modulul „Adaptare la schimbare” se concentrează pe sprijinirea copiilor în procesul de integrare a transformărilor inevitabile din viața lor. Pentru copiii internați în secțiile de oncologie, schimbările sunt o constantă. În acest context, dezvoltarea abilității de a se adapta flexibil și constructiv la schimbări devine esențială pentru menținerea echilibrului emoțional, a stimei de sine și a unei perspective pozitive asupra propriei vieți. Modulul își propune să ofere instrumente și experiențe practice prin care copiii să descopere că adaptarea nu înseamnă pierdere, ci oportunitatea de a transforma experiențele imprevizibile în resurse creative și personale.

ARTE VIZUALE: „Schimbă povestea”

SCOPUL ATELIERULUI

Scopul principal al acestei activități este de a dezvolta copiilor capacitatea de adaptare la schimbare într-un mod constructiv și empatic. Atelierul îi ajută să experimenteze, prin artă colaborativă, faptul că transformările – chiar și cele neașteptate – pot genera ceva valoros și frumos. Activitatea oferă un cadru simbolic în care copiii învață că, deși nu pot controla întotdeauna cursul lucrurilor, pot găsi modalități creative și pozitive de a integra schimbarea în propria poveste.

OBIECTIVE ATELIER

- Recunoașterea și acceptarea schimbărilor inevitabile, înțelegând că acestea fac parte din viață și pot fi integrate într-un mod constructiv și creativ.

- Dezvoltarea flexibilității psihologice și a rezilienței prin experimentarea transformării propriilor creații într-un cadru sigur și colaborativ
- Exersarea empatiei și cooperării prin contribuția la lucrările colegilor și integrarea perspectivei celorlalți în procesul creativ
- Consolidarea stimei de sine și a sentimentului de autonomie prin înțelegerea faptului că pierderea controlului asupra unui rezultat nu diminuează valoarea personală, ci poate îmbogăți experiența.
- Facilitarea exprimării emoțiilor legate de schimbare și dezvoltarea unor strategii simbolice de coping prin artă.

RESURSE UMANE

- Facilitatori arte vizuale
- Psiholog
- Facilitatori/voluntari pentru documentarea atelierului

RESURSE MATERIALE/TEHNICE

- Hârtie albă și colorată, de diferite dimensiuni.
- Creioane, markere, carioci, acuarele, pensule și pastă de modelaj opțional.
- Role de hârtie sau foi mari pentru lucrul colaborativ.
- Materiale pentru protejarea spațiului (șervețele, folie sau pânză de protecție).
- Spațiu suficient pentru circularea foilor și desfășurarea activității.
- Cutii sau recipiente pentru depozitarea temporară a materialelor.
- Tabel sau planșă pentru afișarea lucrărilor finale și facilitarea discuțiilor de grup.
- Acces la materiale alternative, cum ar fi colaj, bandă adezivă colorată sau autocolante, pentru a încuraja diversitatea contribuțiilor creative.

DESCRIEREA ACTIVITĂȚII

Atelierul „Schimbă povestea” oferă copiilor posibilitatea de a explora, într-un cadru artistic și sigur, conceptul de adaptare la schimbare prin intermediul desenului colaborativ. Fiecare participant începe cu o foaie proprie, pe care realizează un desen liber – poate fi o formă abstractă, un personaj, un peisaj sau o expresie a unei stări interioare. După câteva minute, foile se schimbă între copii, astfel încât fiecare să continue desenul colegului său fără a șterge sau modifica intenționat ce a fost deja creat. Procesul se repetă până când

desenul inițial revine la autorul său, acum transformându-se prin contribuțiile celorlalți. În timpul atelierului, facilitatorii ghidează discuții și reflecții subtile despre experiența schimbării: cum se simt copiii când ideea lor inițială este modificată, ce emoții apar atunci când pierde controlul asupra rezultatului final și cum pot valorifica contribuțiile celorlalți. Această metodă îmbină creativitatea cu exercițiul de mindfulness, încurajând copiii să fie prezenți în momentul prezent și să observe senzațiile emoționale care apar fără a le judeca. Procesul creativ devine astfel un instrument terapeutic de ancorare, care ajută la gestionarea anxietății și la consolidarea capacității de flexibilitate emoțională.



IMPACT ASUPRA COPIILOR

„Atelierul „Schimbă povestea” oferă copiilor din oncologie o experiență de învățare prin artă care transformă fiecare intervenție într-o lecție despre adaptabilitate și flexibilitate emoțională. Procesul colaborativ le arată că modificările neașteptate nu diminuează valoarea inițiativei lor, ci pot aduce perspective noi și bogăție creativă. Activitatea le permite să observe că, deși nu pot controla toate circumstanțele vieții, pot influența modul în care reacționează și se adaptează. Astfel, atelierul devine un instrument terapeutic subtil, care

consolidează reziliența, încurajează cooperarea și stimulează competența personală și colectivă, arătând că acceptarea schimbării poate fi o sursă de creativitate, speranță și creștere personală.

TEATRU: „Schimbări de rol”

SCOPUL ATELIERULUI

Atelierul urmărește dezvoltarea abilității copiilor de a face față schimbărilor – fie ele bruște, neprevăzute sau incomode – prin jocuri de improvizație, teatru și mișcare simbolică. Într-un context medical marcat de incertitudine, pierdere a controlului și experiențe imprevizibile, activitatea propune explorarea creativă a schimbării, prin care copiii își exersează flexibilitatea cognitivă și emoțională, capacitatea de adaptare și gestionarea emoțiilor asociate tranzițiilor.



OBIECTIVE ATELIER

- Dezvoltarea flexibilității cognitive și emoționale prin jocuri de improvizație și adaptare la scenarii neașteptate.
- Recunoașterea și acceptarea emoțiilor generate de schimbare, înțelegând că reacțiile inițiale nu definesc modul în care poate fi gestionată situația.
- Întărirea încrederii în propriile resurse și capacitatea de a transforma dificultățile în oportunități de creștere și expresie creativă.
- Promovarea unui sentiment de siguranță și apartenență prin experiențe comune de învățare și sprijin reciproc.

RESURSE UMANE

- Facilitatori teatru
- Psiholog
- Facilitatori/voluntari pentru documentare

RESURSE TEHNICE

- Spațiu deschis, sigur, cu posibilitate de mișcare.
- Materiale pentru improvizație: costume simbolice, bentite, eșarfe, pălării, obiecte de recuzită.
- Măști sau accesorii simbolice pentru exerciții de rol.
- Jocuri sau carduri cu scenarii de viață adaptate pentru copii.

DESCRIEREA ACTIVITĂȚII

Atelierul începe cu un joc de improvizație numit „Schimbă”, în care copiii primesc scenarii scurte inspirate din viața de zi cu zi și sunt provocați să își modifice replicile sau intențiile atunci când facilitatorul spune cuvântul magic. Prin acest exercițiu, participanții experimentează direct ideea că planurile se pot schimba în mod neașteptat și că răspunsurile inițiale nu sunt niciodată finale. Jocul stimulează spontaneitatea și flexibilitatea cognitivă, oferind copiilor un spațiu sigur în care greșelile devin oportunități de creativitate, iar eșecurile nu sunt periculoase, ci parte integrantă a procesului de învățare.

Următorul moment, „Oglinda”, implică mișcarea și atenția la celălalt: copiii se plasează în perechi și își oglindesc reciproc gesturile și expresiile, schimbând periodic rolurile. Această activitate îi învață să observe subtilitățile din jur, să își ajusteze reacțiile și să se conecteze empatic la ritmul altcuiva. În același timp, exercițiul devine o metaforă pentru modul în care trebuie să înveți

să te adaptezi la influențele mediului înconjurător, chiar și atunci când nu poți controla totul.

Etapă finală, „Schimbări de rol”, transformă teatrul într-un spațiu de explorare simbolică a provocărilor reale. Copiii interpretează scene în care se confruntă cu modificări majore – de la pierderi materiale, mutări sau transformări fizice, până la întâlnirea cu persoane noi sau situații neașteptate. Inițial, reacțiile lor naturale – confuzie, teamă, frustrare – sunt validate, iar apoi, prin ghidare și joc, descoperă resurse interioare de adaptare. Maska simbolică folosită în timpul scenelor marchează trecerea de la rezistență la acceptare, oferind o experiență kinestezică și vizuală a procesului de transformare. În fiecare moment, teatrul le permite copiilor să experimenteze controlul asupra propriului răspuns emoțional, să învețe că schimbarea poate fi integrată și chiar îmbogățitoare, și că emoțiile, chiar și cele negative, pot fi transformate în resurse creative.

IMPACT ASUPRA COPIILOR

„Schimbări de rol” este un demers terapeutic care transformă incertitudinea și schimbarea în experiențe de creștere și învățare. Prin joacă, improvizație și explorare simbolică, copiii învață că emoțiile și reacțiile inițiale nu definesc rezultatul și că adaptarea poate fi un proces creativ. Atelierul consolidează flexibilitatea, autoreglarea, empatia și reziliența, oferind instrumente concrete de coping în context oncologic. Într-un spațiu sigur și ludic, teatrul devine un vehicul al înțelegerii de sine și al controlului asupra răspunsului emoțional, arătând că frumusețea și sensul experienței pot fi recâștigate chiar și în fața schimbării.

MUZICĂ: „Melodiile schimbării” – Mashup creativ

SCOP

Atelierul „Melodiile schimbării” urmărește să ofere copiilor internați în oncologie un spațiu creativ și sigur în care să experimenteze schimbarea ca pe un proces pozitiv. Prin muzică, improvizație și mashup, copiii învață că transformările – chiar și cele neașteptate – pot genera ceva nou, original și valoros. Activitatea dezvoltă flexibilitatea emoțională, capacitatea de adaptare, creativitatea și colaborarea, oferind un instrument simbolic de gestionare a tranzițiilor din viața lor.

OBIECTIVE

- Cultivarea flexibilității emoționale și cognitive în fața schimbării.
- Înțelegerea conceptului de transformare creativă: cum elemente diferite pot fi combinate pentru a crea armonie.
- Exprimarea emoțiilor și gândurilor legate de schimbare prin muzică și improvizație.
- Consolidarea încrederii în propriile resurse și în capacitatea de a găsi soluții constructive la situații noi sau imprevizibile.

RESURSE UMANE

- Facilitatori muzică
- Psiholog
- Facilitatori/voluntari pentru documentare foto-video



RESURSE TEHNICE

- Fragmente muzicale din filme, cântece copilărești sau sunete ambientale.
- Instrumente muzicale simple: xilofon, ukulele, maracas, tamburină, boluri tibetane.
- Obiecte pentru percuție improvizată: cutii, pahare, tuburi, linguri.
- Laptop/tabletă sau aplicații simple pentru mixaj audio (opțional).
- Spațiu sigur pentru mișcare și exprimare liberă.

DESCRIEREA DETALIATĂ A ACTIVITĂȚII

Copiii vor fi invitați să intre într-un spațiu sonor și creativ, unde muzica devine un mediu de explorare a schimbării. Atelierul începe cu o ascultare ghidată a unui mashup muzical pregătit de facilitator – o compoziție în care fragmente familiare se succed, se transformă și se contopesc într-o armonie surprinzătoare. Copiii sunt încurajați să observe modul în care o melodie poate deveni alta, cum ritmurile și tonalitățile se schimbă, și să reflecteze la emoțiile generate de aceste tranziții neașteptate. Facilitatorul le pune întrebări deschise: „Cum te simți când melodia se schimbă brusc?”, „Ce simți când un sunet se combină cu altul și devine ceva nou?”, ajutându-i să conecteze experiența muzicală cu propriile trăiri și situații de viață. Următoarea etapă îi provoacă pe copii să devină creatorii propriului mashup. Fiecare copil alege fragmente muzicale sau creează sunete proprii, fie vocale, fie cu instrumente sau obiecte de percuție improvizate, și le combină pentru a genera o nouă compoziție. Procesul implică atenție, adaptare și co-creație: un ritm poate fi schimbat de un alt copil, o melodie poate fi transformată, iar toate contribuțiile se reunesc într-o lucrare colectivă.

Această experiență simbolizează modul în care fiecare schimbare – fie ea în viața personală, în tratamente, în corp sau în emoții – poate fi integrată, adaptată și transformată în ceva armonios și frumos. Pe parcursul activității, facilitatorul încurajează exprimarea emoțiilor și observațiilor legate de proces: ce au simțit când o idee le-a fost modificată, ce a provocat surprinderea, ce a adus bucurie sau satisfacție. Copiii își dezvoltă astfel conștientizarea de sine și empatia, învățând să privească schimbarea nu ca pe o pierdere de control, ci ca pe o oportunitate de adaptare și creație. În final, fiecare grup sau copil poate prezenta mashup-ul, discutând despre parcursul muzical și despre cum s-a simțit când fragmentele s-au transformat – o experiență care le oferă un sentiment de apartenență, relevanță și putere personală.

IMPACT ASUPRA COPIILOR

„Melodiile schimbării” transformă muzica într-un vehicul al adaptabilității și auto-exprimării. Copiii descoperă că schimbarea, oricât de imprevizibilă ar fi, poate fi transformată într-o oportunitate de creație și colaborare, iar fiecare contribuție personală adaugă valoare întregului. Atelierul nu doar că stimulează creativitatea, atenția și empatia, dar oferă și un mesaj esențial pentru viața copiilor din oncologie: adaptarea nu este pierdere, ci resursă, iar vocea și ideile fiecăruia pot contribui la armonia unei lumi mai largi. Experiența le permite să internalizeze un mod de gândire pozitiv, bazat pe flexibilitate, curaj și speranță, consolidându-le capacitatea de a face față schimbărilor din viața lor medicală și personală.



FILM: „Big Hero 6”

SCOP

Filmului „Big Hero 6”¹⁰ îi revine rolul de a sprijini copiii în înțelegerea modului în care pot naviga prin schimbări majore, învățând despre inovație, perseverență și sprijin reciproc. În contextul modulului „Adaptare la schimbare”, filmul transmite mesajul că, deși schimbările pot părea dificile sau înfricoșătoare, ele pot fi abordate cu succes prin creativitate, colaborare și curaj.

OBIECTIVE

- Să dezvolte înțelegerea conceptului de schimbare și modul în care poate fi integrată constructiv în viața personală.
- Să stimuleze identificarea emoțiilor și reacțiilor asociate cu schimbările neașteptate.
- Să promoveze perseverența, reziliența și încrederea în propriile resurse.
- Să încurajeze reflecția asupra importanței sprijinului și colaborării în depășirea provocărilor.
- Să dezvolte empatia și capacitatea de a înțelege experiențele altora.

