



WELL\_YOUTH! - Bunăstarea mentală a tinerilor șomeri  
afecțați de contextul pandemic al coronavirusului, cu nr. ref.  
2022-1-RO01-KA220-YOU-000089447

# Well-Youth!

*Toolkit privind sănătatea mintală și  
bunăstarea tinerilor pentru lucrătorii de  
tineret*



Co-funded by  
the European Union



Erasmus+

Sprijinul acordat de Comisia Europeană pentru realizarea  
acestei publicații nu constituie o aprobare a conținutului  
acesteia, care reflectă numai opiniile autorilor, iar Agenția  
Națională și Comisia nu pot fi considerate responsabile pentru  
orice utilizare care ar putea fi făcută a informațiilor conținute în  
aceasta.

# Well-Youth!

## Introducere



Bine ați venit la *Toolkit-ul de instrumente privind sănătatea mintală și bunăstarea tinerilor pentru lucrătorii de tineret!* Această resursă cuprinzătoare a fost elaborată cu scopul de a îmbunătăți standardele de calitate ale lucrătorilor de tineret și ale educatorilor în furnizarea de activități de învățare non-formală axate pe componente de sănătate mintală. Prin utilizarea acestui set de instrumente, veți fi echipat cu strategii practice, instrumente și resurse pentru a implica și sprijini în mod eficient tinerii în călătoria lor către o mai bună bunăstare mentală.

În vremurile dificile de astăzi, tinerii se confruntă cu o multitudine de presiuni și incertitudini, în special în urma pandemiei COVID-19. Rata șomajului în rândul tinerilor a crescut vertiginos, contribuind la niveluri ridicate de anxietate, depresie și alte probleme de sănătate mintală. În calitate de lucrători și educatori în domeniul tineretului, este esențial să abordăm aceste provocări și să le oferim tinerilor posibilitatea de a-și dezvolta abilitățile de angajare, promovând în același timp bunăstarea lor generală.

Acest set de instrumente este un companion valoros care vă ajută să creați medii de învățare sigure și încurajatoare în care tinerii se pot dezvolta. Acesta oferă o gamă variată de strategii și activități de predare care integrează fără probleme componente de sănătate mintală în atelierele dumneavoastră. Prin prioritizarea bunăstării alături de dezvoltarea competențelor, putem crea o abordare holistică care sprijină creșterea și fericirea generală a tinerilor șomeri.

## Principalele caracteristici ale setului de instrumente:

- 1. Abordare cuprinzătoare:** Acest set de instrumente oferă o abordare cuprinzătoare pentru abordarea problemelor de sănătate mintală și bunăstare în rândul tinerilor. Acesta recunoaște interacțiunea dintre dezvoltarea abilităților de ocupare a forței de muncă și promovarea unei sănătăți mintale pozitive, permițând o abordare echilibrată și integrată a muncii cu tinerii.
- 2. Instrumente și resurse practice:** În interiorul acestui set de instrumente, veți găsi o multitudine de instrumente practice, resurse și activități care sunt special concepute pentru a fi încorporate cu ușurință în procesul dumneavoastră de predare. Aceste resurse au fost atent selecționate pentru a alunga anxietatea, a atenua depresia și a promova un mediu de învățare pozitiv și favorabil.



- 3. Adaptat pentru învățarea non-formală:** Setul de instrumente se concentrează pe activitățile de învățare non-formală, recunoscând importanța abordărilor experiențiale și practice în implicarea tinerilor. Acesta oferă îndrumări privind adaptarea metodelor de predare tradiționale și contemporane pentru a crea experiențe interactive, participative și captivante care facilitează creșterea personală și bunăstarea.
- 4. Promovarea bunăstării mentale:** Acest set de instrumente pune un accent puternic pe promovarea bunăstării mentale în rândul tinerilor. Prin integrarea practicilor bazate pe dovezi, a instrumentelor psihoeducaționale și a exercițiilor de mindfulness, veți putea promova reziliența, conștiința de sine și inteligența emoțională în rândul tinerilor cu care lucrați.

Prin utilizarea resurselor și strategiilor prezentate în acest set de instrumente, nu numai că vă veți îmbunătăți propriile competențe și cunoștințe, dar veți juca și un rol esențial în influențarea pozitivă a vieții tinerilor șomeri. Împreună, putem crea un mediu de susținere și responsabilizare care să le permită tinerilor să își dezvolte abilități esențiale de angajare, acordând în același timp prioritate sănătății mintale și bunăstării lor.

Vă mulțumim pentru că ați pornit în această călătorie către crearea unui viitor mai luminos pentru tinerii noștri. Haideți să lucrăm împreună pentru a promova sănătatea mintală, bunăstarea și experiențele de învățare non-formală de calitate pentru toți!

**Notă:** Acest set de instrumente servește drept ghid și referință pentru lucrătorii de tineret și educatori. Este important să adaptați activitățile și abordările pentru a răspunde nevoilor specifice și contextului cultural al tinerilor cu care lucrați.



# Well-Youth!

*Tema 1*

## **Semne de avertizare privind sănătatea mintală**

Dezvoltat de IREA



## Activitatea 1

# Semne de avertizare privind problemele de sănătate mintală ale tinerilor

### Participanți:

Tineri, lucrători de tineret, educatori și persoane interesate de conștientizarea sănătății mintale.

### Rezultatele învățării:

1. Să recunoască semnele comune de avertizare ale problemelor de sănătate mintală la tineri.
2. Să înțeleagă importanța identificării și intervenției timpurii în cazul problemelor de sănătate mintală.
3. Dezvoltarea cunoștințelor și a încrederii în sprijinirea tinerilor care se confruntă cu probleme de sănătate mintală.

### Descriere/Metodologie:

Prezentarea interactivă "Descoperiți semnele" este concepută pentru a-i implica pe participanți într-o sesiune informativă și interactivă în care vor învăța să identifice semnele de avertizare ale problemelor de sănătate mintală la tineri. Prin intermediul unor suporturi vizuale, discuții de grup și activități interactive, participanții vor dezvolta o înțelegere mai profundă a acestor semne și vor dobândi cunoștințe practice pentru a răspunde eficient.

### 1. Introducere (10 minute):

- Începeți prezentarea prin introducerea subiectului și a relevanței acestuia pentru rolurile participanților ca lucrători de tineret sau educatori.
- Explicați scopul activității: creșterea gradului de conștientizare și înțelegere a semnelor de avertizare ale problemelor de sănătate mintală la tineri.



## 2. Prezentare: Descoperiți semnele (20 de minute):

- Afișați o prezentare atractivă din punct de vedere vizual, cu diapozitive care descriu diverse semne de avertizare asociate cu probleme comune de sănătate mintală în rândul tinerilor.
- Prezentați fiecare diapozitiv, descriind semnul de avertizare și oferind exemple sau scenarii care ilustrează manifestarea acestuia.
- Încurajați participanții să se implice activ împărtășindu-și observațiile, experiențele sau gândurile legate de semnele de avertizare prezentate.

## 3. Activitate interactivă: Discuții de grup (20 de minute):

- Împărțiți participanții în grupuri mici.
- Atribuiți fiecărui grup un semn de avertizare specific asupra căruia să se concentreze.
- Îndemnați participanții să discute și să facă un brainstorming cu exemple practice, cauze potențiale și răspunsuri adecvate legate de semnul de avertizare atribuit.
- După discuție, fiecare grup își prezintă concluziile în fața grupului mai mare.

## 4. Studii de caz: Aplicarea cunoștințelor (20 de minute):

- Furnizați participanților studii de caz care descriu tineri care se confruntă cu probleme de sănătate mintală.
- Instruiți participanții să analizeze studiile de caz și să identifice semnele de avertizare prezente.
- Facilitați o discuție de grup în care participanții își împărtășesc analiza și discută acțiunile sau intervențiile adecvate pe baza semnelor de avertizare identificate.

## 5. Sesiune de întrebări și răspunsuri și încheiere (10 minute):

- Permiteți participanților să pună întrebări sau să solicite clarificări cu privire la orice aspect al prezentării sau al studiilor de caz.
- Rezumați punctele cheie discutate pe parcursul activității.
- Subliniați importanța identificării timpurii, a abordărilor de susținere și a resurselor disponibile pentru abordarea problemelor de sănătate mintală ale tinerilor.



## Sincronizare sugerată:

Durata totală: 1 oră și 20 de minute

- Introducere: 10 minute
- Prezentare: Descoperiți semnele: 20 minute Activitate interactivă: Discuții în grup: 20 de minute
- Studii de caz: Aplicarea cunoștințelor: 20 minute Sesiune de întrebări și răspunsuri și
- încheiere: 10 minute

## Linii directoare pentru evaluare:

Deoarece această activitate se concentrează pe sensibilizare și pe dezvoltarea cunoștințelor, următoarele orientări pot fi utilizate pentru evaluare:

- Participare activă și angajament în timpul prezentării, discuțiilor de grup și studiilor de caz.
- A demonstrat înțelegerea semnelor de avertizare prin identificarea corectă și exemple relevante.
- Comunicarea eficientă a răspunsurilor și intervențiilor practice pentru fiecare semn de avertizare.
- Dorința de a solicita clarificări și de a se implica în sesiunea de întrebări și răspunsuri.
- Reflecție asupra dezvoltării personale și conștientizare sporită a problemelor de sănătate mintală.

**Notă:** Această activitate poate fi adaptată în funcție de cunoștințele anterioare ale participanților, de nevoile acestora și de timpul disponibil. Este important să se creeze o atmosferă favorabilă și favorabilă incluziunii, care să permită un dialog deschis și împărtășirea respectuoasă a perspectivelor.





## Activitatea 2

# Scenarii de joc de rol: Recunoașterea semnelor de avertizare

### Participanți:

Tineri, lucrători de tineret, educatori și persoane interesate de conștientizarea sănătății mintale. (nicio grupă de vârstă specifică)

### Rezultatele învățării:

1. Identificarea semnelor comune de avertizare a problemelor de sănătate mintală la tineri prin intermediul unor scenarii de joc de rol.
2. Îmbunătățirea abilităților de observare și comunicare în ceea ce privește recunoașterea și reacția la semnele de avertizare.
3. Dezvoltarea empatiei și a înțelegerii față de tinerii care se confruntă cu probleme de sănătate mintală.

### Descriere/Metodologie:

Scenariile de joc de rol: Activitatea Recunoașterea semnelor de avertizare oferă participanților ocazia de a se implica în scenarii realiste de joc de rol care simulează situații în care tinerii pot prezenta semne de avertizare ale problemelor de sănătate mintală. Prin intermediul acestei activități, participanții vor observa și analiza în mod activ aceste semne, vor exersa tehnici eficiente de comunicare și vor explora strategii adecvate pentru a oferi sprijin.

### 1. Introducere și explicații (10 minute):

- Începeți prin a prezenta activitatea și obiectivele acesteia, subliniind importanța recunoașterii semnelor de alarmă în sănătatea mintală a tinerilor.
- Explicați că participanții se vor angaja în scenarii de joc de rol în care vor avea ocazia să exerseze identificarea și reacția la semnele de avertizare.



## 2. Pregătirea scenariului (10 minute):

- Furnizați participanților o scurtă descriere a scenariilor pe care le vor juca.
- Repartizați participanții în grupuri mici și distribuiți descrierile scenariilor în consecință.
- Fiecare grup trebuie să aibă timp să citească și să se familiarizeze cu scenariul atribuit.

## 3. Sesiuni de joc de rol (20 de minute):

- Cereți fiecărui grup să joace scenariul care i-a fost atribuit, reprezentând atât tânărul care prezintă semne de avertizare, cât și lucrătorul de tineret/educatorul care reacționează la situație.
- Încurajați participanții să acorde o atenție sporită comportamentelor, emoțiilor și semnelor verbale care indică posibile semne de avertizare.
- Permiteți ca fiecare sesiune de joc de rol să se desfășoare pe o anumită durată, de exemplu 5 minute, în funcție de complexitatea scenariului.