RESURSE UMANE

- Psiholog
- Facilitatori/voluntari pentru documentare foto-video

RESURSE TEHNICE

- Proiector pentru vizionarea filmului
- Boxe pentru o calitate audio adecvată
- Laptop/mediaplayer pentru rularea filmului
- Cameră foto/video pentru documentare
- Materiale pentru discuții: foi, markere, *post-it*-uri
- Scaune confortabile sau perne pentru copiii participanți

DESCRIEREA ACTIVITĂȚII

Copiii vor fi invitați să vizioneze împreună filmul, urmărind povestea lui Hiro, un tânăr geniu care, confruntat cu pierderea unei persoane dragi, trebuie

¹⁰ „Big Hero 6” este un film american de animație cu supereroi, lansat în 2014. Produs de Walt Disney Animation Studios, filmul a fost regizat de Don Hall și Chris Williams. Resursă online <https://www.imdb.com/title/tt2245084> (accesat 24.09.2025)

să învețe să se adapteze la circumstanțe noi și dificile. Pe parcursul vizionării, ei vor observa cum Hiro își folosește abilitățile și creativitatea pentru a crea soluții inovative și pentru a construi un echipaj de eroi care să facă față unei amenințări neașteptate. După vizionare, se inițiază o discuție ghidată în care copiii sunt invitați să reflecteze asupra modului în care personajele și-au gestionat emoțiile și schimbările din viață. Întrebările deschise îi ajută să se conecteze la propriile experiențe: ce emoții au simțit, cum au reacționat în situații neașteptate și ce strategii personale ar putea folosi pentru a depăși momente similare. Ulterior, copiii pot realiza o activitate creativă de reflecție, desenând un moment din viața lor în care au experimentat o schimbare și modul în care au reușit să o integreze sau să o transforme în ceva pozitiv. Această etapă simbolică îi ajută să externalizeze emoțiile, să conștientizeze resursele proprii și să dezvolte mecanisme de coping adaptativ.

IMPACT ASUPRA COPIILOR

„Big Hero 6” se dovedește a fi mult mai mult decât un film de animație captivant; el devine un instrument terapeutic subtil, care transmite copiilor mesajul că schimbarea, chiar dacă inițial poate fi dificilă, poate fi abordată activ, transformând frica și incertitudinea în oportunități de creștere. Prin identificarea cu Hiro și ceilalți eroi, copiii învață că sprijinul și colaborarea, împreună cu curajul și creativitatea personală, le oferă puterea de a-și rescrie propria poveste și de a-și consolida reziliența emoțională și psihologică în fața provocărilor zilnice.



MODULUL 8.

COMUNICARE ȘI RELAȚIONARE – CONECTARE PRIN CREATIVITATE

Izolarea socială, limitarea interacțiunilor cu colegii și prietenii, precum și dificultățile în exprimarea emoțiilor și trăirilor interioare reprezintă o serie de provocări cu care se confruntă copiii din oncologie. Această izolare poate amplifica anxietatea, frica și sentimentul de singurătate, afectând starea lor emoțională și dezvoltarea relațiilor sociale. Modulul „Comunicare și relaționare – Conectare prin creativitate” răspunde acestor nevoi prin activități care facilitează exprimarea emoțională, colaborarea, empatia și sentimentul de apartenență.

ARTE VIZUALE: Puzzle-ul conexiunii

SCOPUL ATELIERULUI

Atelierul „Puzzle-ul conexiunii” urmărește să cultive comunicarea empatică, colaborarea și sentimentul de apartenență în rândul copiilor internați, oferindu-le un cadru sigur și expresiv pentru a împărtăși gândurile, emoțiile și poveștile personale. Activitatea răspunde nevoii acute de conectare socială și validare emoțională resimțită de copiii din mediul spitalicesc, contribuind la dezvoltarea abilităților de relaționare printr-un limbaj simbolic, accesibil și creativ.

OBIECTIVE SPECIFICE

- Facilitarea exprimării emoțiilor și gândurilor într-un cadru artistic și sigur.
- Încurajarea colaborării și a sentimentului de apartenență la grup.
- Dezvoltarea empatiei și recunoașterea valorii fiecărui participant în construirea comunității.
- Stimularea creativității prin explorarea diferitelor materiale și tehnici artistice.

RESURSE UMANE

- Facilitatori arte vizuale
- Psiholog
- Facilitatori/voluntari pentru documentarea atelierului

RESURSE MATERIALE/TEHNICE

- Piese de puzzle supradimensionate (aprox. 20x20x3 cm) din material ușor și sigur.
- Hârtie colorată, pânză, nasturi, frunze și alte materiale tactile pentru decorare.
- Culori acrilice, pensule, markere non-toxice, lipici și foarfece cu siguranță pentru copii.
- Spațiu suficient pentru a lucra individual și pentru a asambla puzzle-ul final.

DESCRIEREA ACTIVITĂȚII

Fiecare copil primește o piesă de puzzle individuală pe care va putea exprima vizual gânduri, emoții și experiențe personale, pornind de la teme ghidate precum „Cine sunt eu?”, „Un moment care m-a făcut să zâmbesc” sau „Ce vreau să împărtășesc cu ceilalți”. Procesul permite integrarea diferitelor forme de exprimare artistică – desen, pictură, colaj sau materiale tactile (hârtie colorată, nasturi, frunze, pânză) – încurajând explorarea senzorială și stimularea creativității. Atelierul se desfășoară astfel încât copiii să poată lucra în paralel individual, dar și în conexiune simbolică, pregătind momentul în care piesele vor fi reunite într-un puzzle colectiv. Asamblarea pieselor într-un puzzle comun nu are doar valoare estetică, ci creează o structură simbolică în care fiecare contribuție individuală devine parte integrantă a unui întreg mai amplu. În această etapă, copiii sunt invitați să observe modul în care munca lor se conectează cu cea a celorlalți, să identifice puncte comune, dar și diferențe, și să reflecteze asupra modului în care diversitatea contribuie la construirea unei comunități. Această experiență stimulează conștientizarea de sine, dezvoltarea empatiei și a competențelor socio-emoționale, precum recunoașterea, validarea și respectarea emoțiilor celorlalți.



IMPACT ASUPRA COPIILOR

Atelierul „Puzzle-ul conexiunii” facilitează exprimarea emoțiilor și dezvoltarea relațiilor interpersonale într-un cadru sigur și structurat. Prin activitățile de grup, copiii experimentează speranța, universalitatea și altruismul, recunoscând că nu sunt singuri în trăirile lor și reducând izolarea emoțională. Schimbul de experiențe și aprecierea reciprocă le dezvoltă empatia, comunicarea și sentimentul de apartenență, iar procesul creativ transformă tensiunea și anxietatea în resurse simbolice de coping și autoreglare emoțională. Imaginea finală – puzzle-ul colectiv – simbolizează coeziunea grupului și contribuția fiecăruia, oferind o experiență integrativă de validare emoțională și sprijin reciproc.

TEATRU: „Călătoria legăturilor magice” – Teatru de Păpuși

SCOP

Atelierul urmărește dezvoltarea abilităților de comunicare, empatie și colaborare între copii, printr-un cadru ludic și simbolic. Folosirea teatrului de păpuși ca mediu expresiv oferă un spațiu de siguranță în care copiii pot explora emoțiile legate de singurătate, sprijin și apartenență. În cazul copiilor internați în secțiile de oncologie, aceste teme sunt profund resimțite, iar teatrul devine un canal prin care se pot exprima, conecta și vindeca prin poveste.



OBIECTIVE

- Facilitarea recunoașterii și exprimării emoțiilor complexe într-un cadru creativ și sigur.
- Dezvoltarea flexibilității psihologice și a rezilienței prin implicarea în situații care presupun depășirea obstacolelor.
- Încurajarea empatiei și cooperării prin recunoașterea perspectivelor colegilor și sprijinul reciproc.
- Stimularea creativității și spontaneității prin găsirea de soluții originale și experimentarea libertății expresiei într-un mediu sigur.

RESURSE UMANE

- Facilitatori teatru
- Psiholog
- Facilitatori/voluntari pentru documentare

RESURSE TEHNICE

- Spațiu deschis, sigur, cu posibilitate de mișcare.
- Materiale pentru improvizație: costume simbolice, bentițe, eșarfe, pălării, obiecte de recuzită.
- Măști sau accesorii simbolice pentru exerciții de rol.
- Jocuri sau carduri cu scenarii de viață adaptate pentru copii.

DESCRIEREA ACTIVITĂȚII

Copiii vor participa la o improvizație teatrală interactivă, având ca personaje principale figuri familiare și simbolice (precum Căpșunică și Sughiț), care pornesc într-o călătorie cu scopul de a construi punți magice între insule – metafore pentru emoții izolate sau neexprimate. Fiecare copil va avea un rol activ: va contribui la construirea poveștii, va da viață unei păpuși și va propune modalități creative prin care personajele se apropie unele de altele, depășind obstacole. În timpul călătoriei, facilitatorul va introduce „intervenții magice”: obiecte simbolice precum „lanterna speranței” sau „medalionul prieteniei”, care încurajează dezvoltarea conexiunilor între personaje. Se va pune accent pe modul în care fiecare copil ajută la crearea unei punți – fie prin cuvinte, gesturi, replici sau sunete. Activitatea este completată de două jocuri de relaționare: „Bună ziua, domnule/doamnă”, în care copiii își dezvoltă abilitățile de recunoaștere a celuilalt și de exprimare prin voce; „Reclama”, care antrenează exprimarea clară și creativă a unui mesaj, promovând spontaneitatea și încrederea în exprimarea personală.

IMPACT ASUPRA COPIILOR

Atelierul de teatru de păpuși „Călătoria legăturilor magice” funcționează ca un cadru expresiv-terapeutic complex, în care procesul narativ și simbolic devine instrument de explorare și reglare emoțională. Prin implicarea activă în construcția poveștii și interacțiunea cu păpușile și obiectele simbolice, copiii nu doar că externalizează emoții dificile, ci și experimentează mecanisme psihologice fundamentale pentru dezvoltarea socio-emoțională: reglarea afectivă, dezvoltarea empatiei cognitive și afective, integrarea experiențelor personale într-un context colectiv și recunoașterea impactului propriei contribuții asupra grupului.

MUZICĂ: „Sunetele prieteniei”

SCOPUL ATELIERULUI

Atelierul urmărește dezvoltarea competențelor socio-emoționale ale copiilor prin intermediul muzicii, accentuând comunicarea, cooperarea și exprimarea emoțională. Muzica devine un limbaj simbolic care facilitează conectarea autentică și crearea unui cadru suportiv de grup. Pentru copiii internați în secțiile de oncologie, activitatea răspunde nevoii de apartenență, validare și reducere a izolării, oferind oportunitatea de a experimenta relaționarea într-un mod creativ, sigur și participativ.

OBIECTIVE

- Facilitarea exprimării emoțiilor și a trăirilor interioare – copiii folosesc sunete, ritmuri și voci pentru a comunica emoții complexe într-un cadru sigur.
- Dezvoltarea abilităților de cooperare și comunicare în grup – participanții învață să coordoneze sunetele și ideile muzicale, să asculte activ și să răspundă colegilor în dialoguri muzicale (call-and-response).
- Stimularea creativității și spontaneității – copiii contribuie la reinterpretarea unei piese muzicale inițiale și la crearea unui colaj sonor colectiv, exersând improvizația și inovația.
- Dezvoltarea reglării emoționale și a strategiilor de coping – implicarea în muzică permite externalizarea tensiunii și a fricii, oferind o metodă activă de autoreglare afectivă.

RESURSE UMANE

- Facilitatori muzică
- Psiholog
- Facilitatori/voluntari pentru documentare foto-video

RESURSE TEHNICE

- Fragmente muzicale din filme, cântece copilărești sau sunete ambientale.
- Instrumente muzicale simple: xilofon, ukulele, maracas, tamburină, boluri tibetane.
- Obiecte pentru percuție improvizată: cutii, pahare, tuburi, linguri.
- Laptop/tabletă sau aplicații simple pentru mixaj audio (opțional).
- Spațiu sigur pentru mișcare și exprimare liberă.

DESCRIEREA ACTIVITĂȚII

Copiii vor participa la un atelier de creație muzicală colaborativă, pornind de la ideea că muzica este un limbaj universal care unește și comunică dincolo de cuvinte. Fiecare copil va contribui cu un sunet, o notă, un ritm sau o voce la realizarea unui colaj sonor comun, folosind instrumente de percuție improvizate, obiecte reciclate sau instrumente etnice. Se aplică tehnica *call-and-response*, în care un copil inițiază o frază muzicală, iar ceilalți răspund, construind un dialog sonor dinamic și colaborativ. Coordonatorii pot propune o piesă simplă ca punct de pornire, pe care copiii o reinterpretează prin adăugarea elementelor proprii. În acest proces, se dezvoltă ascultarea activă, coordonarea între participanți și adaptarea la ritmul și energia grupului. Prin jocul muzical, copiii experimentează simultan contribuția individuală și efectul sinergic al colaborării, construind o experiență colectivă care devine o metaforă auditivă a empatiei, sprijinului reciproc și coeziunii grupului.



IMPACT ASUPRA COPIILOR

„Sunetele prieteniei” reprezintă o intervenție expresiv-terapeutică în care muzica devine un instrument de construire a conexiunilor sociale și a competențelor socio-emoționale. Atelierul demonstrează că sunetul, ritmul și armonia pot funcționa ca medii de comunicare simbolică, facilitând reglarea emoțională, empatia și cooperarea. Prin implicarea activă în crearea unui colaj sonor colectiv, copiii internați în secțiile de oncologie descoperă că exprimarea proprie are valoare și că relaționarea autentică se poate construi în ciuda izolării sau a vulnerabilității

FILM: „Paddington”

SCOPUL ACTIVITĂȚII

Atelierul urmărește stimularea competențelor socio-emoționale prin intermediul filmului, cu accent pe acceptare, empatie, relaționare și construirea încrederii. Vizionarea filmului¹¹ oferă copiilor internați în secțiile de oncologie oportunitatea de a observa, reflecta și proiecta experiențe legate de integrare socială, adaptare la medii noi și dezvoltarea legăturilor autentice. Activitatea promovează comunicarea empatică și crearea unui cadru sigur și ludic în care copiii pot explora emoții complexe precum teamă, rușine sau nesiguranță.

OBIECTIVE SPECIFICE

- Facilitarea exprimării emoțiilor și dezvoltarea empatiei prin recunoașterea propriilor emoții și înțelegerea perspectivelor celorlalți prin identificarea cu personajele.
- Exersarea abilităților de comunicare și relaționare prin exprimarea dorințelor, nevoilor și valorilor personale în cadrul activităților creative post-vizionare.
- Consolidarea stimei de sine și a sentimentului de apartenență prin exprimarea individualității și recunoașterea valorii proprii contribuții în grup.
- Dezvoltarea gândirii simbolice și a creativității prin transformarea experiențelor personajului în activități practice, cum ar fi scrisori, măști sau scenete improvizate.

¹¹ „Paddington” este un film de comedie hibrid (*live-action* și animație) din 2014, scris și regizat de Paul King. Resursă online <https://www.imdb.com/title/tt1109624> (accesat 24.09.2025)

RESURSE UMANE

- Psiholog
- Facilitatori/voluntari pentru documentare foto-video

RESURSE TEHNICE

- Proiector pentru vizionarea filmului
- Boxe pentru o calitate audio adecvată
- Laptop/mediaplayer pentru rularea filmului
- Cameră foto/video pentru documentare
- Materiale pentru discuții: foi, markere, *post-it*-uri
- Scaune confortabile sau perne pentru copiii participanți

DESCRIEREA ACTIVITĂȚII

Atelierul va începe cu vizionarea filmului „Paddington”, o poveste despre un ursuleț care va părăsi jungla peruviană pentru a se integra într-un mediu complet nou, întâmpinând provocări și situații sociale complexe. Copiii vor urmări modul în care Paddington va gestiona emoții precum frica, nesiguranța sau bucuria și cum va reuși să construiască relații bazate pe bunătate, încredere și empatie. După vizionare, copiii vor fi invitați să participe la o activitate creativă de reflecție și exprimare simbolică. Aceasta va presupune imaginarea unei „scrisori de prezentare” a propriului personaj, care va putea fi completată prin desen, realizarea unei măști simbolice sau improvizație scurtă. În cadrul acestei activități, fiecare copil va fi încurajat să exprime cine este, ce își dorește de la relațiile cu ceilalți și ce calități îl fac unic, proiectând astfel propriile emoții și experiențe într-un mod sigur și ludic. Activitatea va fi gândită astfel încât să ofere un cadru de comunicare non-verbală și verbală, în care copiii vor putea experimenta conectarea cu ceilalți fără teama de judecată.

IMPACT ASUPRA COPIILOR

Atelierul „Paddington” combină puterea narativă a filmului cu exerciții creative, facilitând o înțelegere profundă a valorii relațiilor autentice și a acceptării diferențelor. Pentru copiii internați în secțiile de oncologie, unde izolarea și vulnerabilitatea emoțională pot fi accentuate, activitatea oferă un cadru sigur de explorare a propriei identități și a modului în care se pot conecta cu ceilalți. Procesul narativ și creativ stimulează autoreglarea emoțională, empatia, creativitatea și sentimentul de apartenență, constituind o intervenție expresiv-terapeutică cu impact socio-emoțional semnificativ.



MODULUL 9.

REZILIENȚĂ ȘI CURAJ

Modulul „Reziliență și curaj” răspunde nevoilor copiilor internați, care se confruntă adesea cu incertitudine, pierderea controlului asupra propriei vieți și limitarea interacțiunilor sociale. Acesta utilizează activități creative și expresive menite să stimuleze adaptabilitatea, introspecția și asumarea emoțiilor, consolidând reziliența psihologică și curajul personal. Prin intermediul artei vizuale, muzicii, filmului și teatrului, copiii sunt sprijiniți să identifice resursele interioare, să exprime trăirile complexe și să exerseze empatia și cooperarea într-un cadru sigur, structurat și suportiv.

ARTE VIZUALE: „Silueta curajului” – autoportretul puterii interioare

SCOP

Atelierul urmărește să sprijine dezvoltarea rezilienței și a curajului personal printr-un exercițiu vizual și introspectiv. Prin pictarea propriei siluete sau a unui autoportret în mărime naturală, copiii sunt încurajați să reflecteze asupra forței lor interioare, descoperindu-și resursele personale în fața dificultăților. Activitatea este gândită pentru a oferi o oglindă pozitivă a sinelui și pentru a consolida imaginea de sine într-un mod simbolic și expresiv.

OBIECTIVE

- Explorarea și valorizarea resurselor interioare, facilitând reflecția asupra propriei puteri și curaj personal.
- Exersarea gândirii simbolice și creative prin reprezentarea vizuală a trăsăturilor personale asociate rezilienței.
- Facilitarea exprimării emoțiilor și dezvoltarea abilităților de coping simbolic în fața dificultăților personale.
- Exersarea empatiei și cooperării prin împărtășirea și comentarea creațiilor cu colegii, valorificând diversitatea experiențelor.



RESURSE UMANE

- Facilitatori arte vizuale
- Psiholog
- Facilitatori/voluntari pentru documentarea atelierului

RESURSE MATERIALE/TEHNICE

Coli mari de hârtie (70x120 cm), markere, creioane colorate, vopsele, pensule, materiale decorative (hârtie colorată, nasturi, frunze, panglici), scaune și mese mobile pentru accesibilitate, șorțuri pentru protecția hainelor.

DESCRIEREA ACTIVITĂȚII

Copiii vor primi coli mari, de aproximativ 70x120 cm, atașate de pereții sălii, pe care își vor contura silueta – ajutați de studenți, în funcție de vârstă și mobilitate. Pe măsură ce își desenează sau pictează silueta, vor fi invitați să-și „îmbrace” conturul cu simboluri ale curajului: cuvinte, culori, imagini sau forme care reprezintă valorile, calitățile și puterile lor personale. Această formă de auto-reprezentare devine o hartă vizuală a propriei reziliențe: unele vor picta inimi puternice, alții scuturi simbolice, flăcări ale curajului, aripi sau rădăcini care exprimă stabilitate. Activitatea poate include și o scurtă discuție ghidată despre ce înseamnă „a fi curajos” și cum fiecare dintre ei a înfruntat frica sau durerea într-un mod propriu.

IMPACT ASUPRA COPIILOR

„Silueta curajului” devine o declarație vizuală a forței interioare, permițând copiilor să externalizeze emoții dificile, să acceseze și să celebreze curajul lor personal și să-și exercite controlul asupra propriei narațiuni. Prin alegerea simbolurilor, culorilor și formelor, copiii învață că vulnerabilitatea poate coexista cu puterea și speranța, transformând experiența artistică într-un instrument terapeutic de consolidare a stimei de sine, autoeficacității și flexibilității psihologice.

TEATRU FORUM: „Eroii din noi”

SCOP

Atelierul își propune să ajute copiii să își identifice și să își activeze resursele interioare prin intermediul teatrului forum, o formă de teatru interactiv care transformă spectatorii în participanți activi. Prin reinterpretarea miturilor și legendelor în cheie personală, copiii își pot proiecta luptele proprii în povești cu finaluri deschise, învățând să își imagineze soluții creative la situații de viață dificile. În context oncologic, acest tip de activitate este un instrument puternic de susținere emoțională, oferind copiilor spațiu de exprimare, control simbolic și valorizare a experienței lor.



OBIECTIVE

- Dezvoltarea flexibilității psihologice și a capacității de rezolvare a problemelor emoționale prin experimentarea scenariilor cu final deschis.
- Facilitarea exprimării emoțiilor complexe (frică, neputință, rușine, tristețe) și externalizarea lor într-un cadru sigur, simbolic.
- Exersarea empatiei și a perspectivei celorlalți prin intervenții active în scenetele colegilor, sprijinind înțelegerea și validarea trăirilor altora.
- Consolidarea stimei de sine și a sentimentului de apartenență prin roluri active de autor, actor sau regizor în propria poveste și în povestea grupului.
- Stimularea creativității, a gândirii simbolice și a capacității de a genera soluții constructive în fața dificultăților personale.

RESURSE UMANE

- Facilitatori teatru
- Psiholog
- Facilitatori/voluntari pentru documentare

RESURSE TEHNICE

- Spațiu flexibil pentru desfășurarea scenetelor și circulația copiilor.
- Materiale de scenografie simple: foi mari, markere, costume sau accesorii ușoare pentru roluri.
- Echipamente audio pentru redarea sunetelor sau muzicii care poate însoți scenetele.

DESCRIEREA ACTIVITĂȚII

Atelierul se desfășoară în două etape complementare, fiecare având rolul de a sprijini exprimarea emoțională, dezvoltarea empatiei și consolidarea curajului personal. Prima etapă – Crearea eroului și a scenetei: Copiii sunt organizați în grupuri mici, în funcție de vârstă, preferințe și nivelul de energie. Fiecare grup alege sau creează un erou fictiv, inspirat din mituri, povești sau personaje familiare (de exemplu: Hercule, Mulan, Elsa, Moana), în care copiii se pot regăsi simbolic. Pornind de la trăsăturile și provocările personajului, grupurile construiesc scenete care implică un conflict – fie interior (temeri, îndoieli, frică), fie exterior (obstacole, relații dificile, situații imprevizibile) – pe care eroul trebuie să îl depășească. Performanța nu este scopul activității; mai

important este procesul creativ, implicarea fiecărui copil și dialogul constant între membrii grupului.

A doua etapă – Teatru forum și exercițiul „Povestea mea”: Scenetele construite sunt prezentate în fața celorlalți copii, care au posibilitatea de a interveni în momentele-cheie. Ei pot propune alternative de acțiune, soluții pentru conflictele eroului sau schimbări în comportamentul personajelor, experimentând astfel luarea deciziilor, empatia și cooperarea. Exercițiul „Povestea mea” completează atelierul, oferind copiilor oportunitatea de a-și externaliza propriile experiențe personale prin intermediul personajelor sau animalelor din povestiri. În timp ce copiii își spun povestea, colegii validează trăirile prin gesturi comune („mâna sus cine s-a simțit așa”), întărind sentimentul de apartenență și sprijin comunitar. Această etapă consolidează conexiunile sociale și oferă un spațiu de reflecție colectivă în care vulnerabilitatea este recunoscută și respectată.

IMPACT ASUPRA COPIILOR

Atelierul de teatru forum creează un spațiu interactiv în care copiii devin co-creatori ai poveștilor, exersând controlul simbolic asupra experiențelor și externalizând emoții complexe. Reinterpretarea miturilor și legendelor stimulează gândirea simbolică, flexibilitatea psihologică și abilitățile de rezolvare creativă a problemelor emoționale. Participarea activă și feedback-ul empatic al celorlalți consolidează sentimentul de apartenență și cooperare, reducând izolarea. „Eroii din noi” arată că, în ciuda vulnerabilității, resursele interioare și sprijinul colectiv permit depășirea obstacolelor și găsirea de soluții creative la provocările cu care se confruntă copiii.

MUZICĂ: „Melodiile curajului”

SCOP

Atelierul urmărește dezvoltarea rezilienței și a curajului personal printr-o experiență multisenzorială care combină film, muzică și reflecție personală. Activitatea oferă copiilor posibilitatea de a identifica și exprima resursele interioare, de a procesa emoții complexe și de a consolida stima de sine într-un cadru sigur și creativ.

OBIECTIVE

- Facilitarea recunoașterii și exprimării emoțiilor legate de curaj și reziliență, folosind exemple cinematografice ca punct de referință.

- Exersarea gândirii simbolice și a expresivității prin asocierea trăirilor personale cu muzica.
- Consolidarea stimei de sine și a sentimentului de competență prin identificarea propriilor resurse interioare.
- Dezvoltarea empatiei și a abilităților de comunicare prin împărtășirea experiențelor personale și ascultarea activă a colegilor.

RESURSE UMANE

- Facilitatori muzică
- Psiholog
- Facilitatori/voluntari pentru documentare foto-video



RESURSE TEHNICE

- Ecran și proiector pentru vizionarea secvențelor video.
- Sistem audio pentru redarea muzicii asociate scenelor și melodiilor alese de copii.
- Instrumente muzicale diverse (percuție, obiecte improvizate, mini-instrumente).
- Materiale pentru notarea ideilor sau crearea simbolurilor muzicale (tablă, foi, markere).

DESCRIEREA ACTIVITĂȚII

Atelierul începe prin vizionarea unor secvențe cinematografice în care eroii manifestă curaj, perseverență și forță interioară. Scenele sunt atent alese pentru a evidenția nu doar acțiunea, ci și trăirile emoționale – frica, incertitudinea și triumful asupra obstacolelor – iar muzica asociată amplifică experiența multisenzorială, facilitând conectarea copiilor cu propriile emoții și resurse interne. După vizionare, copiii sunt invitați să reflecteze și să împărtășească un moment în care s-au simțit puternici sau curajoși. Facilitatorul îi ghidează să recunoască emoțiile trăite, factorii care i-au ajutat să facă față situațiilor și resursele mobilizate – curaj, perseverență, creativitate sau sprijinul altora. Ulterior, fiecare copil alege o melodie care simbolizează acea experiență de putere personală, interpretând-o vocal, instrumental sau prezentând-o pur și simplu, ca modalitate creativă de a reprezenta emoțiile și resursele proprii.

În final, copiii împărtășesc poveștile și melodiile cu grupul, într-un cadru sigur și suportiv. Ascultarea activă și validarea colegilor consolidează empatia, sentimentul de apartenență și coeziunea grupului, reducând izolarea emoțională și încurajând recunoașterea curajului propriu în contextul vulnerabil al spitalizării.

IMPACT ASUPRA COPIILOR

Atelierul „Melodiile curajului” creează un cadru creativ și sigur pentru explorarea curajului și a rezilienței. Identificarea experiențelor personale de putere și asocierea lor cu o melodie transformă emoțiile dificile într-o formă simbolică de autoreglare și valorizare. Activitatea sprijină dezvoltarea stimei de sine, a resurselor interioare și a capacității de a face față provocărilor, în timp ce implicarea colectivă întărește sentimentul de apartenență și sprijin reciproc. Prin combinarea reflecției narative cu expresia muzicală, copiii învață să gestioneze emoțiile, să reducă stresul și să consolideze reziliența într-un context sigur și empatic.