## 4. Debriefing și reflecție (20 de minute):

- După fiecare sesiune de joc de rol, facilitați o discuție de debriefing în cadrul grupului.
- Încurajați participanții să își împărtășească observațiile, gândurile și răspunsurile emoționale în timpul jocului de rol.
- Discutați semnele de avertizare prezentate în fiecare scenariu și eficiența răspunsurilor din partea lucrătorului de tineret/educatorului.
- Invitați participanții să ofere strategii sau abordări alternative pentru recunoașterea și reacția la semnele de avertizare.

## 5. Discuții de grup și idei împărtășite (15 minute):

- Adunați toate grupurile pentru o discuție în grup mai mare.
- Cereți fiecărui grup să prezinte un rezumat al scenariului lor, semnele de avertizare observate și strategiile utilizate pentru a răspunde.
- Facilitarea unei explorări colective a provocărilor, perspectivelor și lecțiilor învățate din scenariile de joc de rol.



## Sincronizare sugerată:

Durata totală: 1 oră și 15 minute

- Introducere și explicații: 10 minute Pregătirea scenariului: 10 minute
- Sesiuni de joc de rol: 20 minute Debriefing și reflecție: 20 minute
- Discuții de grup și idei împărtășite: 15 minute

## Linii directoare pentru evaluare:

Având în vedere natura jocului de rol și accentul pus pe aplicarea practică, evaluarea pentru această activitate poate fi realizată prin intermediul următoarelor orientări:

- Implicare și participare activă la sesiunile de jocuri de rol.
- Identificarea și comunicarea eficientă a semnelor de avertizare prezentate în scenarii.
- Răspunsuri empaticе și adecvate demonstrate de rolurile de lucrător de tineret/educator.
- Reflecția asupra învățării personale și a perspectivelor dobândite în urma discuțiilor de bilanț.
- Împărtășirea în colaborare a strategiilor și abordărilor alternative pentru recunoașterea și reacția la semnele de avertizare.

**Notă:** Este esențial să creați un mediu sigur și favorabil în timpul activității de joc de rol, permițând participanților să exploreze scenarii provocatoare cu sensibilitate și respect. Încurajați dialogul deschis și subliniați importanța confidențialității pe tot parcursul activității.



# Well-Youth!

*Tema 2*

## Sănătate mintală și wellness

Dezvoltat de IREA



## Activitatea 3

# Mindfulness și exerciții de respirație

### Participanți:

Tineri (13-19 ani), lucrători de tineret, educatori sau persoane interesate de promovarea sănătății mintale și a bunăstării.

### Rezultatele învățării:

1. Înțelegerea conceptului și a beneficiilor tehnicilor de mindfulness și de respirație profundă.
2. Dezvoltarea abilităților de a practica mindfulness și respirația profundă ca instrumente de reducere a stresului și relaxare.
3. Aplicați exerciții de mindfulness și de respirație în viața de zi cu zi pentru a îmbunătăți sănătatea mentală și bunăstarea generală.

### Descriere/Metodologie:

Activitatea Reflecție video: Activitatea "Mărturii din viața reală" își propune să ofere participanților ocazia de a asculta mărturii de primă mână de la tineri care s-au confruntat cu probleme de sănătate mintală. Prin vizionarea mărturiilor video și implicarea în reflecția ghidată, participanții își vor aprofunda înțelegerea, empatia și conștiința de sine atunci când vine vorba de sprijinirea tinerilor cu probleme de sănătate mintală.

### 1. Introducere (5 minute):

- Începeți prin a oferi o prezentare generală a activității și a obiectivelor acesteia.
- Explicați importanța mindfulness-ului și a respirației profunde pentru sănătatea mintală și bunăstare.
- Împărtășiți câteva beneficii ale încorporării acestor practici în viața de zi cu zi.



## 2. Explicarea Mindfulness și a respirației profunde (10 minute):

- Definiți mindfulness ca fiind practica de a fi pe deplin prezent în momentul curent, fără a judeca.
- Explicați legătura dintre respirația profundă și răspunsul de relaxare, subliniind rolul acesteia în reducerea stresului și promovarea calmului.

## 3. Exercițiul ghidat de mindfulness și respirație (15 minute):

- Conduceți participanții printr-un exercițiu ghidat de mindfulness și respirație profundă.
- Spuneți-le să găsească o poziție confortabilă de ședere, să închidă ochii (dacă este confortabil) și să își concentreze atenția asupra respirației.
- Ghidați participanții să inspire lent și profund pe nas și să exhaleze lent pe gură, concentrându-se pe senzațiile fiecărei respirații.
- Încurajați participanții să observe orice gânduri sau distrageri și readuceți-le ușor atenția la respirație.

## 4. Reflecție și discuții în grup (15 minute):

- Facilitați o discuție în grup pentru a reflecta asupra experienței exercițiului de mindfulness și respirație.
- Rugați participanții să își împărtășească observațiile, gândurile și sentimentele din timpul exercițiului.
- Încurajați participanții să discute despre orice provocări sau beneficii pe care le-au experimentat în timp ce practicau mindfulness și respirația profundă.

## 5. Sfaturi practice pentru practica zilnică (10 minute):

- Oferă sfaturi practice pentru încorporarea atenției și a respirației profunde în viața de zi cu zi.
- Sugerați integrarea unor scurte pauze de mindfulness pe parcursul zilei sau practicarea exercițiilor de respirație profundă în perioadele de stres.
- Împărtășiți resurse, cum ar fi aplicații de mindfulness sau înregistrări de meditație ghidată, pe care participanții le pot folosi pentru o practică continuă.



## 5. Încheiere și concluzii (5 minute):

- Rezumați conceptele cheie discutate în timpul activității.
- Subliniați importanța practicii regulate și beneficiile pe termen lung ale atenției și ale respirației profunde.
- Încurajați participanții să integreze aceste practici în rutinele lor zilnice pentru a-și susține sănătatea mintală și bunăstarea.

## Sincronizare sugerată:

Durata totală: 60 de minute

- Introducere: 5 minute
- Explicarea Mindfulness și a respirației profunde: 10 minute
- Mindfulness și respirație: 15 minute
- Reflecție și discuții în grup: 15 minute
- Sfaturi practice pentru practica zilnică: 10 minute
- Încheiere și concluzii: 5 minute

## Linii directoare pentru evaluare:

Deoarece această activitate se concentrează pe învățarea prin experiență, evaluarea poate fi realizată prin intermediul următoarelor orientări:

- Participarea activă la exercițiul ghidat de mindfulness și respirație profundă.
- Reflecția și împărtășirea observațiilor și experiențelor personale în timpul discuțiilor de grup.
- Aplicarea de sfaturi practice pentru încorporarea atenției și a respirației profunde în viața de zi cu zi.
- Dorința de a se angaja într-un dialog deschis, de a pune întrebări și de a căuta resurse suplimentare pentru o practică continuă.

**Notă:** Este important să se creeze un mediu calm și de susținere în timpul exercițiului ghidat, permițând participanților să se implice pe deplin în această experiență



## Activitatea 4

# Scenarii de joc de rol: Recunoașterea semnelor de avertizare

## Participanți:

Tineri (13-19 ani), lucrători de tineret, educatori sau persoane interesate de promovarea sănătății mintale și a bunăstării.

## Rezultatele învățării:

1. Să înțeleagă conceptul și beneficiile jurnalului recunoștinței pentru sănătatea mintală și bunăstare.
2. Dezvoltați-vă obiceiul de a practica recunoștința și aprecierea.
3. Îmbunătățirea abilităților de auto-reflecție și cultivarea unei mentalități pozitive.

## Descriere/Metodologie:

Activitatea Jurnal de recunoștință își propune să introducă participanții la practica de a ține un jurnal de recunoștință ca instrument de promovare a sănătății mintale, de cultivare a pozitivității și de îmbunătățire a bunăstării generale. Participanții vor învăța despre beneficiile recunoștinței și se vor angaja în exerciții ghidate pentru a-și dezvolta propria practică de a ține un jurnal al recunoștinței.

### 1. Introducere (5 minute):

- Începeți prin a explica scopul și importanța jurnalului recunoștinței.
- Împărtășiți efectele pozitive ale practicării recunoștinței asupra sănătății mintale și bunăstării.
- Discutați despre modul în care jurnalul recunoștinței poate ajuta la orientarea atenției către aspectele pozitive ale vieții.

### 2. Explicarea Jurnalului recunoștinței (10 minute):

- Definiți jurnalul recunoștinței ca fiind o practică de a nota în mod regulat lucrurile pentru care suntem recunoscători.





- Subliniați beneficiile, cum ar fi creșterea pozitivității, îmbunătățirea stimei de sine și reducerea nivelului de stres.
- Explicați că recunoștința poate fi îndreptată către oameni, experiențe, realizări sau chiar lucruri simple de zi cu zi.

### 3. Exercițiu ghidat de jurnalizare a recunoștinței (15 minute):

- Oferiți fiecărui participant un jurnal sau un caiet și materiale de scris. Desfășurați un exercițiu ghidat de jurnalizare a recunoștinței, oferind îndemnuri sau exemple.
- Rugați participanții să scrie trei lucruri pentru care sunt recunoscători în acel moment.
- Încurajați-i să reflecteze asupra motivelor din spatele recunoștinței lor și asupra impactului pozitiv pe care aceste lucruri îl au asupra vieții lor.

### 4. Reflecție și împărtășire în grup (15 minute):

- Facilitați o discuție de grup pentru a încuraja participanții să își împărtășească experiențele sau însemnările din jurnalul de recunoștință.
- Creați un mediu de susținere în care participanții pot discuta despre emoțiile, intuițiile și efectele pozitive pe care le-au observat în urma practicării recunoștinței.
- Încurajați participanții să asculte activ și să își exprime aprecierea pentru contribuțiile celorlalți.

### 5. Jurnal de recunoștință personalizat (10 minute):

- Îndemnați participanții să își continue singuri practica jurnalului recunoștinței.
- Oferiți sugestii pentru încorporarea jurnalului recunoștinței în rutina lor zilnică, cum ar fi dedicarea a câteva minute în fiecare zi sau scrierea în jurnal înainte de culcare.
- Subliniați importanța consecvenței și a reflecției regulate.

### 6. Încheiere și concluzii (5 minute):

- Rezumați conceptele cheie discutate în timpul activității.
- Încurajați participanții să își continue practica jurnalului recunoștinței și după sesiune.
- Evidențiați beneficiile pe termen lung ale cultivării recunoștinței și impactul său pozitiv asupra sănătății mintale și bunăstării.



## Sincronizare sugerată:

Durata totală: 60 de minute

- Introducere: 5 minute
- Explicarea Jurnalului recunoștinței: 10 minute
- Exercițiu ghidat de jurnalizare a recunoștinței: 15 minute
- Reflecție și împărtășire în grup: 15 minute
- Jurnal de recunoștință personalizat: 10 minute
- Încheiere și concluzii: 5 minute

## Linii directoare pentru evaluare:

Deoarece această activitate se concentrează pe reflecția personală și pe dezvoltarea personală, evaluarea poate fi realizată prin intermediul următoarelor orientări:

- Participarea activă la exercițiul ghidat de jurnalizare a recunoștinței.
- Dorința de a împărtăși reflecții și experiențe în timpul discuțiilor de grup. Angajamentul
- de a practica jurnalul recunoștinței în mod regulat după sesiune.
- Demonstrarea unei înțelegeri a beneficiilor și a impactului jurnalului recunoștinței asupra sănătății mintale și bunăstării.

**Notă:** Încurajați participanții să abordeze jurnalul recunoștinței cu autenticitate și să își personalizeze intrările pe baza propriilor experiențe și perspective.



## Activitatea 5

### Activitatea roții de wellness

#### Participanți:

Tineri (13-19 ani), lucrători de tineret, educatori sau persoane interesate de promovarea sănătății mintale și a bunăstării.

#### Rezultatele învățării:

1. Să înțeleagă diferitele dimensiuni ale bunăstării și importanța lor pentru sănătatea mintală generală.
2. Identificați activitățile și practicile care promovează bunăstarea în fiecare dimensiune a roții bunăstării.
3. Dezvoltarea unei abordări holistice a îngrijirii de sine și a bunăstării mentale.