FILM: „Brave”

SCOP

Proiecția filmului „Brave”¹² urmărește să ofere copiilor o experiență cinematografică inspirațională, în care să se regăsească și să reflecteze asupra propriului potențial de a înfrunta dificultățile vieții cu demnitate și curaj. Alegerea acestui film este fundamentată pe temele centrale ale poveștii: autonomia personală, depășirea fricilor, transformarea interioară și legătura profundă dintre alegere și consecință. Într-un context oncologic, filmul funcționează ca o metaforă blândă a luptei cu boala, fără a o menționa explicit, dar evidențiind forța interioară ca motor al schimbării.

OBIECTIVE

- Facilitarea identificării și exprimării emoțiilor prin observarea reacțiilor personajului principal în situații provocatoare.
- Dezvoltarea empatiei și a înțelegerii perspectivelor altora prin analiza modului în care Merida gestionează frica, responsabilitatea și alegerile dificile.
- Exersarea gândirii simbolice și a creativității prin activități post-vizionare (discuții, jocuri de rol, exprimare artistică) inspirate de film.

RESURSE UMANE

- Psiholog
- Facilitatori/voluntari pentru documentare foto-video

RESURSE TEHNICE

- Proiector pentru vizionarea filmului
- Boxe pentru o calitate audio adecvată
- Laptop/mediaplayer pentru rularea filmului
- Cameră foto/video pentru documentare
- Materiale pentru discuții: foi, markere, *post-it*-uri
- Scaune confortabile sau perne pentru copiii participanți

¹² „Brave” este un film american de animație, fantezie și aventură, regizat în 2012 de Mark Andrews și Brenda Chapman. Resursă online <https://www.imdb.com/title/tt1217209> (accesat 24.09.2025)

DESCRIEREA ACTIVITĂȚII

Copiii vor viziona filmul „Brave” într-un cadru confortabil și adaptat nevoilor lor medicale și fizice, astfel încât să se simtă în siguranță și relaxați. Înainte de proiecție, psihologul va introduce povestea, subliniind temele centrale: curaj, autonomie și asumarea responsabilității propriilor alegeri. Pe parcursul filmului, copiii sunt încurajați să observe momentele în care Merida își confruntă fricile, ia decizii importante și își asumă consecințele acțiunilor sale, dezvoltând astfel o conștientizare a mecanismelor de coping și a resurselor interioare. După vizionare, se va desfășura o discuție ghidată în care copiii vor reflecta asupra propriilor experiențe de curaj și asupra strategiilor folosite pentru a le gestiona. Activitățile complementare pot include desenarea unor momente semnificative, scrierea unui scurt text sau jocuri de rol inspirate de situațiile din film, oferind posibilitatea de a exersa luarea deciziilor și asumarea consecințelor într-un mediu simbolic și sigur. Această abordare stimulează autoreflexia, exprimarea emoțională și dezvoltarea empatiei, oferind copiilor instrumente pentru a recunoaște și valorifica resursele proprii de reziliență.

IMPACT ASUPRA COPIILOR

„Brave” funcționează ca un instrument narativ și creativ prin care copiii înțeleg că curajul nu înseamnă absența fricii, ci capacitatea de a acționa în ciuda ei. Atelierul oferă un cadru sigur de autoreflexie și experimentare simbolică a resurselor interioare, sprijinind dezvoltarea rezilienței, empatiei și încrederii în sine. Prin povești și expresie creativă, vulnerabilitatea devine sursă de forță, iar copiii învață să-și recunoască și să-și celebreze propriile momente de curaj.



MODULUL 10.

GĂSIREA BUCURIILOR MICI ÎN FIECARE ZI

Printr-o abordare integrată – arte vizuale, teatru, muzică și film – modulul le oferă copiilor oportunitatea de a reflecta asupra propriilor emoții, de a identifica sursele de bucurie și de a experimenta puterea pozitivă a creativității. Fiecare atelier are un rol complementar: „Colecția bucuriilor mici” stimulează observația, recunoștința și expresia artistică personală; atelierul de teatru „Împărtășirea unei zile fericite” facilitează mindfulness-ul, exprimarea emoțiilor prin corp și conectarea cu ceilalți; „Mozaicul sunetelor mici” transformă experiențele cotidiene în armonie muzicală, simbolizând modul în care micile momente construiesc o viață plină de sens iar vizionarea filmului „Up” oferă modele narative de speranță și apreciere a momentelor simple.

ARTE VIZUALE: „Colecția bucuriilor mici”

SCOP

Atelierul își propune să dezvolte capacitatea copiilor de a observa, valoriza și reține aspectele pozitive din viața de zi cu zi, chiar și în contextul dificil al tratamentului oncologic. Printr-un proces creativ și reflexiv, copiii învață să identifice surse autentice de bucurie și să creeze o relație de recunoștință cu lucrurile mici, dar semnificative, care le aduc alinare și zâmbet.

OBIECTIVE SPECIFICE

- Să stimuleze observarea și conștientizarea momentelor pozitive din viața de zi cu zi.
- Să dezvolte capacitatea de exprimare artistică a emoțiilor pozitive și a recunoștinței.
- Să încurajeze cooperarea și empatia prin partajarea și prezentarea bucuriilor mici în grup.

- Să ofere un cadru simbolic de siguranță emoțională, în care copiii pot reveni pentru a-și aminti resursele și momentele pozitive.

RESURSE UMANE

- Facilitatori arte vizuale
- Psiholog
- Facilitatori/voluntari pentru documentarea atelierului

RESURSE TEHNICE NECESARE

- Hârtie, carton, blocuri de desen, coli colorate
- Creioane, carioci, acuarele, vopsele tempera
- Materiale pentru colaje: reviste, hârtie colorată, lipici, foarfece sigure
- Miniaturi, figurine sau materiale modelabile (argilă, plastilină)
- Cutii mici individuale sau o cutie colectivă pentru depozitarea creațiilor
- Elemente decorative (panglici, abțibilduri, șnururi, nasturi)
- Suport vizual cu exemple de „bucurii mici” pentru inspirație (opțional)
- Spațiu confortabil și adaptat nevoilor copiilor, cu mese și scaune ergonomice

DESCRIEREA ACTIVITĂȚII

Fiecare copil este invitat să creeze propria „colecție de bucurii mici”, reprezentând obiecte, experiențe sau gânduri pozitive sub formă de desene, miniaturi modelate, colaje sau alte mijloace plastice. Exemplele pot include: o înghețată preferată, un nor în formă de inimă, o melodie, o îmbrățișare de la cineva drag, o glumă bună sau un vis frumos. După ce finalizează 4-5 creații, acestea pot fi depozitate într-o cutie personală, decorată cu elemente semnificative pentru copil. Alternativ, copiii pot contribui la realizarea unei cutii comune, simbolizând comunitatea și solidaritatea din grup. Această cutie colectivă va fi decorată împreună și expusă ca simbol al bucuriei împărtășite. Copiii sunt încurajați să continue procesul și acasă sau în saloanele de spital, adăugând noi „bucurii” ori de câte ori simt nevoia. Cutia devine astfel un instrument de reconectare cu partea luminoasă a existenței.



IMPACT ASUPRA COPIILOR

Atelierul „Colecția bucuriilor mici” oferă copiilor din oncologie un spațiu sigur și creativ în care experiențele pozitive, chiar și cele mici, capătă sens și valoare. Activitatea stimulează atenția asupra prezentului, reduce anxietatea și consolidează reziliența emoțională prin recunoștință și reflecție personală. Cutia personală sau colectivă devine un simbol al resurselor interioare, iar lucrul în grup întărește empatia, cooperarea și sentimentul de apartenență. Atelierul combină expresia artistică cu autorefecția, sprijinind stima de sine, gestionarea emoțiilor dificile și transformarea provocărilor în resurse emoționale pozitive, oferind un suport integrat pentru dezvoltarea personală și vindecarea emoțională.

TEATRU: „Împărtășirea unei zile fericite”

SCOP

„Împărtășirea unei zile fericite” este de a sprijini copiii internați în secția de oncologie în conștientizarea și valorizarea momentelor simple de bucurie, prin tehnici de mindfulness, jocuri teatrale și improvizație. Activitatea urmărește îmbunătățirea stării emoționale, stimularea capacității de conectare cu prezentul și consolidarea rezilienței în fața tratamentului oncologic.

OBIECTIVELE ACTIVITĂȚII

- Dezvoltarea conștientizării emoționale prin identificarea și exprimarea unor momente de bucurie personală.
- Stimularea exprimării nonverbale prin mișcare, gesturi și mimică, ca modalitate alternativă de exteriorizare a emoțiilor.
- Creșterea sentimentului de apartenență și sprijin reciproc prin împărtășirea experiențelor pozitive într-un cadru colectiv.
- Promovarea rezilienței prin consolidarea capacității copiilor de a se conecta la prezent și de a găsi resurse emoționale interioare.

RESURSE UMANE

- Facilitatori teatru
- Psiholog
- Facilitatori/voluntari pentru documentare



RESURSE TEHNICE

- Spațiu flexibil pentru desfășurarea scenetelor și circulația copiilor.
- Set de imagini tematice (anotimpuri, condiții meteo, peisaje).
- Obiecte mici pentru jocurile de improvizație (mingi, jucării, obiecte de recuzită).

DESCRIEREA ACTIVITĂȚII

Activitatea va începe cu o scurtă discuție despre ce înseamnă o „zi fericită” pentru fiecare copil. Apoi, prin tehnici de joc și improvizație, copiii vor recrea momente din viața lor în care au simțit bucurie sau recunoștință. Fiecare copil va fi invitat să își exprime acele momente prin mișcare, gesturi și mimică, fără cuvinte, fiind încurajat să fie cât mai prezent și să se concentreze asupra detaliilor care au contribuit la acea fericire. După această activitate, copiii vor explora diferite situații printr-un joc interactiv. Fiecare va avea în față un tabel cu imagini ce reprezintă diferite condiții meteo sau anotimpuri (de exemplu, o zi însorită, un apus de soare, un peisaj de iarnă etc.), iar fiecare copil va trebui să își aleagă o imagine și să își amintească o experiență plăcută asociată cu acel anotimp sau vreme. Apoi, va împărtăși povestea în fața grupului, astfel creând o legătură între trecut și prezent și încurajându-i pe copii să fie conștienți de momentele de fericire din viața lor. Un alt exercițiu va fi jocul „Sherlock Holmes”. Coordonatorul va alege un copil care va avea rolul de detectiv. Restul participanților vor ascunde un obiect, iar detectivul va trebui să ghicească la cine se află obiectul, având doar 30 de secunde pentru a observa indicii și a deduce unde se află. Acest joc este menit să îi ajute pe copii să fie mai atenți la detalii și să își exerseze abilitățile de observare, concentrându-se pe micile momente care pot aduce bucurie sau confort.

IMPACT ASUPRA COPIILOR

Atelierul oferă copiilor din oncologie un spațiu sigur și creativ pentru a valorifica momentele plăcute și pentru a se concentra asupra prezentului. Prin exerciții de mindfulness, mișcare și improvizație, copiii învață să își regleze emoțiile, să dezvolte încrederea în sine și în ceilalți și să consolideze conexiunea cu grupul. Activitatea sprijină starea de bine, reziliența emoțională și colaborarea, oferind instrumente practice pentru gestionarea provocărilor asociate tratamentului oncologic.

MUZICĂ: „Mozaicul sunetelor”

SCOP

Scopul atelierului este de a încuraja copiii internați în secția de oncologie să descopere și să aprecieze micile momente de bucurie prin intermediul muzicii. Activitatea promovează conștientizarea rolului detaliilor mărunte („pietricele sonore”) în construirea unei armonii mai mari, atât muzicale, cât și existențiale.

OBIECTIVELE ACTIVITĂȚII

- Dezvoltarea conștientizării și reflecției asupra valorii momentelor mici și pozitive din viață.
- Stimularea colaborării prin construirea unei piese muzicale colective, unde fiecare copil contribuie cu propria „pietritică sonoră”.
- Îmbunătățirea stării emoționale printr-un proces artistic care promovează relaxarea, bucuria și încrederea în sine.
- Consolidarea sentimentului de apartenență și sprijin reciproc între copii, reducând percepția de izolare.

RESURSE UMANE

- Facilitatori muzică
- Psiholog
- Facilitatori/voluntari pentru documentare foto-video

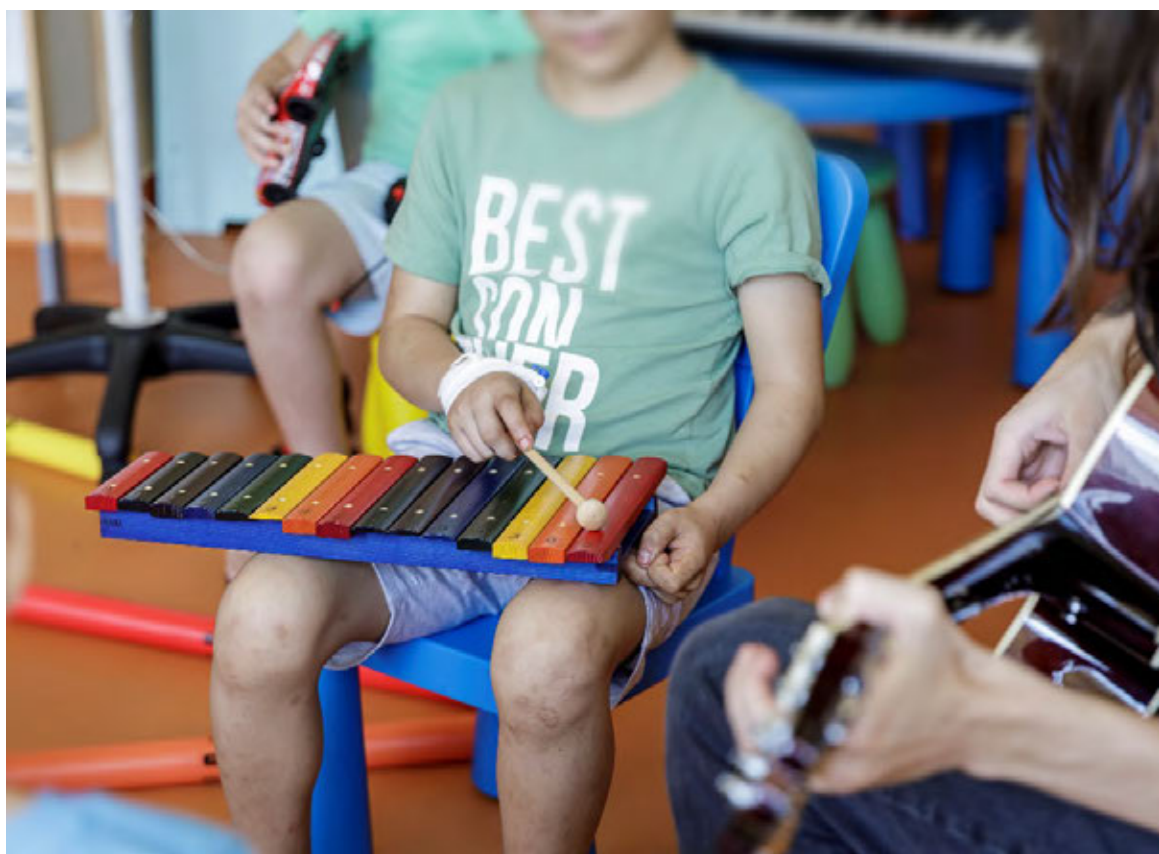
RESURSE TEHNICE ȘI MATERIALE

- Dispozitive simple de înregistrare/redare audio (tablete, telefoane, reportofoane).
- Obiecte cotidiene utilizabile ca instrumente sonore (sticle de plastic, hârtie, creioane, cutiuțe, mingi antistres etc.).
- Seturi de percuții mici (tamburine, triangluri, maracas, clopoței).
- Sistem audio portabil pentru redarea „mozaicului muzical”.

DESCRIEREA ACTIVITĂȚII

Activitatea va începe cu o sesiune de explorare a „sunetelor mici”. Copiii vor fi încurajați să descopere și să înregistreze sunete neconvenționale din mediul lor, cum ar fi sunetul pașilor pe un covor moale, al unei foi care se răsuște, al unei sticle de plastic care se strânge sau al apei care picură într-un pahar. Fiecare copil va alege câteva dintre aceste sunete care au o semnificație personală și simbolizează momente de bucurie sau sentimente pozitive. După

Înregistrarea sunetelor, fiecare copil va contribui la crearea unui „mozaic muzical” colectiv. Fiecare „pietricică” sonoră va fi adăugată într-o secvență, iar prin suprapunerea lor, va rezulta o piesă muzicală complexă în care fiecare sunet joacă un rol important. Acest proces va simboliza modul în care momentele mici, de zi cu zi, adunate împreună, pot construi o imagine de ansamblu armonioasă a unei vieți pline de sens. Ulterior, copiii vor colabora pentru a crea ritmuri și armonii pe baza sunetelor lor. De exemplu, vor folosi sunete de obiecte comune (precum bătutul cu degetele în mese sau folosirea de percuții mici), în combinație cu sunetele naturii (pași acompaniați de sunetul ploii sau al vântului). Scopul este de a forma un „colaj sonor” care evoluează de la sunete delicate și subtile la o armonie mai complexă, simbolizând dezvoltarea unei stări de calm și bucurie. În această activitate, copiii vor învăța să colaboreze într-un mod creativ, adăugându-și fiecare „pietricică” sonoră pentru a construi un întreg armonios. De asemenea, vor explora posibilitățile muzicale ale obiectelor cotidiene, învățând că oricare sunet poate deveni muzică, ceea ce constituie o metaforă pentru găsirea de speranță și bucurie chiar și în cele mai mici momente ale vieții lor.



IMPACT ASUPRA COPIILOR

Prin „Mozaicul sunetelor”, copiii află că fiecare detaliu contează și că momentele mici pot genera un impact semnificativ. Activitatea combină exprimarea artistică cu colaborarea, întărind resursele interioare de optimism, încredere și creativitate. În acest cadru, copiii experimentează bucuria de a contribui la un proiect colectiv, dezvoltă empatia și sentimentul de apartenență și primesc sprijin emoțional prin interacțiunea cu ceilalți, sprijinindu-i în procesul de adaptare și în consolidarea rezilienței.

FILM: „Up” (Deasupra tuturor)

SCOP

Atelierul își propune să sprijine copiii să descopere forța interioară pe care o pot găsi în momentele de speranță, recunoștință și conectare. Pornind de la mesajul filmului „Up”¹³, activitatea urmărește să stimuleze conversații despre importanța de a trăi prezentul, de a găsi frumusețea chiar și în perioade dificile și de a cultiva reziliența în fața provocărilor.

OBIECTIVELE ACTIVITĂȚII

- Cultivarea recunoștinței ca instrument de susținere emoțională și de gestionare a situațiilor dificile.
- Îmbunătățirea stării psihologice printr-o experiență colectivă care oferă relaxare, bucurie și conectare.
- Consolidarea sentimentului de apartenență prin împărtășirea trăirilor și discuțiilor în grup.
- Dezvoltarea capacității de adaptare prin identificarea strategiilor de a găsi sens și bucurie în contexte dificile.

RESURSE UMANE

- Psiholog
- Facilitatori/voluntari pentru documentare foto-video

RESURSE TEHNICE

- Proiector pentru vizionarea filmului
- Boxe pentru o calitate audio adecvată

¹³ „Up” este un film american de animație, comedie-dramă și aventură, realizat în 2009 de Pixar Animation Studios pentru Walt Disney Pictures, în regia lui Pete Docter. Resursă online <https://www.imdb.com/title/tt1049413> (accesat 24.09.2025)

- Laptop/mediaplayer pentru rularea filmului
- Cameră foto/video pentru documentare
- Materiale pentru discuții: foi, markere, *post-it*-uri
- Scaune confortabile sau perne pentru copiii participanți

DESCRIEREA ACTIVITĂȚII

În cadrul atelierului, copiii vor viziona filmul „Up”, un film despre un bătrân care, după pierderea soției sale, decide să îndeplinească visul lor comun de a călători în America de Sud. În călătoria sa, descoperă că adevărata „aventură” constă în a învăța să apreciezi micile momente de bucurie și iubire din viață. După vizionare, copiii vor fi încurajați să discute despre ce momente din film i-au emoționat și i-au făcut să se gândească la propriile momente de bucurie sau la lucrurile simple care le aduc fericire. Facilitatorul va ghida discuția către înțelegerea ideii că bucuria se poate găsi în momentele mici și adesea neobservate, chiar și atunci când trecem prin perioade dificile.

IMPACT ASUPRA COPIILOR

Filmul oferă copiilor din oncologie un spațiu sigur pentru a explora emoții complexe precum iubirea, speranța și recunoștința. Vizionarea, urmată de discuții ghidate, le permite să reflecteze asupra propriilor experiențe, să identifice micile victorii zilnice și să aprecieze legăturile cu cei dragi. Activitatea sprijină autoreglarea emoțională, reduce anxietatea și stresul și dezvoltă curajul și reziliența. Prin împărtășirea emoțiilor și dialogul colectiv, copiii își întăresc empatia, sentimentul de apartenență și capacitatea de a transforma vulnerabilitatea în resurse interioare pentru a face față provocărilor vieții.



MODULUL 11.

LIBERTATEA DE A FI „EU” – CONECTAREA CU PUTEREA INTERIOARĂ

Modulul 11 oferă un cadru de explorare creativă și reconectare cu sinele, prin activități de arte expresive, teatru și muzică. Copiii sunt încurajați să experimenteze libertatea de a alege, de a crea și de a se exprima, consolidându-și puterea interioară, autonomia și reziliența. Modulul facilitează dezvoltarea competențelor socio-emoționale și oferă instrumente pentru a face față provocărilor medicale și emoționale, sprijinind starea de bine și sentimentul de apartenență.

ARTE VIZUALE: Tricouri personalizate

SCOP

Scopul acestui atelier este de a le oferi copiilor libertatea de a-și exprima identitatea într-un mod creativ și autentic, prin personalizarea tricourilor. Activitatea sprijină explorarea unicității și a resurselor interioare, oferindu-le copiilor un instrument de a-și exprima emoțiile, de a-și afirma individualitatea și de a regăsi un sentiment de control chiar și în contextul tratamentelor medicale.

OBIECTIVE

- Dezvoltarea exprimării emoționale și creative printr-un suport vizibil și personal (tricoul).
- Creșterea sentimentului de autonomie și libertate de alegere.
- Întărirea stimei de sine și a încrederii în unicitatea personală.
- Promovarea rezilienței prin transformarea dificultăților în experiențe de creație și exprimare autentică.

RESURSE UMANE

- Facilitatori arte vizuale
- Psiholog
- Facilitatori/voluntari pentru documentarea atelierului



RESURSE TEHNICE ȘI MATERIAL

- Tricouri albe (pentru fiecare copil, mărime adaptată).
- Carioci textile non-toxice, lavabile și sigure pentru pielea copiilor.
- Vopsele textile și pensule (siguranță conform standardelor pentru copii).
- Stencil-uri și șabloane pentru cei care doresc modele ghidate.
- Folii de protecție pentru mesele de lucru și pentru a proteja hainele copiilor.
- Șervețele umede/dezinfectante pentru curățarea mâinilor și a suprafețelor.
- Spațiu adecvat: sală de jocuri sau salon adaptat, aprobat de personalul medical.

- Echipament de uscare/ventilație (dacă se folosesc vopsele care necesită timp de uscare).
- Coșuri pentru materiale și suport pentru organizarea instrumentelor creative.

DESCRIEREA ACTIVITĂȚII

Fiecare copil va primi un tricou alb pe care îl va personaliza cu ajutorul cariocilor și vopselelor textile, folosind desen, pictură sau stencil. Participanții vor fi invitați să creeze simboluri, desene, mesaje sau imagini care exprimă libertatea, unicitatea și puterea lor interioară. Procesul va fi ghidat prin întrebări simple, menite să îi ajute să reflecteze: „Cum arată libertatea ta?”, „Ce simbol îți dă putere?”, „Ce cuvânt ai vrea să porți aproape de inimă?” Copiii vor lucra în propriul ritm, având libertatea de a explora. Încurajarea va fi pusă pe autenticitate, nu pe „perfecțiune artistică”. La final, tricourile vor deveni o oglindă a propriilor resurse interioare și o declarație personală de reziliență și curaj.

IMPACT ASUPRA COPIILOR

Atelierul „Tricouri personalizate” devine un exercițiu de libertate, autenticitate și conectare cu sinele. Prin procesul creativ, copiii descoperă că fiecare alegere – o culoare, un simbol, un cuvânt – este o afirmație a propriei identități și o dovadă a puterii interioare. Fiecare tricou rămâne ca un semn vizibil al curajului lor de a fi ei înșiși și al libertății de a-și afirma unicitatea. Această experiență îi învață că reziliența nu înseamnă doar a trece prin provocări, ci și a găsi moduri personale de a transforma aceste experiențe în ceva semnificativ și frumos. În felul acesta, atelierul nu doar că oferă un moment de creație, ci devine un pas spre consolidarea încrederii, a speranței și a bucuriei de a trăi autentic, chiar și în condiții dificile.

TEATRU: „Călătoria spre libertate”

SCOP

Scopul atelierului este de a sprijini copiii în explorarea libertății personale și a curajului de a răspunde provocărilor prin creativitate. Atelierul folosește teatrul forum pentru a le permite copiilor să intervină activ în desfășurarea unei povești, să își exprime ideile și să construiască soluții creative pentru depășirea obstacolelor, întărind sentimentul de autonomie și puterea de a naviga prin provocările vieții.

OBIECTIVE

- Dezvoltarea abilităților de gândire creativă și rezolvare a problemelor.
- Întărirea sentimentului de autonomie și control asupra propriilor decizii.
- Creșterea încrederii în sine și a curajului de a înfrunta dificultățile.
- Încurajarea cooperării și sentimentului de comunitate prin implicarea activă în poveste.
- Sprijinirea copiilor în identificarea și valorificarea resurselor interioare pentru a face față provocărilor.

RESURSE UMANE

- Facilitatori teatru
- Psiholog
- Facilitatori/voluntari pentru documentare

RESURSE TEHNICE ȘI MATERIALE

- Spațiu adecvat pentru joc și mișcare, cu mobilier mobil.
- Scenariu pregătit pentru povestea inițială.
- Carduri, obiecte sau accesorii simple pentru susținerea scenariului.
- Materiale pentru notarea ideilor copiilor (tablă, *post-it*-uri, markere).

DESCRIEREA ACTIVITĂȚII

Atelierul începe cu prezentarea unui scenariu inițial în care personajul principal se află într-o situație limită – de exemplu, prins într-un loc închis, confruntat cu o frică puternică sau confruntat cu o decizie dificilă. Această introducere este concepută pentru a capta atenția copiilor și a-i conecta emoțional la poveste, pregătindu-i să se implice activ în procesul de soluționare. După prezentarea scenariului, copiii sunt invitați să intervină, propunând alegeri și soluții care pot schimba direcția poveștii. Fiecare intervenție este urmată de o discuție facilitată de către coordonator, în care copiii sunt întrebați: „Cum ai reacționa tu în locul personajului?” „Ce alegere ai face pentru a depăși frica sau situația dificilă?” „Cum te-ai simți dacă ai reuși să schimbi lucrurile?” Prin aceste întrebări, copiii sunt încurajați să reflecteze asupra modului în care deciziile și soluțiile lor pot influența viața reală. Facilitatorul îi ajută să conecteze alegerile personajului cu propriile experiențe și emoții, încurajând discuții despre curaj, autonomie și responsabilitate personală. Pe parcursul atelierului, copiii pot

experimenta mai multe scenarii alternative, testând diferite opțiuni și observând cum fiecare decizie generează consecințe și posibilități noi.

La final, copiii sunt invitați să se gândească asupra experienței lor, discutând ce au învățat despre propriile resurse interioare și despre cum pot aplica aceste lecții în viața de zi cu zi.



IMPACT ASUPRA COPIILOR

Atelierul de teatru forum le oferă copiilor din oncologie oportunitatea de a experimenta activ modul în care pot influența propriile situații și decizii. Prin implicarea în scenarii cu provocări, copiii își dezvoltă autoreglarea emoțională, gândirea critică și reziliența, descoperind puterea imaginației și a alegerilor proprii. Colaborarea în grup întărește empatia, sprijinul reciproc și sentimentul că fiecare contribuție contează. Experiența le arată că libertatea interioară depinde de modul în care aleg să reacționeze și să creeze oportunități, chiar și în circumstanțe dificile, consolidând astfel autonomia, controlul emoțional și curajul de a acționa.

MUZICĂ: „Călătoria sunetelor libere”

SCOP

Scopul atelierului este de a oferi copiilor un spațiu sigur pentru explorarea expresiei muzicale ca instrument de auto-reflecție și auto-exprimare. Activitatea îi va încuraja să descopere libertatea interioară prin improvizație și creație colectivă, ajutându-i să înțeleagă că muzica poate reflecta diverse emoții și stări, și că fiecare contribuție individuală este valoroasă în construirea unei experiențe comune.