#### Descriere/Metodologie:

Activitatea "Roata bunăstării" urmărește să prezinte participanților conceptul de bunăstare holistică și să exploreze diferitele dimensiuni ale bunăstării. Participanții se vor angaja într-un exercițiu reflexiv și interactiv pentru a identifica activitățile și practicile care promovează bunăstarea în fiecare dimensiune a roții bunăstării.

#### 1. Introducere (5 minute):

- Începeți prin a explica scopul activității și importanța unei abordări holistice a bunăstării mentale.
- Introduceți conceptul de roată a bunăstării, care include diferite dimensiuni ale bunăstării, precum cea fizică, emoțională, socială, intelectuală și spirituală.

#### 2. Exercițiu de reflecție - Roata bunăstării personale (15 minute):

- Distribuți fiecărui participant un model alb de roată a bunăstării.



- Rugați participanții să reflecteze asupra propriei vieți și să identifice activități sau practici care promovează bunăstarea în fiecare dimensiune a roții.
- Încurajați-i să noteze exemple sau idei specifice care le vin în minte.

### 3. Exercițiu de reflecție - Roata bunăstării personale (15 minute):

- Distribuți fiecărui participant un model alb de roată a bunăstării.
- Rugați participanții să reflecteze asupra propriei vieți și să identifice activități sau practici care promovează bunăstarea în fiecare dimensiune a roții.
- Încurajați-i să noteze exemple sau idei specifice care le vin în minte.

### 4. Reflecție și împărtășire în grup (15 minute):

- Facilitați o discuție de grup pentru a încuraja participanții să își împărtășească reflecțiile și exemplele din roțile lor personale de wellness.
- Creați un mediu sigur și favorabil pentru ca participanții să își exprime gândurile și să învețe din experiențele celorlalți.
- Promovarea unui dialog deschis cu privire la provocările și succesele în integrarea activităților pentru bunăstare în diferite dimensiuni.

### 5. Identificarea etapelor de acțiune (10 minute):

- Ghidați participanții să își revizuiască roțile bunăstării personale și să identifice una sau două măsuri pe care le pot lua în fiecare dimensiune pentru a-și promova bunăstarea.
- Încurajați-i să stabilească obiective realizabile și să se angajeze să pună în aplicare aceste activități în viața lor de zi cu zi.

### 6. Încheiere și concluzii (5 minute):

- Rezumați conceptele cheie discutate în timpul activității.
- Subliniați importanța adoptării unei abordări holistice a îngrijirii de sine și a bunăstării mentale.
- Încurajați participanții să își revizuiască periodic roțile de wellness și să facă ajustările necesare.



## Sincronizare sugerată:

Durata totală: 60 de minute

- Introducere: 5 minute
- Explicarea dimensiunilor Roții Wellness: 10 minute
- Exercițiul de reflecție - Roata bunăstării personale: 15 minute
- Discuții în grup și împărtășire: 15 minute
- Identificarea pașilor de acțiune: 10 minute
- Încheiere și concluzii: 5 minute

## Linii directoare pentru evaluare:

Deoarece această activitate se concentrează pe autorefecție și dezvoltare personală, evaluarea poate fi realizată prin intermediul următoarelor orientări:

- Participarea activă la exercițiul de reflecție și la discuțiile în grup.
- Demonstrarea unei înțelegeri a diferitelor dimensiuni ale bunăstării și a semnificației acestora.
- Identificarea activităților și practicilor semnificative care promovează bunăstarea în fiecare dimensiune.
- Dorința de a stabili măsuri realiste și angajamentul de a le pune în aplicare în viața de zi cu zi.

**Notă:** Încurajați participanții să fie deschiși la minte și creativi în reflecțiile și ideile lor pentru fiecare dimensiune a roții wellness. Reamintiți-le că roata bunăstării este un instrument personal și poate fi adaptată în funcție de preferințele și nevoile individuale.



## Activitatea 6

# Atelier de gestionare a stresului

### Participanți:

Tineri (13-19 ani), lucrători de tineret, educatori sau persoane interesate să învețe tehnici eficiente de gestionare a stresului.

### Rezultatele învățării:

1. Să înțeleagă conceptul de stres și impactul acestuia asupra bunăstării mentale și fizice.
2. Învățați strategii și tehnici practice pentru gestionarea eficientă a stresului.
3. Elaborarea de planuri personalizate de gestionare a stresului pentru a spori bunăstarea generală.

### Descriere/Metodologie:

Atelierul de gestionare a stresului este conceput pentru a dota participanții cu cunoștințele și abilitățile necesare pentru a gestiona eficient stresul din viața lor. Printr-o combinație de discuții interactive, exerciții experimentale și auto-reflecție, participanții vor explora tehnici de gestionare a stresului și vor dezvolta planuri personalizate de gestionare a stresului.

#### 1. Introducere (5 minute):

- Începeți prin a prezenta scopul atelierului și relevanța acestuia pentru sănătatea și bunăstarea mintală.
- Discutați conceptul de stres și impactul acestuia asupra vieții persoanelor.

#### 2. Înțelegerea stresului (10 minute):

- Facilitați o discuție privind diferitele surse și cauze ale stresului.
- Explicați efectele fiziologice și psihologice ale stresului asupra minții și corpului.
- Transmiteți informații privind importanța gestionării stresului pentru bunăstarea generală.



### 3. Identificarea factorilor de stres personali (15 minute):

- Încurajați participanții să reflecteze asupra propriei vieți și să identifice factorii personali de stres.
- Furnizați sugestii sau fișe de lucru pentru a ajuta participanții să identifice situații sau factori declanșatori specifici care contribuie la nivelul lor de stres.
- Subliniați importanța autocunoașterii în gestionarea eficientă a stresului.

### 4. Tehnici de gestionare a stresului (20 de minute):

- Introduceți o varietate de tehnici de gestionare a stresului, cum ar fi exercițiile de respirație profundă, relaxarea musculară progresivă, conștientizarea, gestionarea timpului și vorbirea de sine pozitivă.
- Discutați fiecare tehnică în detaliu, explicând beneficiile acesteia și modul în care poate fi aplicată în viața de zi cu zi.
- Efectuați exerciții experimentale pentru a permite participanților să practice și să experimenteze direct eficiența acestor tehnici.

### 5. Planuri personalizate de gestionare a stresului (15 minute):

- Ghidați participanții în crearea planurilor lor personalizate de gestionare a stresului.
- Încurajați-i să identifice tehnici specifice care rezonează cu ei și pe care le pot încorpora în rutinele lor zilnice.
- Ajutați participanții să stabilească obiective realiste și să dezvolte pași de acțiune pentru implementarea planurilor lor de gestionare a stresului.

### 6. Împărtășire în grup și reflecție (10 minute):

- Oferiți participanților posibilitatea de a-și împărtăși planurile de gestionare a stresului cu grupul (dacă se simt confortabil).
- Încurajați participanții să reflecteze asupra experienței lor pe parcursul atelierului și să împărtășească ideile sau provocările pe care le-au întâmpinat.
- Facilitați o discuție de susținere în care participanții pot oferi sugestii și feedback reciproc.



### 3. Identificarea factorilor de stres personali (15 minute):

- Încurajați participanții să reflecteze asupra propriei vieți și să identifice factorii personali de stres.
- Furnizați sugestii sau fișe de lucru pentru a ajuta participanții să identifice situații sau factori declanșatori specifici care contribuie la nivelul lor de stres.
- Subliniați importanța autocunoașterii în gestionarea eficientă a stresului.

### 4. Tehnici de gestionare a stresului (20 de minute):

- Introduceți o varietate de tehnici de gestionare a stresului, cum ar fi exercițiile de respirație profundă, relaxarea musculară progresivă, conștientizarea, gestionarea timpului și vorbirea de sine pozitivă.
- Discutați fiecare tehnică în detaliu, explicând beneficiile acesteia și modul în care poate fi aplicată în viața de zi cu zi.
- Efectuați exerciții experimentale pentru a permite participanților să practice și să experimenteze direct eficiența acestor tehnici.

### 5. Planuri personalizate de gestionare a stresului (15 minute):

- Ghidați participanții în crearea planurilor lor personalizate de gestionare a stresului.
- Încurajați-i să identifice tehnici specifice care rezonază cu ei și pe care le pot încorpora în rutinele lor zilnice.
- Ajutați participanții să stabilească obiective realiste și să dezvolte pași de acțiune pentru implementarea planurilor lor de gestionare a stresului.

### 6. Împărtășire în grup și reflecție (10 minute):

- Oferiți participanților posibilitatea de a-și împărtăși planurile de gestionare a stresului cu grupul (dacă se simt confortabil).
- Încurajați participanții să reflecteze asupra experienței lor pe parcursul atelierului și să împărtășească ideile sau provocările pe care le-au întâmpinat.
- Facilitați o discuție de susținere în care participanții pot oferi sugestii și feedback reciproc.





## 7. Încheiere și concluzii (5 minute):

- Rezumați conceptele cheie discutate în timpul atelierului.
- Subliniați importanța practicării regulate a tehnicilor de gestionare a stresului pentru menținerea bunăstării generale.
- Furnizați resurse și instrumente suplimentare pe care participanții le pot utiliza pentru gestionarea continuă a stresului.

## Sincronizare sugerată:

Durata totală: 80 de minute

- Introducere: 5 minute Înțelegerea stresului: 10 minute
- Identificarea factorilor de stres personali: 15 minute Tehnici de gestionare a stresului:  
• 20 minute
- Planuri personalizate de gestionare a stresului: 15 minute Împărtășire în grup și  
• reflecție: 10 minute
- Încheiere și concluzii: 5 minute

## Linii directoare pentru evaluare:

Deoarece acest atelier se concentrează pe dobândirea de abilități practice și pe dezvoltarea de planuri personalizate de gestionare a stresului, evaluarea poate fi realizată prin intermediul următoarelor orientări:

- Participarea activă la discuții, exerciții și sesiuni de împărtășire.
- Demonstrarea unei înțelegeri a stresului și a impactului acestuia asupra bunăstării mentale și fizice.
- Elaborarea unui plan complet și personalizat de gestionare a stresului. Dorința de a  
• pune în aplicare tehnicile și strategiile învățate în viața de zi cu zi.

**Notă:** Creați un spațiu sigur și lipsit de prejudecăți pe parcursul atelierului, permițând participanților să își exprime liber gândurile, experiențele și provocările legate de stres.



## Activitatea 7

### Expresie creativă

#### Participanți:

Tineri (cu vârste cuprinse între 13 și 19 ani), lucrători de tineret, educatori sau persoane interesate de utilizarea mijloacelor creative pentru autoexprimare și bunăstare mentală.

#### Rezultatele învățării:

1. Explorarea diferitelor forme de exprimare creativă ca instrument de promovare a bunăstării mentale.
2. Dezvoltarea conștiinței de sine și a autoexprimării prin activități creative.
3. Experimentați beneficiile terapeutice ale implicării în procese creative.

#### Descriere/Metodologie:

Activitatea de expresie creativă își propune să ofere participanților ocazia de a explora diverse forme de expresie creativă ca mijloc de promovare a bunăstării mentale. Prin implicarea în activități creative, participanții vor descoperi beneficiile terapeutice ale autoexprimării și își vor dezvolta conștiința de sine.

#### 1. Introducere (5 minute):

- Începeți prin a explica scopul activității și modul în care exprimarea creativă poate contribui la bunăstarea mentală.
- Discutați conceptul de utilizare a artei, muzicii, scrisului sau a altor forme de exprimare creativă ca mijloc de autoexprimare și eliberare emoțională.

#### 2. Explorarea ieșirilor creative (10 minute):

- Introduceți diferite forme de exprimare creativă, cum ar fi arta vizuală, muzica, poezia, dansul sau povestirea.
- Dați exemple și discutați beneficiile unice ale fiecărei modalități creative de promovare a bunăstării mentale.
- Încurajați participanții să aleagă un mediu creativ care rezonază cu ei.