OBIECTIVE

- Stimularea creativității și a gândirii flexibile prin experimentarea diferitelor stiluri muzicale.
- Consolidarea sentimentului de apartenență și cooperare prin realizarea unei compoziții colective.
- Întărirea rezilienței emoționale și a încrederii în propriile resurse interioare.
- Creșterea capacității de apreciere a diversității și a valorii fiecărei contribuții individuale.

RESURSE UMANE:

- Facilitatori muzică
- Psiholog
- Facilitatori/voluntari pentru documentare foto-video

RESURSE TEHNICE ȘI MATERIALE

- Instrumente muzicale diverse: percuții, xilofon, tobe, instrumente etnice.
- Instrumente digitale sau electronice pentru explorarea muzicii nonconvenționale.
- Spațiu sigur și adaptat pentru mișcare și sunet.
- Suport vizual pentru explicații și exemple muzicale.
- Materiale de notare și înregistrare a sunetelor (opțional, pentru păstrarea creațiilor).



DESCRIEREA ACTIVITĂȚII

Atelierul „Călătoria sunetelor libere” va fi o activitate interactivă, în care copiii vor explora diferite stiluri muzicale și tehnici de creație, de la ritmuri sincopate la improvizații spontane, fiecare etapă având rolul de a simboliza o fațetă a libertății interioare. Atelierul începe cu o introducere interactivă în diferite stiluri muzicale: Muzica clasică – explorarea armoniilor și melodiilor fluide pentru a exprima emoții profunde și calme. Jazz – ritmuri sincopate și improvizație, pentru libertatea de a crea spontan. Muzica electronică – sunete neconvenționale și texturi muzicale, dezvoltând atenția la detalii și experimentarea ineditului. Muzica tradițională – ritmuri și instrumente autentice, pentru aprecierea diversității culturale și a expresiei individuale.

După această explorare, copiii vor crea împreună o piesă muzicală colectivă, fiecare adăugând un sunet, un ritm sau o melodie, construind un mozaic sonor care reflectă libertatea lor interioară. Atelierul se încheie cu o sesiune de improvizație liberă, în care copiii își exprimă gândurile și emoțiile, explorând moduri diferite de a comunica prin muzică și consolidând sentimentul de autonomie și expresie personală. Facilitatorul va ghida activitatea prin întrebări și reflecții: „Ce emoții ai simțit când ai creat acest sunet?” „Cum ar putea sunetul tău să se combine cu al celorlalți pentru a spune o poveste comună?” „Ce te învață această experiență despre libertatea ta de a alege și a te exprima?”

Astfel, copiii nu doar că învață elemente muzicale, dar dezvoltă și competențe socio-emoționale: cooperare, empatie, atenție la detalii și apreciere a diversității.

IMPACT ASUPRA COPILOR

Atelierul „Călătoria Sunetelor Libere” este o oportunitate pentru copiii aflați în tratament oncologic de a explora muzica ca pe o formă de auto-exprimare și vindecare. Prin diversitatea stilurilor muzicale, copiii vor învăța să își exprime libertatea interioară într-un mod creativ și personal. Improvizarea și colaborarea vor întări sentimentul de comunitate și le vor permite să aprecieze cât de importante sunt micile momente de creație liberă în dezvoltarea lor personală.

FILM: „The Peanuts Movie”

SCOP

Scopul atelierului este de a ajuta copiii să descopere că au puterea de a depăși fricile și limitele autoimpuse prin curaj și încredere în sine. Filmul „The Peanuts Movie”¹⁴ va fi folosit pentru a evidenția teme precum perseverența, încrederea în propriile abilități și creșterea personală, oferindu-le copiilor modele cu care se pot identifica și care să îi inspire să acționeze cu curaj în viața lor de zi cu zi.

OBIECTIVE

- Dezvoltarea capacității de auto-reflecție prin identificarea propriilor limite și modalități de depășire a acestora.
- Creșterea încrederii în sine prin activități creative inspirate din film.
- Stimularea curajului și a perseverenței în fața provocărilor personale.
- Consolidarea abilităților de planificare și gândire strategică prin crearea unui „plan de curaj” personal.

RESURSE UMANE

- Psiholog
- Facilitatori/voluntari pentru documentare foto-video

¹⁴ Filmul „The Peanuts Movie” este o comedie animată americană din 2015, bazată pe seria de benzi desenate Peanuts, creată de Charles M. Schulz, în regia lui Steve Martino. Resursă online <https://www.imdb.com/title/tt2452042> (accesat 24.09.2025)

RESURSE TEHNICE/MATERIALE

- Proiector și ecran pentru vizionarea filmului.
- Materiale pentru activitatea creativă: hârtie, creioane colorate, markere, materiale pentru desen/colaj.
- Spațiu adaptat pentru discuții și jocuri de rol.

DESCRIEREA ACTIVITĂȚII

Atelierul începe cu vizionarea filmului în care se explorează teme precum curajul, încrederea în sine și depășirea fricilor. Filmul îl urmărește pe Charlie Brown, un copil care se confruntă frecvent cu nesiguranță și temeri, dar care învață să acționeze cu curaj și perseverență, chiar și atunci când se simte nesigur. După vizionare, facilitatorul inițiază o discuție interactivă, ghidând copiii să reflecteze asupra experiențelor lor personale și asupra modalităților prin care pot depăși propriile limite emoționale. Întrebări precum: „Ce ai simțit când Charlie Brown a înfruntat frica?”, „Cum ai reacționa tu în situații similare?” sau „Ce acțiuni mici poți face pentru a-ți înfrunta temerile?” îi ajută pe copii să facă legătura între povești și propriile trăiri. Ulterior, copiii participă la o activitate creativă, prin care își construiesc propriul „plan de curaj”. Fiecare copil scrie sau desenează un moment în care ar putea acționa cu curaj, inspirându-se din exemplul personajului. Această etapă facilitează auto-reflecția și planificarea strategică emoțională, oferind un instrument concret pentru gestionarea temerilor și anxietății. Întregul proces este structurat astfel încât copiii să experimenteze în mod direct legătura dintre emoții, gânduri și acțiuni, să înțeleagă că frica este o reacție normală, dar nu trebuie să le limiteze alegerile, și să învețe că micile decizii curajoase pot genera schimbări semnificative în viața lor.

IMPACT ASUPRA COPIILOR

Atelierul le oferă copiilor din oncologie oportunitatea de a explora emoțiile și fricile într-un cadru sigur și empatic, prin identificarea cu personajele filmului. Crearea planului de curaj le oferă un instrument concret pentru a aplica lecțiile filmului în viața reală, stimulând autoeficacitatea, încrederea în sine și strategiile adaptive. Activitatea întărește empatia, cooperarea și sentimentul de apartenență, ajutând copiii să recunoască puterea lor interioară și să dezvolte mecanisme constructive de coping. Astfel, atelierul promovează autonomia emoțională, reziliența și capacitatea de a acționa cu curaj în fața provocărilor.



MODULUL 12:

DRUMUL EROULUI – O CĂLĂTORIE A ÎNCREDERII

Modulul 12 oferă copiilor oportunitatea de explora ideea de erou neobișnuit, evidențiind că fiecare persoană, prin resursele și contribuțiile sale unice, poate depăși obstacole și poate influența pozitiv comunitatea din care face parte. Prin activități creative și experiențe narative, copiii sunt ghidați să își recunoască puterea interioară, să valorizeze sprijinul reciproc și să își consolideze încrederea în propriile abilități, elemente fundamentale pentru reziliența emoțională în contextul oncologic.

ARTE VIZUALE: „Poveștile noastre”

SCOP

Scopul atelierului este de a oferi copiilor aflați în tratament oncologic un cadru sigur și creativ pentru a explora și a exprima călătoria lor interioară. Prin activități de colaborare și creație artistică, copiii sunt încurajați să își descopere propriul curaj, să împărtășească experiențe personale și să înțeleagă că eroismul nu este doar despre realizări individuale, ci și despre sprijinul reciproc și contribuția la binele comun. Atelierul urmărește dezvoltarea sentimentului de apartenență, a încrederii în sine și a empatiei, oferind copiilor instrumente pentru a recunoaște și celebra propriile „victorii mici”.

OBIECTIVE

- Dezvoltarea creativității și imaginației prin utilizarea artei vizuale și a materialelor diverse pentru a construi vehicule simbolice și hărți ale eroului.
- Întărirea sentimentului de apartenență și comunitate prin realizarea unui proiect colectiv care reflectă diversitatea și unitatea grupului.

- Stimularea empatiei, încurajând copiii să observe și să aprecieze efortul și curajul celorlalți participanți.
- Consolidarea rezilienței emoționale prin identificarea „micilor victorii” și a strategiilor personale de depășire a obstacolelor.

RESURSE UMANE

- Facilitatori arte vizuale
- Psiholog
- Facilitatori/voluntari pentru documentarea atelierului

RESURSE TEHNICE / MATERIALE

- Panouri mari sau foi de carton pentru crearea hărții simbolice a călătoriei eroului.
- Plastilină, lut sau materiale maleabile pentru construirea vehiculelor imaginare.
- Accesorii și detalii printate 3D (roți, elemente de decor, piese simbolice).
- Vopsele, pensule, markere, creioane colorate, materiale pentru colaj.
- Adeziv, foarfece, hârtie colorată și alte materiale de lucru manual.
- Spațiu sigur și adaptat pentru lucru în grup, care să permită deplasarea copiilor în jurul panourilor și colaborarea.
- Muzică de fundal opțională, pentru stimularea creativității și relaxării.

DESCRIEREA ACTIVITĂȚII

Atelierul este conceput ca un proiect colaborativ, în care fiecare copil va contribui la crearea unei hărți simbolice a călătoriei eroului, reprezentând obstacolele și provocările din viața sa, dar și realizările și mărețiile depășite. Harta va fi o reprezentare vizuală a drumului eroului, iar fiecare copil va crea un vehicul imaginar care simbolizează modul în care el sau ea poate depăși aceste obstacole. În cadrul activității, copiii vor construi vehicule folosind plastilină și detalii printate 3D, iar fiecare element va reprezenta o parte importantă din călătoria lor personală, fie că este vorba de o provocare, de un moment de curaj, sau de o reîntoarcere la speranță. Aceste vehicule vor fi folosite pentru a traversa harta simbolică, iar pe parcursul activității, fiecare copil va contribui cu un detaliu care reflectă propria sa poveste. Fiecare participant va picta, desena sau adăuga un element simbolic pe panoul comun al grupului. Aceste elemente vor reprezenta etape din călătoria personală a fiecăruia și vor fi integrate într-o

compoziție colectivă care va reflecta atât diversitatea, cât și unitatea grupului. În plus, activitatea va include o discuție deschisă în care copiii vor putea să își împărtășească poveștile și să observe cum fiecare eroism personal contribuie la o cultură a sprijinului reciproc. Harta finală va simboliza o rețea de susținere în care fiecare copil este un participant activ, iar întregul grup devine o unitate solidă, susținută de fiecare poveste personală.



IMPACT ASUPRA COPIILOR

Atelierul oferă copiilor din oncologie un cadru creativ și terapeutic pentru a explora provocările personale și curajul necesar pentru a le depăși, într-un context de colaborare și sprijin reciproc. Prin construirea simbolică a „drumului eroului” și crearea vehiculului imaginar, copiii externalizează emoțiile, vizualizează obstacolele și își dezvoltă autoreglarea emoțională. Activitatea întărește sentimentul de apartenență, empatia și cooperarea, arătând că

eroismul este și relațional. În același timp, copiii își consolidează stima de sine, conștientizează valoarea contribuției proprii și dobândesc instrumente concrete de gestionare a stresului și anxietății, transformând experiențele dificile în resurse de curaj și reziliență.

TEATRU DE UMBRE: „Umbrele eroilor”

SCOP

Scopul atelierului este de a ajuta copiii să înțeleagă valoarea solidarității și a sprijinului reciproc în cadrul unei comunități, folosind teatrul de umbre ca instrument de expresie creativă. Activitatea urmărește dezvoltarea conștientizării faptului că puterea colectivă depinde de implicarea fiecăruia, iar contribuțiile individuale, chiar și mici, au un impact semnificativ asupra succesului grupului.

OBIECTIVE

- Dezvoltarea abilităților de colaborare și cooperare.
- Încurajarea empatiei și a sprijinului reciproc între copii.
- Stimularea creativității prin arta teatrului de umbre.
- Înțelegerea valorii fiecărei contribuții individuale în realizarea unui scop colectiv.
- Creșterea încrederii în propria capacitate de a influența pozitiv comunitatea.

RESURSE UMANE

- Facilitatori teatru
- Psiholog
- Facilitatori/voluntari pentru documentare

RESURSE TEHNICE ȘI MATERIALE

- Carton, hârtie, materiale pentru decupaj și lipire (foarfece, lipici, bandă adezivă).
- Surse de lumină (lampă, lanternă sau proiector) pentru proiecția umbrelor.
- Markere, creioane colorate, materiale decorative pentru personalizarea umbrelor.
- Spațiu adaptat pentru manipularea umbrelor și improvizație.
- Table sau panouri pentru expunerea scenelor și reflecții ulterioare.

DESCRIEREA ACTIVITĂȚII

Atelierul începe cu o introducere narativă în universul umbrei și al luminii, unde facilitatorul povestește copiilor cum umbrele individuale pot deveni puternice atunci când se alătură într-o imagine comună. Participanții sunt invitați să creeze siluete din carton, fiecare reprezentând personaje, obiecte sau momente cheie dintr-o poveste a eroului. Pe măsură ce umbrele prind formă, copiii le plasează în fața sursei de lumină, observând cum fiecare element individual se integrează într-un întreg coerent, simbolizând puterea colectivă și sprijinul reciproc. Fiecare scenă improvizată devine o mică narațiune în care umbrele interacționează, sprijinind eroul în depășirea obstacolelor. Facilitatorul conduce discuții și reflecții pe parcurs, întrebând copiii cum contribuie fiecare umbră la succesul povestirii și ce înseamnă pentru ei această interacțiune. Prin adăugarea constantă de elemente noi, copiii construiesc împreună o poveste comună, în care fiecare acțiune contează, iar micile victorii individuale se transformă în realizări colective. La final, copiii împărtășesc experiențele trăite, observând cum contribuțiile lor au transformat povestea și au întărit comunitatea imaginară creată. Această etapă de reflecție le permite să conștientizeze valoarea sprijinului reciproc și să integreze metafora umbrelor în propria experiență de viață.



IMPACT ASUPRA COPIILOR

Atelierul oferă copiilor din oncologie o experiență creativă și terapeutică prin care explorează solidaritatea, colaborarea și sprijinul reciproc. Prin activități simbolice și artistice, copiii învață că fiecare gest contează și contribuțiile individuale se pot uni pentru a crea un impact colectiv. Spațiul oferă siguranță emoțională pentru exprimarea fricii, vulnerabilității și incertitudinii, dezvoltând empatia, autoreglarea emoțională și încrederea în propria capacitate de a influența mediul social. Prin joc și artă, atelierul consolidează apartenența, responsabilitatea și reziliența, transformând experiențele dificile în instrumente de creștere personală și putere interioară.

MUZICĂ: „NOI – Sunetele care ne unesc”

SCOP

Atelierul „NOI – Sunetele care ne unesc” este conceput pentru a oferi copiilor aflați în tratament oncologic un spațiu sigur și creativ în care să exploreze călătoriile lor interioare și să își construiască încrederea în propriile abilități. Prin crearea unui imn colectiv, participanții învață că puterea comunității se naște din colaborare și din adunarea diverselor perspective și talente. Atelierul urmărește dezvoltarea sentimentului de apartenență, sprijinul reciproc și aprecierea valorii fiecărei contribuții individuale la un scop comun.

OBIECTIVE

- Dezvoltarea încrederii în sine prin recunoașterea propriilor abilități și a impactului personal asupra grupului.
- Stimularea colaborării și a solidarității în cadrul grupului.
- Explorarea imaginației și creativității prin construirea personajelor supereroilor și a poveștilor lor.
- Consolidarea abilităților de reflecție și empatie prin înțelegerea valorii fiecărui membru în cadrul comunității.

RESURSE UMANE

- Facilitatori muzică
- Psiholog
- Facilitatori/voluntari pentru documentare foto-video

RESURSE TEHNICE ȘI MATERIALE

- Instrumente muzicale diverse: percuții, xilofon, tobe, instrumente etnice.
- Instrumente digitale sau electronice pentru explorarea muzicii nonconvenționale.
- Spațiu sigur și adaptat pentru mișcare și sunet.
- Suport vizual pentru explicații și exemple muzicale.
- Materiale de notare și înregistrare a sunetelor (opțional, pentru păstrarea creațiilor).
- Hârtie, creioane colorate, markere, materiale pentru colaje și decupaje,
- Proiector, boxe pentru ascultarea theme song-urilor, fișe și materiale de prezentare pentru supereroi și poveștile lor.

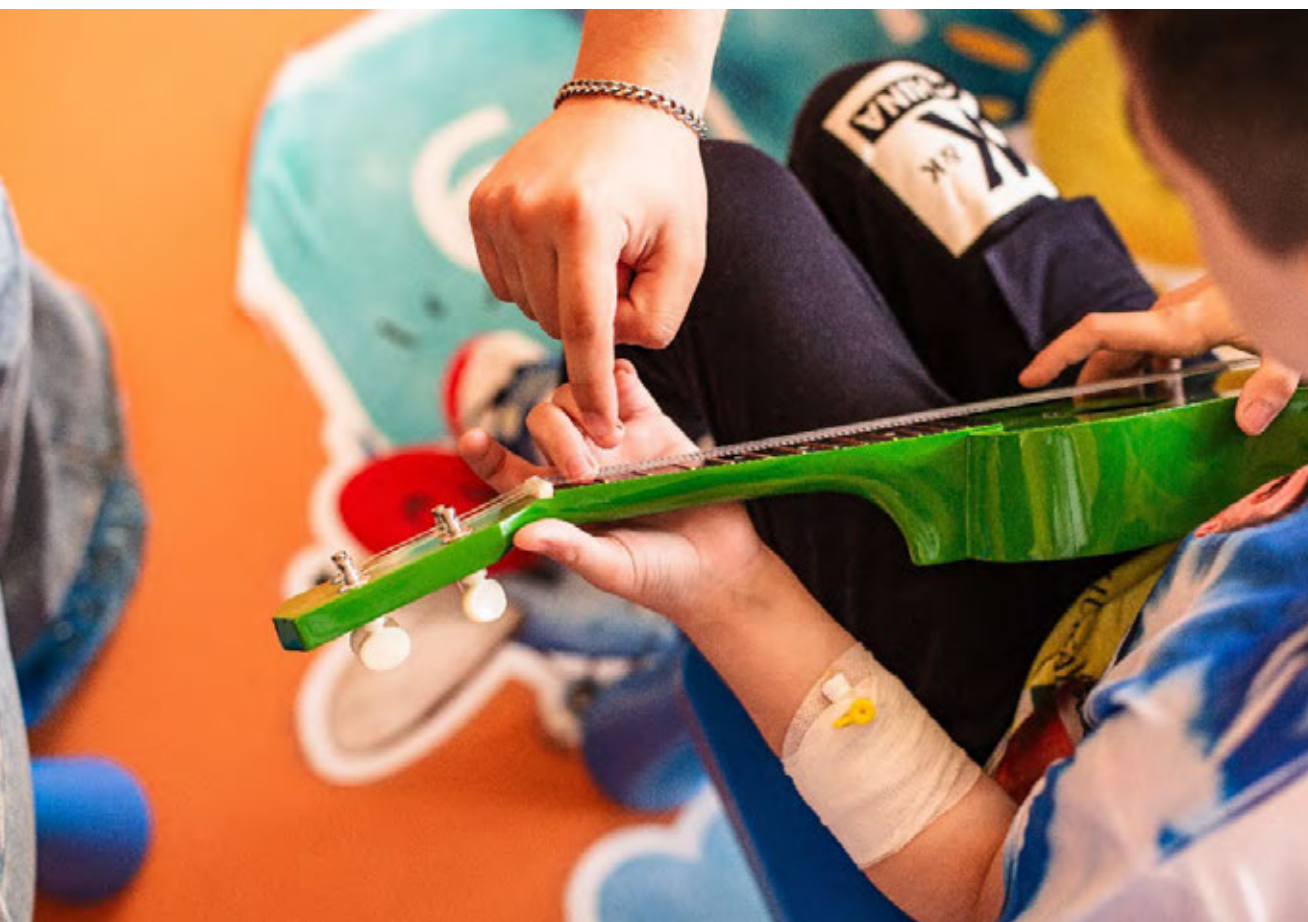
DESCRIEREA ACTIVITĂȚII

Atelierul începe prin introducerea copiilor în conceptul de supererou, discutând valorile pe care acestea le pot reprezenta: curaj, perseverență, colaborare, sprijin reciproc. Copiii sunt împărțiți în grupuri mici, fiecare grup inventând un supererou propriu, cu povestea sa de origine, superputeri și provocările cu care se confruntă. În această etapă, facilitatorul încurajează copiii să se concentreze pe simbolistica obstacolelor și asupra modalităților creative prin care supereroul poate să le depășească, reflectând astfel propria lor experiență și provocările pe care le întâmpină în viața reală. După ce supereroii sunt conturați, copiii trec la construirea „theme song-ului” fiecărui erou. Fiecare echipă adaugă un vers sau un sunet care reflectă calitățile și trăirile personajului creat. Pe parcurs, facilitatorul le prezintă exemple de piese din filme cu supereroi, explicând modul în care muzica poate sublinia emoțiile, curajul și determinarea personajelor. Această etapă devine un proces de inspirație și înțelegere a legăturii dintre sunet, poveste și expresia personală. Ulterior, fiecare grup contribuie la formarea unui imn colectiv al întregului grup, combinând sunetele, versurile și elementele muzicale create. Copiii experimentează cum fiecare adăugire individuală amplifică mesajul comun, consolidând ideea că puterea unei comunități se formează prin unitatea și colaborarea membrilor săi. Atelierul include și un moment de improvizație muzicală, unde participanții pot experimenta sunete noi, sincronizându-se cu colegii și descoperind echilibrul între exprimarea individuală și armonia colectivă. Pe tot parcursul activității, facilitatorul le adresează întrebări reflexive: „Cum reflectă sunetul tău experiența ta?”, „Cum se completează contribuțiile noastre pentru a crea un mesaj comun?” sau „Ce ai descoperit despre puterea ta și a grupului prin această creație?”

Aceste întrebări ajută copiii să lege procesul creativ de propria experiență de viață și să înțeleagă relevanța colaborării și sprijinului reciproc.

IMPACT ASUPRA COPIILOR

Atelierul oferă copiilor din oncologie o experiență complexă de dezvoltare socio-emoțională și creativă, prin care fiecare contribuție individuală este valorizată, întărind încrederea în sine și autoeficacitatea. Transformarea emoțiilor și ideilor în sunete și versuri stimulează creativitatea, atenția, coordonarea și capacitatea de a lucra în echipă, consolidând apartenența și reducând izolarea emoțională. Participanții învață să gestioneze emoțiile proprii, să recunoască resursele personale și să aprecieze contribuțiile celorlalți, dezvoltând empatie, perseverență și curaj. Activitatea arată că eroismul și puterea interioară se manifestă prin sprijin reciproc și unitate, iar fiecare gest contribuie la povestea colectivă, oferind copiilor un sentiment de empowerment și conștientizarea impactului lor asupra comunității.



FILM: „Kung Fu Panda” – Despre eroul neobișnuit

SCOP

Scopul acestui atelier este de a inspira copiii să înțeleagă că oricine poate deveni un erou și că puterea comunității se bazează pe sprijinul reciproc și pe contribuțiile fiecărui individ, chiar și atunci când pare imposibil. Prin intermediul filmului „Kung Fu Panda”¹⁵, copiii explorează ideea că eroii neobișnuiți, prin perseverență și încredere în sine, pot depăși obstacole și pot aduce transformări pozitive în viața lor și a celor din jur.

OBIECTIVE

- Încurajarea identificării propriilor resurse și talente unice.
- Dezvoltarea încrederii în sine și a curajului de a acționa, chiar în fața provocărilor.
- Promovarea colaborării și sprijinului reciproc în cadrul grupului.
- Creșterea empatiei și aprecierea diversității abilităților și contribuțiilor fiecărui copil.

RESURSE UMANE

- Psiholog
- Facilitatori/voluntari pentru documentare foto-video

RESURSE TEHNICE/MATERIALE

- Proiector și ecran pentru vizionarea filmului.
- Materiale pentru activitatea creativă: hârtie, creioane colorate, markere, materiale pentru desen/colaj.
- Spațiu adaptat pentru discuții și jocuri de rol.

DESCRIEREA ACTIVITĂȚII

Atelierul începe cu vizionarea filmului „Kung Fu Panda”, într-un cadru colectiv, în care copiii urmăresc călătoria lui Po, un panda neobișnuit care, inițial, nu pare capabil de realizări extraordinare. Pe măsură ce filmul se desfășoară, copiii observă cum Po descoperă resursele sale interioare și cum, prin perseverență și sprijinul celor din jur, reușește să devină un lider și un erou al

¹⁵ „Kung Fu Panda” este o comedie americană de animație realizată în anul 2008, în regia lui John Stevenson și Mark Osborne și produsă la DreamWorks Animation din Glendale, California. Resursă online <https://www.imdb.com/title/tt0441773/> (accesată 24.09.2025)

comunității. După vizionare, facilitatorul conduce discuții interactive care stimulează reflecția și auto-explorarea: copiii sunt invitați să împărtășească momente în care s-au simțit curajoși, în care au oferit sprijin sau au primit ajutor, și să discute despre modul în care fiecare contribuție contează într-un grup. În cadrul acestor conversații, se explorează teme precum încrederea în sine, asumarea rolului personal în comunitate și recunoașterea valorii fiecărei persoane. Activitatea se poate continua cu un exercițiu creativ: copiii pot realiza un poster, o ilustrație sau un simbol muzical care reprezintă „superputerea” lor unică și modul în care contribuie la grup. Această etapă consolidează legătura între învățarea emoțională și expresia creativă, oferind un instrument concret pentru reflecție și memorare a lecțiilor filmului.

IMPACT ASUPRA COPIILOR

Atelierul oferă copiilor din oncologie o experiență terapeutică care combină vizionarea filmului cu discuții reflexive și activități creative. Prin identificarea propriilor resurse și explorarea conceptului de erou neobișnuit, copiii învață că fiecare persoană poate contribui semnificativ la comunitate, indiferent de aparențe sau dificultăți. Activitatea stimulează inteligența emoțională, empatia, încrederea în sine și sentimentul de apartenență, încurajând colaborarea și sprijinul reciproc. Prin reflecție și exprimare creativă, copiii dobândesc instrumente pentru gestionarea anxietății, fricilor și provocărilor personale, transformând dificultățile în oportunități de creștere și consolidare a resurselor interioare.



PROGRAMUL TERAPEUTIC CREATIVE HEALING – MODEL DE BUNĂ PRACTICĂ

De ce este un model de bună practică?

Programul „Creative Healing” reușește să îmbine intervenția terapeutică cu activitățile creative într-un mod structurat, eficient și ușor de replicat, generând beneficii vizibile asupra stării emoționale și a calității vieții copiilor internați în secțiile de oncologie. Principalele motive pentru care este un model de succes:

IMPACT SEMNIFICATIV ASUPRA COPIILOR

- Dezvoltă stima de sine, autoreglarea emoțională și reziliența.
- Reduce anxietatea și izolarea asociate tratamentelor oncologice.
- Stimulează empatia, cooperarea și sentimentul de apartenență prin activități colective.

METODOLOGIE FLEXIBILĂ ȘI ADAPTABILĂ

- Activitățile pot fi ajustate în funcție de vârsta, starea de sănătate și nivelul de energie al copiilor.
- Materialele, tehnicile și exercițiile pot fi transferate în alte medii spitalicești sau organizații care lucrează cu copii cu afecțiuni cronice.

VALIDAT PRIN EXPERIENȚĂ ȘI FEEDBACK

- Experiența implementării și feedback-ul constant de la copii și părinți permit optimizarea continuă a atelierelor.
- Combină creativitatea artistică cu reflecția și discuțiile ghidate, maximizând eficiența terapeutică.

REPLICABILITATE ȘI TRANSFERABILITATE

- Programul poate fi preluat și adaptat în alte spitale, centre de recuperare sau organizații, păstrând principiile fundamentale și rezultatele pozitive.
- Instrumentele și metodologia pot fi folosite pentru alte grupuri vulnerabile, extinzând impactul pozitiv.