### 3. Activitate creativă ghidată (20 de minute):

- Facilitați o activitate creativă ghidată bazată pe mediul creativ ales.
- Furnizați materialele și resursele necesare pentru ca participanții să se implice în activitate.
- Oferiți sugestii sau teme care să le ghideze procesul creativ sau permiteți explorarea deschisă.

### 4. Reflecție și împărtășire (15 minute):

- Creați un mediu sigur și favorabil pentru ca participanții să reflecteze asupra procesului lor creativ și asupra emoțiilor evocate în timpul activității.
- Încurajați participanții să își împărtășească creațiile, gândurile și experiențele cu grupul (dacă se simt confortabil).
- Promovarea unei atmosfere lipsite de prejudecăți, în care participanții pot aprecia și învăța din munca celorlalți.

### 5. Discuții de grup (15 minute):

- Inițiați o discuție de grup pentru a explora legăturile dintre procesul creativ și bunăstarea mentală a participanților.
- Încurajați participanții să împărtășească idei despre modul în care expresia creativă le-a influențat starea emoțională, conștiința de sine sau bunăstarea mentală generală.
- Facilitarea unui dialog care să permită învățarea și înțelegerea colectivă.

### 6. Încheiere și concluzii (5 minute):

- Rezumați conceptele cheie discutate în timpul activității.
- Subliniați beneficiile continue ale încorporării expresiei creative în viața de zi cu zi pentru autoexprimare și bunăstare mentală.
- Încurajați participanții să continue să exploreze și să se implice în activitățile creative alese de ei.



## Sincronizare sugerată:

Durata totală: 70 de minute

- Introducere: 5 minute
- Explorarea ieșirilor creative: 10 minute Activitate creativă ghidată: 20 minute Reflecție și împărtășire: 15 minute
- Discuții în grup: 15 minute Încheiere și concluzii: 5 minute
- 

## Linii directoare pentru evaluare:

Întrucât exprimarea creativă este un proces extrem de individual și subiectiv, evaluarea pentru această activitate se poate concentra pe implicare, reflecție și dezvoltare personală. Luați în considerare următoarele orientări:

- Participarea activă la activitatea creativă și la discuțiile în grup. Dorința de a explora și de a experimenta diferite modalități de creație.
- Reflecție asupra experiențelor personale, emoțiilor și perspectivelor dobândite prin procesul creativ.
- Dorința de a aplica tehnici de exprimare creativă ca mijloc de autoexprimare și bunăstare emoțională.

**Notă:** Încurajați participanții să abordeze activitatea creativă cu o minte deschisă și fără judecată. Subliniați că scopul este autoexprimarea și dezvoltarea personală, mai degrabă decât obținerea unui rezultat artistic specific.



## Activitatea 8

# Provocarea activității fizice și a bunăstării

### Participanți:

Tineri (13-19 ani), lucrători de tineret, educatori sau persoane interesate de integrarea activității fizice în viața lor pentru o mai bună stare de bine.

### Rezultatele învățării:

1. Să înțeleagă impactul pozitiv al activității fizice asupra bunăstării mentale și fizice.
2. Să descopere și să se angajeze în diverse forme de activitate fizică pentru bunăstarea personală.
3. Dezvoltă un obicei de activitate fizică regulată și promovează importanța acesteia în rândul celorlalți.

### Descriere/Metodologie:

Provocarea privind activitatea fizică și bunăstarea este concepută pentru a încuraja participanții să integreze activitatea fizică în viața lor de zi cu zi, ca mijloc de promovare a bunăstării generale. Printr-o combinație de schimb de informații, stabilire de obiective și urmărire a progreselor, participanții se vor angaja într-o provocare pentru a-și crește nivelul de activitate fizică și pentru a experimenta beneficiile pe care le aduce aceasta.

### 1. Introducere (5 minute):

- Începeți prin a explica scopul activității și importanța activității fizice pentru bunăstarea mentală și fizică.
- Împărtășiți informații despre efectele pozitive ale activității fizice regulate, inclusiv îmbunătățirea dispoziției, creșterea nivelului de energie și reducerea stresului.

### 2. Discuții și explorarea activităților fizice (10 minute):

- Facilitați o discuție despre diferite forme de activitate fizică, cum ar fi mersul pe jos, alergatul, dansul, mersul cu bicicleta sau sporturile de echipă.
- Permiteți participanților să își împărtășească preferințele și experiențele cu diferite activități.
- Furnizați informații despre cantitatea și tipurile de activitate fizică recomandate pentru diferite grupe de vârstă.



### 3. Stabilirea obiectivelor și planul de activitate personalizat (15 minute):

- Ghidați participanții în stabilirea obiectivelor personale de activitate fizică pe baza nivelului lor actual de pregătire fizică și a intereselor lor.
- Încurajați-i să stabilească obiective specifice, măsurabile, realizabile, relevante și limitate în timp (SMART).
- Asistați participanții în crearea unui plan de activitate personalizat care să includă o varietate de activități fizice și să se potrivească programului și preferințelor lor.

### 4. Provocarea bunăstării (30 de minute - poate fi extinsă pe o perioadă mai lungă):

- Explicați provocarea participanților: să se angajeze în activități fizice pe o durată sau un număr specificat de zile pe săptămână.
- Furnizați participanților o foaie de urmărire sau un instrument digital pentru a înregistra progresul activității lor fizice.
- Încurajați participanții să încerce diferite activități și să exploreze noi moduri de a fi activi.

### 5. Verificări ale progresului și sprijin (10 minute - repetate în mod regulat pe parcursul provocării):

- Planificați sesiuni regulate de verificare pentru a monitoriza progresul participanților și pentru a oferi sprijin și încurajare.
- Permiteți participanților să își împărtășească experiențele, provocările și succesele.
- Oferiți sfaturi și sugestii pentru depășirea obstacolelor din calea activității fizice și menținerea motivației.

### 6. Celebrazare și reflecție (10 minute - la sfârșitul provocării):

- Sărbătoriți realizările și eforturile participanților de a finaliza proba de activitate fizică.
- Facilitați o reflecție în grup asupra beneficiilor pe care le-au experimentat, atât fizic, cât și mental, pe parcursul provocării.
- Încurajați participanții să continue să încorporeze activitatea fizică regulată în viața lor dincolo de provocare.



## Sincronizare sugerată:

Durata totală: Flexibilă (depinde de durata provocării)

- Introducere: 5 minute
- Discuții și explorarea activităților fizice: 10 minute Stabilirea obiectivelor și planul de
- activitate personalizat: 15 minute
- Provocarea bunăstării: 30 de minute (se poate prelungi pe parcursul mai multor
- săptămâni) Verificarea progresului și sprijin: 10 minute (se repetă în mod regulat)
- Celebrare și reflecție: 10 minute (la sfârșitul provocării)

## Linii directoare pentru evaluare:

Evaluarea pentru provocarea privind activitatea fizică și bunăstarea se poate baza pe implicarea, progresul și reflecțiile participanților. Luați în considerare următoarele orientări:

- Participarea activă la stabilirea obiectivelor, urmărirea progreselor și sesiunile de
- verificare. Consecvența și angajamentul de a se implica în activitatea fizică conform obiectivelor stabilite.
- Reflectarea asupra beneficiilor și provocărilor întâmpinate pe parcursul provocării.
- Dorința de a continua încorporarea activității fizice regulate în activitățile zilnice.



## Activitatea 9

# Strategii de coping

### Participanți:

Tineri (13-19 ani), lucrători de tineret, educatori sau persoane interesate să învețe strategii eficiente de gestionare a stresului și de promovare a bunăstării mentale.

### Rezultatele învățării:

1. Să înțeleagă conceptul de strategii de coping și importanța acestora în menținerea bunăstării mentale.
2. Explorarea unei game de strategii și tehnici de adaptare pentru gestionarea stresului și a situațiilor dificile.
3. Să elaboreze planuri personalizate de adaptare pentru a spori rezistența și abilitățile de adaptare.

### Descriere/Metodologie:

Activitatea "Strategii de coping" urmărește să le ofere participanților un set de instrumente cu strategii eficiente de coping pentru a gestiona stresul și a promova bunăstarea mentală. Printr-o combinație de discuții interactive, exerciții experiențiale și auto-reflecție, participanții vor explora diverse tehnici de coping și vor dezvolta planuri personalizate de coping.

#### 1. Introducere (5 minute):

- Începeți prin a prezenta scopul activității și importanța strategiilor de coping pentru gestionarea stresului și promovarea bunăstării mentale.
- Discutați conceptul de coping și rolul său în construirea rezilienței și a răspunsurilor adaptative la provocări.

#### 2. Înțelegerea strategiilor de coping (10 minute):

- Facilitați o discuție despre diferitele tipuri de strategii de coping, cum ar fi copingul centrat pe problemă, copingul centrat pe emoție și copingul centrat pe sens.
- Explicarea importanței de a avea un repertoriu de strategii de coping pentru a face față diferitelor factori de stres și situații.
- Împărtășiți exemple de strategii comune de coping și beneficiile lor potențiale.





### 3. Explorarea tehnicilor de coping (20 de minute):

- Prezențați o serie de tehnici de coping, cum ar fi exercițiile de respirație profundă, jurnalul, mindfulness, activitatea fizică, suportul social și auto-vorbirea pozitivă.
- Discutați în detaliu fiecare tehnică, explicându-i scopul, beneficiile potențiale și aplicațiile practice.
- Încurajați participanții să reflecteze asupra tehnicilor care au rezonat cu ei personal.

### 4. Exerciții experiențiale (25 de minute):

- Efectuați exerciții experimentale pentru a permite participanților să practice și să experimenteze diferite tehnici de adaptare.
- Oferiți îndrumare și sprijin în timp ce participanții se angajează în activități precum exerciții de respirație profundă, imagini ghidate, îndemnuri de jurnal sau jocuri de rol în scenarii dificile.
- Acordați timp participanților pentru a reflecta asupra experiențelor lor și asupra eficacității tehnicilor de coping pentru ei.

### 5. Planuri personalizate de coping (15 minute):

- Ghidați participanții în elaborarea unor planuri personalizate de adaptare.
- Încurajați-i să identifice tehnici specifice de coping care rezonază cu ei și care sunt practice de implementat în viața lor de zi cu zi.
- Asistați participanții în stabilirea unor obiective realiste și în crearea unor pași de acțiune pentru încorporarea strategiilor de coping în rutina lor.

### 6. Împărtășire în grup și reflecție (10 minute):

- Oferiți participanților posibilitatea de a-și împărtăși planurile de adaptare cu grupul (dacă se simt confortabil).
- Încurajați participanții să reflecteze asupra provocărilor pe care le anticipează în punerea în aplicare a strategiilor lor de coping și să facă un brainstorming cu posibile soluții.
- Facilitați o discuție de susținere în care participanții pot oferi sugestii și feedback reciproc.

## 7. Încheiere și concluzii (5 minute):

- Rezumați principalele strategii de coping discutate în timpul activității.
- Subliniați importanța practicii regulate și a conștientizării de sine în dezvoltarea unor abilități eficiente de adaptare.
- Furnizați resurse și instrumente suplimentare pe care participanții le pot utiliza pentru a face față situației și pentru bunăstarea mentală.

## Sincronizare sugerată:

Durata totală: 90 de minute

- Introducere: 5 minute
- Înțelegerea strategiilor de coping: 10 minute
- Explorarea tehnicilor de coping: 20 minute
- Exerciții experimentale: 25 minute
- Planuri personalizate de coping: 15 minute
- Împărtășire în grup și reflecție: 10 minute
- Încheiere și concluzii: 5 minute

## Linii directoare pentru evaluare:

Evaluarea activității Strategii de coping se poate baza pe implicarea, înțelegerea și aplicarea practică a tehnicilor de coping de către participanți. Luați în considerare următoarele orientări:

- Participarea activă la discuții, exerciții experimentale și sesiuni de împărtășire.
- Demonstrarea unei înțelegeri.



# Well-Youth!

*Tema 3*

## **Probleme specifice de sănătate mintală**

Dezvoltat de IREA



## Activitatea 10

# Restructurarea cognitivă

### Participanți:

Tineri (13-19 ani), lucrători de tineret, educatori sau persoane care se confruntă cu modele de gândire negative sau anxietate.

### Rezultatele învățării:

1. Dezvoltarea unei înțelegeri a tehnicilor de restructurare cognitivă.
2. Identificați și contestați gândurile negative sau tiparele de gândire anxioasă.
3. Cultivați o mentalitate mai pozitivă și mai realistă.

### Descriere/Metodologie:

Activitatea de restructurare cognitivă urmărește să le ofere participanților posibilitatea de a contesta și de a reformula gândurile negative sau tiparele de gândire anxioase. Printr-o combinație de discuții ghidate și exerciții practice, participanții vor învăța tehnici de restructurare cognitivă pentru a promova o mentalitate mai pozitivă și mai realistă.

### 1. Introducere (5 minute):

- Începeți prin a explica scopul activității și importanța restructurării cognitive în gestionarea tiparelor de gândire negative sau a anxietății.
- Discutați legătura dintre gânduri, emoții și comportament, subliniind impactul gândurilor negative asupra bunăstării.

### 3. Tehnici de restructurare cognitivă (15 minute):

- Introduceți tehnici de restructurare cognitivă, cum ar fi identificarea gândurilor negative, examinarea dovezilor și reformularea gândurilor.
- Explicați importanța provocării și înlocuirii gândurilor negative cu alternative mai realiste sau pozitive.



- Oferă exemple și strategii practice pentru fiecare etapă a procesului de restructurare cognitivă.

#### 4. Exercițiu practic: Identificarea și contestarea gândurilor negative (20 de minute):

- Distribuți fișe de lucru sau broșuri cu o listă de gânduri negative comune.
- Rugați participanții să aleagă un gând negativ care rezonază cu ei și să îl noteze.
- Ghidați participanții prin procesul de examinare a dovezilor pro și contra gândului negativ, de contestare a validității acestuia și de înlocuire cu un gând mai echilibrat sau pozitiv.
- Încurajați participanții să își împărtășească experiențele și ideile cu grupul (dacă se simt confortabil).

#### 5. Consolidare și aplicare (10 minute):

- Discutați importanța practicii consecvente în aplicarea tehnicilor de restructurare cognitivă.
- Încurajați participanții să identifice situații în care pot aplica restructurarea cognitivă în viața lor de zi cu zi.
- Oferiți sfaturi pentru integrarea restructurării cognitive în rutina lor și gestionarea potențialelor provocări.

#### 6. Încheiere și reflecție (5 minute):

- Rezumați conceptele-cheie abordate în timpul activității.
- Invitați participanții să reflecteze asupra înțelegerii pe care o au despre restructurarea cognitivă și beneficiile sale potențiale.
- Oferiți resurse sau instrumente suplimentare pentru explorare și practică ulterioară.



## Sincronizare sugerată:

Durata totală: 65 minute Introducere: 5 minute

- Înțelegerea modelelor de gândire negativă: 10 minute Tehnici de restructurare cognitivă: 15 minute
- Exercițiu practic: Identificarea și contestarea gândurilor negative: 20 de minute
- Consolidare și aplicare: 10 minute
- Încheiere și reflecție: 5 minute

## Linii directoare pentru evaluare:

Evaluarea pentru activitatea de restructurare cognitivă se poate baza pe implicarea, înțelegerea și aplicarea practică a tehnicilor de restructurare cognitivă de către participanți. Luați în considerare următoarele orientări:

- Participarea activă la discuții și exerciții practice.
- Înțelegerea demonstrată a conceptelor și tehnicilor de restructurare cognitivă.
- Aplicarea tehnicilor de restructurare cognitivă la situații din viața reală.
- Reflecție asupra eficacității restructurării cognitive în abordarea problemelor negative gândurile și promovarea unei mentalități mai pozitive.



## Activitatea 11

# Formarea abilităților sociale

### Participanți:

Tineri (13-19 ani), lucrători de tineret, educatori sau persoane care se confruntă cu anxietate socială sau izolare socială

### Rezultatele învățării:

1. Dezvoltarea unei înțelegeri a abilităților sociale și a importanței acestora în construirea relațiilor și reducerea anxietății sociale.
2. Îmbunătățirea comunicării și a abilităților interpersonale.
3. Creșterea încrederii în interacțiunile sociale și reducerea izolării sociale.

### Descriere/Metodologie:

Activitatea de formare a abilităților sociale urmărește să ajute participanții să-și îmbunătățească abilitățile sociale, să reducă anxietatea socială și să combată izolarea socială. Printr-o combinație de discuții interactive, activități de joc de rol și exerciții de grup, participanții vor dezvolta abilități eficiente de comunicare și relaționare.

#### 1. Introducere (5 minute):

- Începeți prin a prezenta scopul activității și importanța abilităților sociale în construirea relațiilor și reducerea anxietății sociale.
- Discutați despre impactul izolării sociale și despre beneficiile dezvoltării unor legături sociale puternice.

#### 2. Înțelegerea abilităților sociale (10 minute):

- Facilitați o discuție despre componentele abilităților sociale, cum ar fi ascultarea activă, asertivitatea, empatia și comunicarea non-verbală.
- Explicați modul în care aceste abilități contribuie la o comunicare eficientă și la interacțiuni sociale pozitive.
- Încurajați participanții să reflecteze asupra propriilor abilități sociale și să identifice domeniile de îmbunătățire.



### 3. Activități de joc de rol (25 de minute):

- Împărțiți participanții în perechi sau grupuri mici.
- Atribuiți fiecărui grup un scenariu social relevant pentru grupa lor de vârstă (de exemplu, începerea unei conversații, participarea la o activitate de grup).
- Rugați participanții să joace scenariul, concentrându-se pe aplicarea abilităților sociale specifice discutate anterior.
- Rotiți scenariile, permițând participanților să exerseze diferite situații și roluri.

### 4. Discuții de grup și feedback (15 minute):

- După fiecare activitate de joc de rol, facilitați o discuție în grup.
- Încurajați participanții să își împărtășească experiențele, provocările și succesele în timpul jocului de rol.
- Oferă feedback constructiv și îndrumare cu privire la modalitățile de îmbunătățire a abilităților sociale și de depășire a anxietății sociale.

### 5. Exerciții de grup (15 minute):

- Efectuați exerciții de grup care promovează lucrul în echipă, cooperarea și comunicarea.
- De exemplu, puteți organiza o activitate de rezolvare a problemelor sau un proiect de grup care solicită participanților să colaboreze și să interacționeze eficient.
- Observați abilitățile de comunicare și relațiile interpersonale ale participanților în timpul exercițiilor.

### 6. Reflecție și stabilirea obiectivelor (10 minute):

- Desfășurați o sesiune de reflecție în cadrul căreia participanții își pot împărtăși opiniile și principalele învățăminte desprinse din activitate.
- Încurajați participanții să stabilească obiective personale pentru a-și îmbunătăți abilitățile sociale și pentru a reduce anxietatea socială.
- Discutați despre strategiile și resursele care le pot sprijini dezvoltarea continuă a abilităților sociale.





## Sincronizare sugerată:

Durata totală: 80 de minute Introducere: 5 minute

- Înțelegerea abilităților sociale: 10 minute Activități de joc de rol: 25 minute
- Discuții de grup și feedback: 15 minute Exerciții de grup: 15 minute
- Reflecție și stabilirea obiectivelor: 10 minute

## Orientări pentru evaluare:

Evaluarea activității de formare a abilităților sociale se poate baza pe implicarea, înțelegerea și aplicarea de către participanți a abilităților sociale în situații din viața reală. Luați în considerare următoarele orientări:

- Participarea activă la activități de joc de rol, discuții de grup și exerciții de grup.
- Demonstrarea unor abilități sociale îmbunătățite, cum ar fi ascultarea activă, asertivitatea, empatia și comunicarea non-verbală.
- Reflecția asupra creșterii și dezvoltării personale în interacțiunile sociale.
- Stabilirea și atingerea obiectivelor personale pentru îmbunătățirea abilităților sociale și reducerea anxietății sociale.



## Activitatea 12

# Promovarea conștientizării sănătății mintale și a strategiilor de coping

### Participanți:

10-15 tineri participanți, lucrători de tineret, profesioniști din domeniul sănătății mintale;

### Rezultatele învățării:

1. Participanții vor dobândi o mai bună înțelegere a problemelor de sănătate mintală și a impactului acestora asupra vieții persoanelor.
2. Învățați strategii de adaptare pentru a gestiona stresul, anxietatea și alte probleme de sănătate mintală.
3. Dezvoltarea abilităților de empatie și sprijin pentru a ajuta colegii care se confruntă cu probleme de sănătate mintală.
4. Recunoașteți importanța îngrijirii de sine și a atenției în menținerea unei bune sănătăți mintale.

### Descriere/Metodologie:

Această sesiune practică își propune să ofere un mediu sigur și de susținere pentru lucrătorii de tineret și participanți pentru a explora problemele de sănătate mintală și a învăța strategii eficiente de coping. Sesiunea va fi împărțită în trei părți:

#### 1. Prezentare și discuții (45 de minute)

- Introduceți tema sănătății mintale și a prevalenței acesteia în rândul tinerilor.
- Facilitați o discuție privind problemele comune de sănătate mintală cu care se confruntă participanții și impactul asupra vieții lor de zi cu zi.
- Discutați despre stigmatizarea din jurul sănătății mintale și implicațiile acesteia.

#### 2. Atelier de mindfulness și tehnici de coping (60 de minute)

- Introduceți tehnici de mindfulness, cum ar fi exercițiile de respirație profundă, meditația și tehnicile de împământare.



- Predați strategii de coping pentru gestionarea stresului, anxietății și emoțiilor negative.
- Implicați participanții în activități experiențiale pentru a practica tehnici de mindfulness și de coping.

### 3. Sprijin reciproc și activitate de grup (45 de minute)

- Formați grupuri mici și încurajați participanții să își împărtășească experiențele și provocările legate de sănătatea mintală.
- Facilitați discuțiile de grup pentru a promova empatia, înțelegerea și sprijinul între participanți.
- Încurajați participanții să creeze împreună un plan de autoîngrijire și să se angajeze să se sprijine reciproc.

### Sincronizare sugerată:

Durata totală: 2,5 ore

- Prezentare și discuții (45 de minute)
- Atelier de mindfulness și tehnici de coping (60 minute) Sprijin reciproc și activitate de grup (45 minute)

### Orientări pentru evaluare:

Evaluarea în această sesiune de învățare mixtă poate fi realizată prin următoarele metode:

Sondaje înainte și după sesiune:

- Administrați un sondaj pre-sesiune pentru a evalua cunoștințele și atitudinile de bază ale participanților cu privire la sănătatea mintală.
- După sesiune, efectuați un sondaj post-sesiune pentru a evalua schimbările în materie de cunoștințe și atitudini.

Observații:

- Observați participanții în timpul activităților de grup și al exercițiilor de mindfulness pentru a evalua implicarea și înțelegerea lor.



## Planuri de autoîngrijire:

- Rugați participanții să prezinte planurile lor de autoîngrijire, care descriu strategiile de adaptare pe care intenționează să le includă în viața lor de zi cu zi.

## Participarea și contribuțiile grupului:

- Evaluați implicarea activă a participanților în discuțiile de grup și capacitatea lor de a oferi sprijin constructiv colegilor lor.

## Reflecții:

- Încurajați participanții să scrie jurnale de reflecție sau să trimită scurte reflecții video cu privire la ceea ce au învățat și la modul în care intenționează să aplice aceste învățături în viața lor.

## Componente de învățare mixtă:

Pentru a face din această sesiune o experiență de învățare mixtă, încorporați diverse instrumente digitale, cum ar fi forumuri online, tablouri virtuale și platforme de videoconferință pentru a purta discuții și a menține implicarea între sesiuni. În plus, puneți la dispoziția participanților resurse online și articole legate de sănătatea mintală pe care să le exploreze singuri.