„Creative Healing” este un model de bună practică deoarece demonstrează cum un program integrativ, flexibil și centrat pe nevoile copiilor, combinând artă și psihologie, poate produce efecte vizibile, replicabile și sustenabile asupra stării emoționale și dezvoltării socio-emoționale a copiilor aflați în tratament oncologic.



Transferabilitate

Prin structura sa flexibilă și principiile universale care stau la baza intervenției, programul „Creative Healing” poate fi adaptat și replicat cu ușurință în alte spitale sau contexte educaționale și terapeutice.

ADAPTABILITATE LA ALTE CONTEXTE

- Activitățile sunt concepute pentru a fi implementate în secții de oncologie pediatrică, dar principiile lor – art-terapie, *mindfulness*, joc creativ, exprimare emoțională – pot fi aplicate și în alte medii spitalicești sau instituții care lucrează cu copii cu afecțiuni cronice sau dificultăți emoționale.
- Metodologia fiecărui atelier permite ajustarea duratei, a complexității activităților și a tipului de materiale folosite, astfel încât să fie potrivită pentru diferite grupe de vârstă, stări fizice și niveluri de implicare.

RESURSE ȘI COMPETENȚE TRANSFERABILE

- Structura de implementare și resursele utilizate în ateliere pot fi preluate și adaptate de alte spitale, centre educationale sau organizații non-profit.
- Experiența acumulată de studenți și absolvenți în lucrul cu copii oncologici poate fi transmisă altor facilitatori prin formare, mentorat sau training-uri, asigurând continuitatea și calitatea intervențiilor.

RELEVANȚĂ PENTRU ALTE GRUPURI DE BENEFICIARI

Deși programul este adaptat copiilor cu afecțiuni oncologice, principiile sale (stimularea stimei de sine, dezvoltarea rezilienței, gestionarea emoțiilor, colaborarea în grup) pot fi transferate cu succes către:

- Copii internați cu alte afecțiuni cronice sau care trec prin tratamente medicale complexe;
- Grupuri de copii aflați în situații de vulnerabilitate socială;
- Programe educaționale și recreative care urmăresc dezvoltarea socio-emoțională și creativă.

ASPECTE-CHEIE PENTRU IMPLEMENTARE ȘI PRELUARE ÎN ALTE CONTEXTE

- Este necesară adaptarea la resursele disponibile, la dimensiunea grupurilor și la specificul cultural sau instituțional al noii locații.
- Facilitatorii trebuie să fie instruiți în metodologia specifică, dar pot folosi aceeași structură de ateliere, combinând activități artistice, mindfulness și discuții ghidate.
- Evaluarea impactului trebuie ajustată pentru a monitoriza eficient rezultatele în contextul transferat, păstrând indicatori clari de stimă de sine, reziliență, empatie și autonomie emoțională.

Modelul programului „Creative Healing” poate fi integrat cu ușurință în alte instituții medicale, educaționale sau culturale. Flexibilitatea structurii, caracterul interdisciplinar și metodele deja testate îl transformă într-un exemplu de bună practică ușor de adaptat la nevoile specifice fiecărui context, oferind o bază solidă pentru extinderea intervențiilor terapeutice prin artă destinate copiilor.



RECOMANDĂRI GENERALE PENTRU REPLICARE

- Activitățile pot fi integrate în programe de suport psihosocial, art-terapie, educație non-formală sau mindfulness, atât în spitale, cât și în școli sau centre comunitare.
- Grupurile mici (4–8 copii) sunt recomandate pentru a permite atenție individuală și un cadru sigur de exprimare.
- Se încurajează colaborarea interdisciplinară (psihologi, artiști, cadre medicale) pentru adaptarea conținutului la nevoile emoționale și medicale.
- Activitățile pot fi modulare și flexibile (10–40 min), pentru a se adapta stării copiilor.
- Se recomandă documentarea și evaluarea impactului prin observații și feedback (copii, părinți, personal medical).
- Se pot combina metode (arte vizuale, teatru, muzică, film) pentru a consolida autoreglarea emoțională și sentimentul de apartenență.

ELEMENTE GENERALE DE SIGURANȚĂ ȘI ETICĂ

- **Consimțământ informat:** obținut de la părinți/tutori legali și acordul copilului, într-o formă adaptată vârstei.
- **Participare voluntară:** copiii nu sunt obligați să joace, să vorbească sau să creeze dacă nu se simt confortabil.
- **Confidențialitate:** lucrările, replicile și experiențele personale rămân în cadrul activității și nu sunt făcute publice fără permisiune.
- **Siguranță emoțională:** se evită teme traumatizante, presiunea performanței, comparațiile între copii; se monitorizează constant reacțiile emoționale.
- **Siguranță fizică și medicală:** materiale non-toxice, spațiu curat, accesibil și aprobat de personalul medical; supraveghere permanentă pentru a preveni accidente.
- **Respect și incluziune:** fiecare copil este încurajat să se exprime conform propriilor abilități și ritm, fără discriminare sau presiune.
- **Flexibilitate:** durata și intensitatea activităților se adaptează la energia și starea de sănătate a copiilor.

Rezultate

Proiectul „Creative Healing” a demonstrat că activitățile cultural-terapeutice și creative nu sunt doar momente de recreere, ci instrumente esențiale pentru sprijinul emoțional, psihologic și social al copiilor aflați în tratament oncologic.

REZULTATE IMEDIATE

- **Expresia emoțională și autoreglarea.** Copiii au reușit să exploreze și să exprime emoții complexe într-un mediu sigur, reducând anxietatea și crescând stima de sine.
- **Dezvoltarea resurselor interioare și a rezilienței.** Activitățile au stimulat identificarea și valorificarea resurselor proprii, transformarea emoțiilor dificile în experiențe constructive și dezvoltarea mecanismelor de coping.
- **Consolidarea relațiilor sociale și a apartenenței.** Participarea la ateliere colective a întărit sprijinul reciproc, empatia și colaborarea, reducând izolarea emoțională asociată spitalizării.
- **Flexibilitate și adaptare metodologică.** Diversitatea atelierelor a permis adaptarea la nevoile individuale ale copiilor, inclusiv la starea fizică și emoțională, sporind eficiența intervențiilor.
- **Dezvoltarea competențelor facilitatorilor.** Studenții și specialiștii implicați au câștigat experiență practică în lucrul cu copiii oncologici, dezvoltând competențe în arte-terapie și psihologia copilului.

EFECTE ANTICIPATE PE TERMEN LUNG

- **Consolidarea rezilienței.** Participarea constantă la ateliere contribuie la dezvoltarea capacității copiilor de a gestiona provocările medicale și emoționale.
- **Autonomie emoțională și autoreflexie.** Copiii pot învăța să-și gestioneze mai bine emoțiile, să-și exprime autenticitatea și să ia decizii constructive.
- **Îmbunătățirea competențelor sociale.** Interacțiunea și colaborarea în grup pot dezvolta empatia, solidaritatea și sentimentul de apartenență.



Experiențele de învățare

Implementarea programului „Creative Healing” a oferit lecții valoroase pentru toate părțile implicate, atât pentru copii, cât și pentru facilitatorii și părinții participanți. Experiența a permis identificarea punctelor forte, a provocărilor și a recomandărilor pentru îmbunătățirea viitoarelor activități terapeutice în context oncologic pediatric.

EXPERIENȚE POZITIVE ȘI PUNCTE FORTE

- **Flexibilitate și adaptabilitate.** Am învățat să ajustăm activitățile în funcție de starea fizică, emoțională și psihologică a fiecărui copil, asigurând participarea inclusiv a celor obosiți sau retrași.
- **Gestionarea emoțiilor proprii.** Lucrul cu copii aflați în suferință ne-a oferit experiența dezvoltării rezilienței profesionale, a empatiei constructive și a autoreglării emoționale în fața stresului.

- **Valoarea colaborării.** Am constatat că lucrul în echipă și implicarea părinților sunt esențiale pentru succesul atelierelor, consolidând încrederea și sprijinul reciproc între echipă și familie.
- **Îmbinarea artei cu terapia.** Am observat că integrarea componentelor artistice cu suportul psihologic generează impact emoțional pozitiv și implică copiii într-un mod creativ și sigur.
- **Dezvoltare profesională.** Participarea la proiect ne-a permis să ne consolidăm competențele în art-terapie, psihologia copilului și management de proiect în context spitalicesc.

ASPECTE DE ÎMBUNĂTĂȚIT / LECȚII ÎNVĂȚATE DIN PROVOCĂRI

- **Necesitatea anticipării și adaptării continue.** Diferențele de stare între copii, fluctuațiile de energie și diversele reacții emoționale ne-au arătat importanța planificării flexibile și a ajustării constante a metodologiei.
- **Gestionarea logisticii și resurselor.** Problemele tehnice, lipsa materialelor sau grupurile mari au evidențiat nevoia de planuri alternative și resurse de rezervă pentru desfășurarea atelierelor fără întreruperi.
- **Echilibrul între terapie și activitatea creativă.** Am învățat că integrarea scopului terapeutic în activități artistice necesită monitorizare atentă, pentru a evita supraîncărcarea emoțională a copiilor.
- **Monitorizarea individuală.** Experiența a arătat că fiecare copil reacționează diferit, necesitând observație constantă și adaptare personalizată pentru maximizarea beneficiilor.
- **Comunicarea cu părinții și echipa medicală.** Implicarea și explicarea clară a obiectivelor terapeutice s-au dovedit esențiale pentru crearea unui climat de siguranță și încredere.

Derularea proiectului ne-a oferit o experiență complexă de învățare, consolidând competențele profesionale și personale ale echipei. Am învățat să gestionăm provocările emoționale și logistice, să adaptăm activitățile la nevoile individuale ale copiilor și să integrăm arta cu suportul psihologic într-un mod coerent și eficient. Experiența ne-a arătat că succesul unui proiect cultural-terapeutic în oncologia pediatrică depinde de flexibilitate, empatie, colaborare și capacitatea de reflecție continuă asupra propriilor practici.





SALVAȚI COPIII IAȘI – POVESTEA NOASTRĂ



Salvați Copiii

Save the Children România

Filiala Iași

Salvați Copiii Iași este membră a **Organizației Salvați Copiii România** și parte a rețelei internaționale **Save the Children**, cea mai mare organizație independentă dedicată drepturilor copilului, activă în peste 120 de țări. Din 1991, filiala din Iași contribuie la misiunea națională de a sprijini copiii vulnerabili și de a promova politici publice menite să asigure respectarea interesului superior al copilului.

De peste 34 de ani, Salvați Copiii România dezvoltă programe sociale, identifică soluții concrete pentru protejarea copiilor și joacă un rol esențial de mediator între societate și autorități. Organizația monitorizează implementarea politicilor publice și construiește rețele de solidaritate, implicând companii și comunități în sprijinul copiilor. Viziunea noastră este clară: o lume în care fiecare copil are dreptul la supraviețuire, educație, protecție și participare.

CE FACEM

Peste 200.000 de copii au beneficiat până acum de campaniile și programele noastre, cu prioritate pentru cei aflați în situații de vulnerabilitate. Suntem o organizație acreditată și licențiată în domeniul serviciilor sociale, cu experiență în proiecte socio-culturale care demonstrează puterea artei de a educa, uni și vindeca.

Am integrat educația și cultura cu servicii de sprijin emoțional și sănătate mintală, transformând activitățile pentru copii în experiențe atractive și cu impact real asupra calității vieții lor. Proiectele noastre, dedicate inclusiv persoanelor marginalizate sau aflate în sărăcie extremă, au fost recunoscute prin distincții precum *Gala Societății Civile* și *Gala Premiilor Participării Publice*.

„Creative Healing” – un proiect care schimbă vieți

Unul dintre cele mai importante proiecte ale Asociației Salvați Copiii Iași este „Creative Healing”, un program de terapie prin artă dedicat copiilor internați în secția de oncologie pediatrică a Spitalului Clinic de Urgență pentru Copii „Sf. Maria” din Iași. Proiectul nu s-a încheiat – dimpotrivă, cu sprijinul Administrației Fondului Cultural Național, se desfășoară acum cea de-a doua ediție.

Pentru acești copii, timpul capătă un alt sens. În mijlocul tratamentelor și al rutinei spitalicești, atelierele de creație artistică, spectacolele de teatru de păpuși și proiecțiile de filme devin momente de respiro, clipe în care pot uita de durere și își pot redescoperi bucuria de a visa și de a fi, pur și simplu, copii. Proiectul este conceput pentru a îmbunătăți calitatea vieții a aproximativ 40 de copii, prin activități interdisciplinare: arte plastice, muzică, teatru, film și jocuri. Prin aceste experiențe, micii pacienți sunt încurajați să își exprime emoțiile, să își dezvolte strategii de adaptare și să descopere resurse interioare care îi ajută să facă față provocărilor. „Creative Healing” aduce magia artei în spital, oferindu-le copiilor nu doar o modalitate de exprimare, ci și un sprijin real în gestionarea stresului și în procesul lor de recuperare emoțională.

O COMUNITATE DE SUFLET

Încă de la bun început, proiectul nu a fost doar o simplă inițiativă, ci o călătorie profundă, o însoțire plină de empatie și creativitate, dedicată copiilor care luptă cu afecțiuni oncologice. Au fost nenumărate momentele uimitoare, pentru că am fost martorii unor gesturi de o profundă dăruire – fiecare persoană implicată a plusat cu o parte din sufletul său, înțelegând că, în fața suferinței, contează să fim solidari și să acționăm cu inimă deschisă.

Parteneriatul cu Universitatea Națională de Arte „George Enescu” din Iași a adus în proiect studenți, masteranzi și profesori care, prin creativitatea și entuziasmul lor, i-au ajutat pe copii să devină supereroii propriilor povești.

INFORMAȚII DESPRE „CREATIVE HEALING”

Mai multe informații despre activitățile proiectului „Creative Healing” puteți solicita de la membrii asociației noastre:

Claudia PENESCU

Manager proiect „Creative Healing”

0722.288045

claudia.penescu@salvaticopiii-iasi.ro

Anca SÂIU

Psiholog, Salvați Copii Iași

0745.601881

anca.saiu@salvaticopiii-iasi.ro







Salvați Copiii

Save the Children România

Filiala Iași

ASOCIAȚIA SALVAȚI COPIII IAȘI

Aleea Prof. I. Simionescu nr. 6, PT 15 Dacia

Iași 700408, RO

(+4)0232.219986

iasisalvaticopiii@yahoo.com

www.salvaticopiii-iasi.ro