## Activitatea 13

# Construirea unui grup de sprijin virtual pentru izolarea socială

### Participanți:

8-12 tineri participanți, lucrători de tineret, voluntari;

### Rezultatele învățării:

1. Participanții vor înțelege impactul izolării sociale asupra sănătății mintale și bunăstării.
2. Aflați cum să creați și să mențineți eficient un grup de sprijin virtual.
3. Dezvoltarea abilităților de comunicare și de ascultare activă pentru a promova o comunitate online solidară.
4. Obțineți informații despre tehnici eficiente de facilitare a sesiunilor de grup virtuale.

### Descriere/Metodologie:

Această sesiune practică își propune să ofere lucrătorilor de tineret posibilitatea de a crea un grup de sprijin virtual pentru a aborda izolarea socială în rândul tinerilor care se confruntă cu probleme de sănătate mintală. Sesiunea se va concentra pe procesul pas cu pas de înființare și facilitare a unui grup de sprijin virtual. Metodologia include următoarele:

#### 1. Prezentare și discuții (45 de minute)

- Introduceți conceptul de izolare socială și impactul acesteia asupra sănătății mintale, în special în contextul pandemiei și al erei digitale.
- Discutarea beneficiilor grupurilor virtuale de sprijin ca mijloc de combatere a izolării sociale. Împărtășiți cele mai bune practici și orientări pentru crearea unui spațiu virtual sigur și incluziv.

#### 2. Proiectarea grupului de sprijin virtual (60 de minute)

- Analizați împreună obiectivele și scopurile grupului de sprijin.
- Ghidați participanții prin procesul de determinare a publicului țintă și de definire a scopului și structurii grupului.



- Discutați despre diverse platforme și instrumente online potrivite pentru găzduirea de sesiuni virtuale ale grupului de sprijin.

### 3. Abilități de facilitare și dinamică de grup (45 minute)

- Formarea participanților în abilități esențiale de facilitare, cum ar fi ascultarea activă, empatia și soluționarea conflictelor într-un cadru virtual.
- Scenarii de joc de rol pentru a aborda potențialele provocări care pot apărea în timpul sesiunilor de grup virtuale.
- Discutați tehnici de încurajare a implicării și participării active în rândul membrilor grupului.

### 4. Grupul de sprijin virtual pentru practică (60 de minute)

- Creați o sesiune simulată a unui grup de sprijin virtual, cu participanți care își asumă diferite roluri (facilitator, membri ai grupului etc.).
- Efectuați o testare pentru a simula dinamica unei întâlniri reale a unui grup de sprijin.
- Obțineți feedback și informații de la participanți cu privire la experiența lor.

### Sincronizare sugerată:

Durata totală: 3,5 ore

- Presentare și discuții (45 minute) Proiectarea grupului de sprijin virtual (60 minute)
- Abilități de facilitare și dinamică de grup (45 minute) Grupul de sprijin virtual (60 minute)

### Orientări pentru evaluare:

Evaluarea în această sesiune de învățare mixtă poate fi realizată prin următoarele metode:

Discuții în grup și participare:

- Evaluați implicarea participanților în prezentare și în discuții pentru a evalua gradul lor de înțelegere a materialului.



Proiectarea grupului de sprijin virtual:

- Analizați obiectivele, publicul țintă și structura propuse de grup pentru a vă asigura că acestea corespund celor mai bune practici.

Abilități de facilitare:

- Observați participanții în timpul scenariilor de joc de rol pentru a evalua capacitatea acestora de a facilita și gestiona eficient dinamica grupurilor virtuale.

Reflecție și feedback:

- Rugați participanții să își împărtășească reflecțiile cu privire la sesiunea practică a grupului de sprijin virtual și să ofere feedback cu privire la performanțele colegilor lor.

Plan de acțiune:

- Cereți participanților să creeze un plan de acțiune care să detalieze pașii pe care trebuie să îi urmeze pentru a înființa un grup de sprijin virtual real în comunitatea lor.

## Componente de învățare mixtă:

Pentru a face din această sesiune o experiență de învățare mixtă, utilizați platforme de videoconferință pentru sesiunile virtuale și instrumente de colaborare online pentru brainstorming și partajarea resurselor. Puneți la dispoziția participanților resurse și lecturi suplimentare privind grupurile de sprijin virtuale pe care să le exploreze în mod independent.



## Activitatea 14

# Atingerea: Sesiuni de consiliere online pentru tinerii din mediul rural

## Participanți:

Lucrători de tineret, educatori, participanți și voluntari interesați de bunăstarea mentală și 6-10 participanți tineri din mediul rural

## Rezultatele învățării:

1. Participanții vor înțelege beneficiile și provocările desfășurării sesiunilor de consiliere online pentru tinerii din mediul rural.
2. Învățați abilitățile și tehnicile necesare pentru o consiliere online eficientă
3. Să fie capabil să creeze un mediu virtual sigur și confidențial pentru sesiunile de consiliere.
4. Dezvoltarea de strategii pentru a răspunde nevoilor unice de sănătate mintală ale tinerilor din mediul rural.

## Descriere/Metodologie:

Această sesiune practică urmărește să ofere lucrătorilor de tineret cunoștințele și abilitățile necesare pentru a desfășura sesiuni de consiliere online pentru tinerii din mediul rural care se confruntă cu probleme de sănătate mintală. Sesiunea se va concentra pe utilizarea Google Meet ca platformă pentru furnizarea de servicii de consiliere. Metodologia include următoarele:

### 1. Introducere și beneficiile consilierii online (30 de minute) Prezentări

- conceptul de consiliere online și beneficiile sale potențiale pentru tinerii din mediul rural.
- Discutați avantajele și provocările desfășurării sesiunilor de consiliere în mod virtual.
- Subliniați importanța confidențialității și a securității datelor în consilierea online.

### 2. Tehnici și abilități de consiliere online (60 minute)

- Furnizarea de formare privind ascultarea activă, empatia și comunicarea non-verbală într-un cadru virtual.
- Demonstrați tehnici eficiente de interogare și cum să încurajați comunicarea deschisă online.





- Discutați strategiile de construire a raportului și a încrederii cu tinerii din mediul rural în timpul consilierii online.

### 3. Joc de rol și scenarii (60 de minute)

- Împărțiți participanții în perechi și repartizați rolurile de consilieri și clienți tineri.
- Realizați scenarii de joc de rol pentru a simula diverse situații și provocări de consiliere. Facilitați discuțiile de grup pentru a analiza experiențele și a împărtăși idei.

### 4. Crearea unui mediu sigur de consiliere virtuală (30 minute)

- Împărtășiți orientări pentru asigurarea intimității și confidențialității în timpul sesiunilor de consiliere online. Discutați cele mai bune practici pentru crearea unui spațiu virtual propice pentru consiliere.
- Abordarea potențialelor probleme tehnice care pot apărea și modul de gestionare a acestora profesional.

### Sincronizare sugerată:

Durata totală: 3 ore

- Introducere și beneficii ale consilierii online (30 minute) Tehnici și abilități de consiliere online (60 minute)
- Joc de rol și scenarii (60 de minute)
- Crearea unui mediu sigur de consiliere virtuală (30 minute)

### Linii directoare pentru evaluare:

Evaluarea în această sesiune de învățare mixtă poate fi realizată prin următoarele metode:

Joc de rol:

- Evaluați performanțele de joc de rol ale participanților pentru a evalua abilitățile și tehnicile lor de consiliere într-un context virtual.



## Discuții de grup și reflecții:

- Evaluați înțelegerea și perspectivele participanților prin discuții de grup și reflecții privind beneficiile și provocările consilierii online.

## Analiza studiului de caz:

- Furnizați un studiu de caz al unui tânăr fictiv din mediul rural cu probleme de sănătate mintală și cereți participanților să creeze un plan virtual de consiliere pentru persoana respectivă.

## Lista de verificare a mediului de consiliere online:

- Cereți participanților să prezinte o listă de verificare a pașilor esențiali pentru crearea unui mediu de consiliere virtual sigur folosind Google Meet.

## Componente de învățare mixtă:

Pentru a face din această sesiune o experiență de învățare mixtă, desfășurați sesiunea utilizând Google Meet sau alte platforme de videoconferință și partajați resurse relevante, articole și studii de caz online pentru ca participanții să le analizeze înainte și după sesiune. Încurajați participanții să se implice în discuții sau forumuri online pentru a-și împărtăși experiențele și a pune întrebări legate de consilierea online pentru tinerii din mediul rural.



## Activitatea 15

# Tineretul rural: Consiliere online pentru susținerea sănătății mintale

## Participanți:

Lucrători de tineret, profesioniști din domeniul sănătății mintale, participanți interesați și 6-12 participanți tineri din mediul rural

## Rezultatele învățării:

1. Participanții vor înțelege importanța sprijinirii sănătății mintale pentru tinerii din mediul rural și rolul consilierii online în abordarea nevoilor acestora.
2. Învățați abilitățile esențiale de comunicare și ascultare activă necesare pentru sesiuni eficiente de consiliere online.
3. Dezvoltarea de strategii pentru a crea un mediu virtual sigur și favorabil pentru consiliere.
4. Dobândirea capacității de a identifica și aborda problemele specifice de sănătate mintală cu care se confruntă tinerii din mediul rural.

## Descriere/Metodologie:

Această sesiune practică își propune să ofere lucrătorilor de tineret posibilitatea de a oferi consiliere online tinerilor din mediul rural care se confruntă cu probleme de sănătate mintală. Sesiunea se va concentra pe construirea unor abilități de comunicare eficiente și pe crearea unui mediu virtual de sprijin. Metodologia include următoarele:

### 1. Introducere în sănătatea mintală în comunitățile rurale (30 de minute)

- Oferiți o prezentare generală a problemelor de sănătate mintală cu care se confruntă tinerii din mediul rural, cum ar fi stigmatizarea, resursele limitate și barierele de acces.
- Discutați importanța sprijinului pentru sănătatea mintală și rolul lucrătorilor de tineret în abordarea acestor provocări.

### 2. Abilități esențiale de consiliere pentru asistență online (60 minute)

- Prezentarea tehnicilor de ascultare activă, de răspuns empatic și de comunicare non-judecătore pentru consilierea online.
- Efectuați exerciții de joc de rol pentru a exersa aceste abilități într-un cadru virtual.



- Discutați considerațiile etice și limitele în consilierea online.

### 3. Crearea unui mediu virtual suportiv (45 minute)

- Îndrumă participanții în utilizarea platformelor și instrumentelor online adecvate pentru sesiuni de consiliere sigure și confidentiale.
- Discutați despre modalitățile de a construi relații și încredere cu tinerii din mediul rural într-un spațiu virtual.
- Abordarea potențialelor provocări și probleme tehnice în consilierea online și modul de gestionare eficientă a acestora.

### 4. Identificarea și abordarea problemelor de sănătate mintală (60 de minute)

- Oferă informații despre problemele comune de sănătate mintală cu care se confruntă tinerii din mediul rural, cum ar fi anxietatea, depresia și singurătatea.
- Formarea participanților pentru a recunoaște semnele de avertizare și factorii de risc în cadrul sesiunilor de consiliere online.
- Discutați opțiunile de trimitere și resursele pentru un sprijin mai specializat, dacă este necesar.

### 5. Studiu de caz și discuții în grup (45 de minute)

- Prezentați un studiu de caz care descrie o situație de sănătate mintală relevantă pentru tinerii din mediul rural.
- Împărțiți participanții în grupuri mici pentru a analiza studiul de caz și a concepe abordări de consiliere adecvate.
- Facilitați discuțiile de grup pentru a împărtăși informații și strategii.

### Sincronizare sugerată:

Durata totală: 3,5 ore

- Introducere în sănătatea mintală în comunitățile rurale (30 minute)
- Competențe esențiale de consiliere pentru sprijinul online (60 minute)
- Crearea unui mediu virtual favorabil (45 minute)
- Identificarea și abordarea provocărilor legate de sănătatea mintală (60 minute)
- Studiu de caz și discuții de grup (45 minute)



## Orientări pentru evaluare:

Evaluarea în această sesiune de învățare mixtă poate fi realizată prin următoarele metode:

Joc de rol:

- Evaluați jocul de rol al participanților pentru a evalua abilitățile lor de consiliere, ascultare activă și răspuns empatic.

Analiza studiului de caz:

- Analizați soluțiile și abordările participanților la studiul de caz prezentat pentru a evalua capacitatea acestora de a aborda anumite probleme de sănătate mintală.

Participarea la discuții în grup:

- Evaluați implicarea activă a participanților în discuțiile de grup și calitatea contribuțiilor lor la perspectivele și strategiile comune.

Auto-reflecție:

- Încurajați participanții să scrie o auto-reflecție cu privire la ceea ce au învățat și la domeniile în care se pot îmbunătăți în furnizarea de consiliere online tinerilor din mediul rural.

Orientări suplimentare:

- Subliniați importanța confidențialității și a confidențialității datelor în cadrul sesiunilor de consiliere online.
- Încurajați lucrătorii de tineret să solicite supraveghere și sprijin din partea profesioniștilor din domeniul sănătății mintale atunci când se confruntă cu cazuri complexe.
- Oferiți acces la resurse online și materiale de formare legate de sănătatea mintală și consilierea online pentru învățare și dezvoltare continuă.

**Notă:** Deoarece această sesiune abordează subiecte legate de sănătatea mintală, asigurați-vă că lucrătorii de tineret sunt instruiți și echipați în mod adecvat pentru a aborda aspecte sensibile și pentru a oferi sprijin adecvat participanților aflați în dificultate sau invitați un profesionist în domeniul sănătății mintale să participe la proiect.

## Componente de învățare mixtă:

Pentru a face din această sesiune o experiență de învățare mixtă, utilizați platforme de videoconferință pentru sesiunile virtuale și instrumente de colaborare online pentru brainstorming și partajarea resurselor. Puneți la dispoziția participanților resurse și lecturi suplimentare privind grupurile de sprijin virtuale pe care să le exploreze în mod independent.



## Activitatea 16

### Consolidarea rezilienței: Suport de consiliere online pentru tinerii din mediul rural afectați de izolarea pandemică COVID-19

#### Participanți:

Lucrători de tineret, educatori, voluntari și 6-10 participanți tineri din mediul rural care se confruntă cu probleme de sănătate mintală din cauza izolării COVID-19

#### Rezultatele învățării:

1. Participanții vor înțelege impactul izolării COVID-19 asupra sănătății mintale și vor recunoaște provocările comune cu care se confruntă tinerii din mediul rural în această perioadă.
2. Învăță abilități esențiale de comunicare pentru a oferi consiliere online eficientă colegilor lor.
3. Dezvoltarea de strategii de promovare a rezilienței și a mecanismelor de adaptare pentru a trece prin perioada de izolare
4. Împuterniciți să caute și să ofere sprijin în cadrul comunității lor pentru a spori bunăstarea mentală.

#### Descriere/Metodologie:

Această sesiune practică urmărește să ofere tinerilor din mediul rural care se confruntă cu probleme de sănătate mintală în timpul perioadei de izolare COVID-19 sprijin de consiliere online și strategii de adaptare. Metodologia include următoarele:

#### 1. Icebreaker și introducere (15 minute)

- Facilitați o activitate de spargere a gheții pentru a crea o atmosferă pozitivă și incluzivă.
- Prezentați obiectivele sesiunii și explicați importanța sprijinului pentru sănătatea mintală în timpul perioadei de izolare.

#### 2. Schimb de experiență și provocări (30 de minute)

- Încurajați participanții să își împărtășească experiențele și provocările legate de sănătatea mintală în timpul izolării COVID-19.
- Facilitați discuțiile deschise și ascultarea activă pentru a promova empatia și înțelegerea între participanți.



### 3. Abilități de comunicare pentru asistența online (45 minute)

- Furnizarea de formare privind ascultarea activă, răspunsul empatic și comunicarea fără prejudecăți în consilierea online.
- Efectuați exerciții de joc de rol pentru a exersa aceste abilități într-un cadru virtual, unii participanți acționând în calitate de consilieri, iar alții în calitate de colegi care caută sprijin.

### 4. Strategii de adaptare și construirea rezilienței (60 de minute)

- Prezentați mecanisme de adaptare pentru a gestiona stresul, anxietatea și singurătatea în timpul izolării.
- Facilitați activitățile de grup pentru a explora și împărtăși strategiile de adaptare care au funcționat pentru participanții individuali.
- Discutați conceptul de reziliență și modalitățile de promovare a rezilienței în perioade dificile.

### 5. Practica consilierii online (60 minute)

- Împerecheați participanții pentru a se angaja în sesiuni simulate de consiliere online, jucând pe rând rolul de consilieri și clienți.
- Să ofere feedback de susținere și îndrumare pentru a-și îmbunătăți abilitățile de consiliere.
- Subliniați importanța confidențialității și a considerentelor etice în timpul consilierii online.

### 6. Sprijin reciproc și resurse comunitare (30 minute)

- Încurajați participanții să ofere sprijin și să fie disponibili pentru a-și asculta colegii din comunitatea lor.
- Furnizați informații despre resursele locale de sănătate mintală și liniile telefonice de urgență pentru sprijin suplimentar.

### Sincronizare sugerată:

Durata totală: 3,5 ore

- Icebreaker și introducere (15 minute)
- Împărtășirea experiențelor și a provocărilor (30 de minute)
- Abilități de comunicare pentru sprijinul online (45 de minute)
- Strategii de coping și construirea rezilienței (60 de minute)



- Practica consilierii online (60 minute)
- Sprijin reciproc și resurse comunitare (30 minute)

## Linii directoare pentru evaluare:

Evaluarea în această sesiune de învățare mixtă poate fi realizată prin următoarele metode:

Joc de rol:

- Evaluați jocul de rol al participanților pentru a evalua abilitățile lor de consiliere, ascultare activă și răspuns empatic.

Împărtășirea strategiilor de coping:

- Observați implicarea participanților în timpul activității privind strategiile de coping și evaluați capacitatea acestora de a oferi și de a primi sprijin.

Participare în grup și discuții:

- Evaluați implicarea activă a participanților și contribuțiile la discuții pe parcursul sesiunii.

Auto-reflecție:

- Încurajați participanții să scrie o auto-reflecție cu privire la învățarea lor, la dezvoltarea personală și la strategiile pe care intenționează să le pună în aplicare pentru a-și susține bunăstarea mentală.

Performanță de joc de rol:

- Promovați un mediu sigur și lipsit de prejudecăți pe tot parcursul sesiunii.
- Reamintiți participanților că nu se așteaptă de la ei să fie consilieri profesioniști, dar că pot oferi un sprijin valoros colegilor lor prin simpla ascultare și empatie.
- Furnizați resurse de monitorizare și încurajați participanții să solicite sprijin suplimentar de la profesioniști din domeniul sănătății mintale, dacă este necesar.

## Componente de învățare mixtă:

Pentru a face din această sesiune o experiență de învățare mixtă, utilizați diverse instrumente digitale și resurse online pentru a îmbunătăți experiența de consiliere și pentru a oferi sprijin continuu participanților. Iată câteva componente de învățare mixtă, platforme de videoconferință online, tablouri virtuale, resurse online și materiale de lectură, forumuri de sprijin online și interacțiuni între colegi, sesiuni de consiliere asincrone, aplicații mobile și mindfulness de autorefecție, sondaje și evaluări ulterioare, precum și monitorizare la distanță și urmărirea progreselor.





## Activitatea 17

# Jocuri ale minții: Gamificare pentru sănătatea mintală

### Participanți:

6-16 participanți, lucrători de tineret, profesioniști din domeniul sănătății mintale și participanți interesați.

### Rezultatele învățării:

1. Participanții vor înțelege conceptul de gamificare și aplicarea acestuia în abordarea problemelor de sănătate mintală
2. Învățați gamificare tehnici pentru a promovăm mentală și să sporească implicarea în activități de sănătate mintală.
3. Dezvoltarea abilităților de concepere și implementare a intervențiilor bazate pe jocuri de noroc pentru sprijinirea sănătății mintale.
4. Recunoașteți importanța empatiei și a incluziunii în crearea de experiențe gamificate pentru diverse populații.

### Descriere/Metodologie:

Această sesiune practică își propune să prezinte lucrătorilor de tineret conceptul de gamificare și modul în care acesta poate fi utilizat ca instrument pentru abordarea problemelor legate de sănătatea mintală în rândul tinerilor. Metodologia include următoarele:

#### 1. Introducere în sănătatea mintală în comunitățile rurale (30 de minute)

- Definiți gamificarea și impactul său potențial asupra promovării bunăstării mintale.
- Împărtășiți exemple de intervenții de succes în domeniul sănătății mintale bazate pe jocuri pentru a inspira creativitatea.

#### 2. Tehnici de gamificare și bune practici (60 de minute)

- Explorați diverse tehnici de gamificare, cum ar fi recompensele, provocările, sistemele de puncte și narațiunile.
- Discutați cele mai bune practici în proiectarea jocurilor, inclusiv obiective clare, mecanisme de feedback și implicarea utilizatorilor.



- Împărțiți participanții în grupuri mici și atribuiți fiecărui grup o problemă de sănătate mintală (de exemplu, stres, anxietate, stimă de sine).
- Provocați participanții să conceapă în colaborare o intervenție gamificată care să abordeze problema de sănătate mintală atribuită lor.

### 3. Activitate interactivă cu jocuri (45 de minute)

- Implementați o activitate gamificată legată de sănătatea mintală, concepută pentru a prezenta principiile discutate.
- Implicați participanții în activitate pentru a experimenta direct beneficiile gamificării.

### 4. Empatia și incluziunea în Gamification (30 de minute)

- Discutați despre importanța luării în considerare a diverselor perspective și sensibilități culturale atunci când concepeți intervenții bazate pe jocuri de noroc.
- Încurajați participanții să reflecteze asupra modului de a crea experiențe favorabile incluziunii și sprijinului pentru toți utilizatorii.

### Sincronizare sugerată:

Durata totală: 2,5 ore

- Introducere în gamificare și sănătatea mintală (30 minute)
- Tehnici de gamificare și bune practici (60 minute)
- Activitate interactivă gamificată (45 minute)
- Empatia și incluziunea în Gamification (30 de minute)

### Linii directoare pentru evaluare:

Evaluarea în această sesiune de învățare mixtă poate fi realizată prin următoarele metode:

Gamified Intervention Design:

- Evaluați calitatea și creativitatea intervențiilor gamificate concepute de fiecare grup.

Participare activă:

- Observați angajamentul și implicarea participanților în timpul activității interactive gamificate.



## Prezentări de grup:

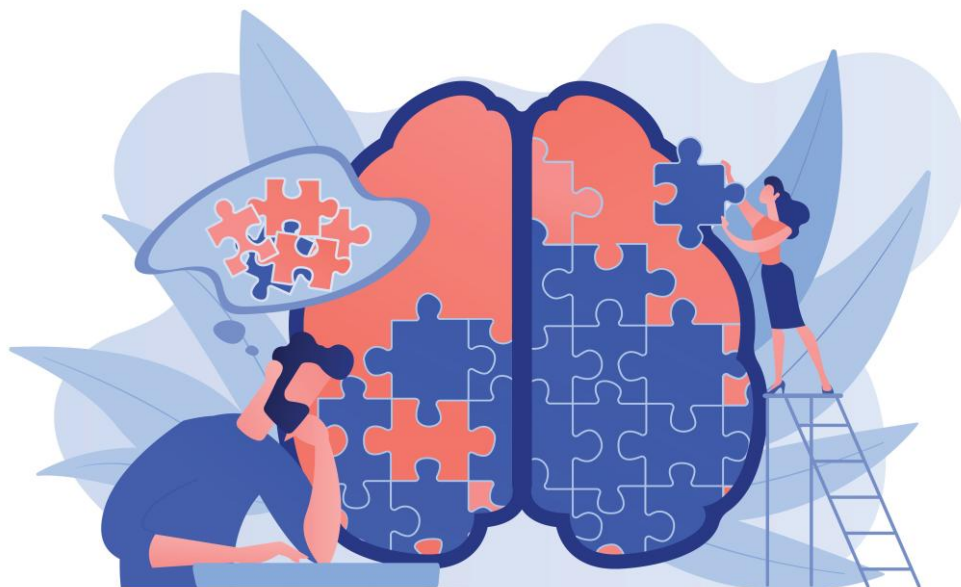
- Evaluați capacitatea grupurilor de a-și articula modelele de intervenție gamificate și de a-și explica raționamentul din spatele elementelor specifice.

## Reflecții:

- Solicitați participanților să își împărtășească reflecțiile cu privire la principalele concluzii ale sesiunii și la modul în care intenționează să includă gamificarea în activitatea lor cu tinerii.

## Orientări suplimentare:

- Subliniați considerentele etice și riscurile potențiale în cazul utilizării gamificării în intervențiile în domeniul sănătății mintale.
- Furnizarea de resurse și referințe pentru explorarea în continuare a gamificării și a aplicațiilor sale în sprijinul sănătății mintale.
- Încurajați participanții să colaboreze și să împărtășească intervențiile lor gamificate cu alți lucrători de tineret și profesioniști din domeniul sănătății mintale.



## Activitatea 18

# Explorarea realității virtuale (VR) și a realității augmentate (AR) pentru sănătatea mintală

## Participanți:

Lucrători de tineret, profesioniști din domeniul sănătății mintale, educatori, voluntari și participanți de 8-12 ani care se confruntă cu probleme de sănătate mintală

## Rezultatele învățării:

1. Participanții vor înțelege aplicațiile și beneficiile realității virtuale (VR) și ale realității augmentate (AR) în sprijinul sănătății mintale.
2. Aflați cum VR și AR pot fi folosite pentru relaxare, reducerea stresului și practici de mindfulness.
3. Experimentați medii virtuale și activități care promovează bunăstarea mentală și reglarea emoțională.
4. Participanții vor explora modalități creative de a integra tehnologiile VR și AR în intervențiile de sănătate mintală pentru ei înșiși și pentru alții.

## Descriere/Metodologie:

Această sesiune practică își propune să prezinte lucrătorilor de tineret și altor participanți potențialul tehnologiilor de realitate virtuală (VR) și realitate augmentată (AR) ca instrumente pentru promovarea sănătății mintale și a bunăstării. Sesiunea va implica atât învățarea experiențială, cât și discuții de grup. Metodologia include următoarele:

### 1. Introducere în VR și AR în domeniul sănătății mintale (30 de minute)

- Furnizarea unei imagini de ansamblu a tehnologiilor VR și AR și a aplicațiilor acestora în sprijinul sănătății mintale.
- Discutați beneficiile potențiale ale experiențelor imersive pentru relaxare, reducerea stresului și reglarea emoțională.



## 2. Demonstrație VR și AR (60 de minute)

- Aranjați căști VR și dispozitive AR pentru a oferi experiențe practice participanților.
- Ofertă ghidate experiențe în virtuale medii care promovează relaxare, mindfulness și bunăstare emoțională.
- Demonstrarea aplicațiilor AR care integrează sprijinul pentru sănătatea mintală în contexte reale.

## 3. Experiențe virtuale și reflecție în grup (60 de minute)

- Participanții vor experimenta individual diverse scenarii VR și AR.
- După experiențe, facilitați o reflecție în grup pentru a discuta impactul experiențelor virtuale asupra emoțiilor și stărilor lor mentale.

## 4. Brainstorming și generarea de idei (45 de minute)

- Împărțiți participanții în grupuri mici și repartizați-le provocări sau situații specifice legate de sănătatea mintală.
- Încurajați grupurile să facă brainstorming și să propună modalități inovatoare de a utiliza tehnologiile VR și AR pentru a aborda aceste provocări.

## 5. Proiectarea unei experiențe personale de wellness VR/AR (45 de minute)

- Participanții vor avea posibilitatea de a concepe o experiență virtuală de wellness adaptată nevoilor lor individuale de sănătate mintală.
- Aceștia pot utiliza instrumentele VR/AR pentru a crea un spațiu virtual relaxant, o activitate de meditație sau o practică ghidată de mindfulness.

### Sincronizare sugerată:

Durata totală: 4 ore

- Introducere în VR și AR în domeniul sănătății mintale (30 minute)
- Demonstrație VR și AR (60 minute)



Co-funded by  
the European Union



Erasmus +

Sprijinul acordat de Comisia Europeană pentru realizarea acestei publicații nu constituie o aprobare a conținutului acesteia, care reflectă numai opiniile autorilor, iar Agenția Națională și Comisia nu pot fi considerate responsabile pentru orice utilizare care ar putea fi făcută a informațiilor conținute în

- Experiențe virtuale și reflecție în grup (60 minute) Brainstorming și generare de idei (45 minute)
- Proiectarea unei experiențe personale de wellness VR/AR (45 minute)

## Linii directoare pentru evaluare:

Evaluarea în această sesiune de învățare mixtă poate fi realizată prin următoarele metode:

Discuții în grup și participare:

- Evaluarea implicării participanților în timpul discuțiilor de grup și a reflecțiilor privind potențialul tehnologiilor VR și AR pentru sprijinirea sănătății mintale.

Impactul experienței virtuale:

- Obțineți feedback de la participanți cu privire la stările lor emoționale și mentale înainte și după experiențele VR și AR pentru a evalua impactul acestora.

Generarea ideilor și experiența personală VR/AR:

- Evaluați creativitatea și relevanța ideilor generate de participanți în timpul sesiunii de brainstorming.
- Analizați experiențele personalizate de wellness VR/AR ale participanților pentru a evalua capacitatea acestora de a aplica tehnologia pentru a sprijini sănătatea mintală.

Orientări suplimentare:

- Asigurați-vă că participanții se simt confortabil cu utilizarea tehnologiilor VR și AR și oferiți sprijin, dacă este necesar.
- Furnizați avertismente privind conținutul și fiți atenți la potențialele declanșatoare în experiențele VR, în special pentru participanții care se confruntă cu probleme de sănătate mintală.
- Încurajați participanții să exploreze experiențele VR și AR în continuare, dacă sunt interesați, pentru a descoperi resurse suplimentare de sănătate mintală și sprijin disponibile în aceste formate.

## Activitatea 19

# Expunere terapie prin Virtual virtuală (VR) și realitatea augmentată (AR)

### Participanți:

Lucrători de tineret, profesioniști din domeniul sănătății mintale și 4-6 tineri participanți care se confruntă cu probleme specifice de sănătate mintală susceptibile de terapie prin expunere

### Rezultatele învățării:

1. Participanții vor înțelege beneficiile utilizării realității virtuale (VR) și a realității augmentate (AR) în terapia de expunere pentru depășirea anumitor temeri și anxietăți.
2. Experimentați medii virtuale controlate care reproduc situații declanșatoare din viața reală pentru a dezvolta reziliența și a reduce comportamentele de evitare.
3. Învățați strategii de coping și tehnici de relaxare pentru a gestiona anxietatea în timpul sesiunilor de terapie prin expunere.
4. Participanții vor dobândi încredere în utilizarea tehnologiilor VR și AR pentru a îmbunătăți intervențiile de sănătate mintală pentru ei înșiși și pentru alții.

### Descriere/Metodologie:

Această sesiune practică își propune să prezinte lucrătorilor de tineret și participanților utilizarea tehnologiilor de realitate virtuală (VR) și realitate augmentată (AR) în terapia de expunere pentru anumite fobii și anxietăți. Sesiunea va implica atât învățarea experiențială, cât și exerciții ghidate de terapie prin expunere. Metodologia include următoarele:

## 1. Introducere în VR și AR în terapia prin expunere (30 minute)

- Oferiți o prezentare generală a tehnologiilor VR și AR și a aplicațiilor lor potențiale în terapia prin expunere.
- Discutați avantajele utilizării mediilor virtuale pentru a reproduce situațiile de declanșare din viața reală într-un mod controlat și sigur.



## 2. Demonstrație VR și AR (60 de minute)

- Configurați căști VR și dispozitive AR pentru a oferi participanților experiențe practice.
- Oferiți exerciții de expunere ghidate în medii virtuale care reproduc temerile sau anxietățile specifice pe care participanții doresc să le abordeze.

## 3. Strategii de coping și tehnici de relaxare (45 minute)

- Organizați o discuție de grup privind strategiile de coping și tehnicile de relaxare pentru gestionarea anxietății în timpul terapiei prin expunere.
- Predați participanților exerciții de împământare, respirație profundă și alte tehnici de relaxare pe care să le folosească în timpul experiențelor VR/AR.

## 4. Sesiuni de terapie de expunere ghidată (90 de minute)

- Participanții vor avea sesiuni individuale de terapie prin expunere ghidată în medii virtuale, facilitate de profesioniști din domeniul sănătății mintale sau de lucrători cu experiență în domeniul tineretului.
- Încurajați participanții să aplice strategiile de coping pe care le-au învățat în timpul sesiunilor de expunere.

## 5. Reflecție și debriefing (45 de minute)

- Facilitați o reflecție de grup asupra experienței și impactului sesiunilor de terapie prin expunere în medii virtuale.
- Discutați modul în care tehnologiile VR și AR pot fi utilizate pentru a spori abordările tradiționale de terapie prin expunere.

### Sincronizare sugerată:

Durata totală: 4,5 ore

- Introducere în VR și AR în terapia de expunere (30 minute) Demonstrație VR și AR (60 minute)
- Strategii de coping și tehnici de relaxare (45 minute)
- Sesiuni de terapie de expunere ghidată (90 minute) Reflecție și debriefing (45 minute)
- 





## Orientări pentru evaluare:

Evaluarea în această sesiune practică poate fi realizată prin următoarele metode:

Feedback individual:

- Colectați feedback de la fiecare participant după sesiunile de terapie prin expunere pentru a evalua experiențele lor și eficiența tehnologiilor VR și AR.

Utilizarea strategiilor de coping:

- Observați utilizarea de către participanți a strategiilor de coping și a tehnicilor de relaxare în timpul exercițiilor de terapie prin expunere.

Reflecție de grup și debriefing:

- Evaluați implicarea participanților și perspectivele împărtășite în timpul reflecției de grup și al ședinței de bilanț.

Orientări suplimentare:

- Asigurați-vă că participanții se simt confortabil cu utilizarea tehnologiilor VR și AR și oferiți sprijin, dacă este necesar.
- acordați prioritate bunăstării emoționale a participanților în timpul sesiunilor de terapie prin expunere și oferiți debriefing și sprijin, după caz.
- Încurajați participanții să apeleze la sprijin profesional suplimentar sau la monitorizare după sesiune, dacă este necesar.
- Subliniați potențialul tehnologiilor VR și AR ca instrumente valoroase pentru completarea terapiei de expunere, dar nu ca un înlocuitor pentru intervențiile standard bazate pe dovezi.



Co-funded by  
the European Union



Erasmus +

Sprijinul acordat de Comisia Europeană pentru realizarea acestei publicații nu constituie o aprobare a conținutului acesteia, care reflectă numai opiniile autorilor, iar Agenția Națională și Comisia nu pot fi considerate responsabile pentru orice utilizare care ar putea fi făcută a informațiilor conținute în

## Activitatea 20

# Mindfulness și relaxare prin realitatea virtuală (VR) și realitatea augmentată (AR)

## Participanți:

Lucrători de tineret, educatori și 6-10 participanți tineri care se confruntă cu probleme de sănătate mintală și care doresc terapie de relaxare și mindfulness

## Rezultatele învățării:

1. Participanții vor înțelege rolul realității virtuale (VR) și al realității augmentate (AR) în îmbunătățirea practicilor de mindfulness și relaxare.
2. Experimentați medii virtuale imersive și liniștitoare pentru a reduce stresul și a promova bunăstarea emoțională.
3. Învățați tehnici de mindfulness și exerciții de relaxare adaptate pentru utilizarea în medii VR și AR.
4. Să se simtă împuterniciți să încorporeze tehnologiile VR și AR în rutinele lor de mindfulness și relaxare.

## Descriere/Metodologie:

Această sesiune practică își propune să prezinte lucrătorilor de tineret și participanților potențialul realității virtuale (VR) și al realității augmentate (AR) în terapia de mindfulness și relaxare. Sesiunea va include învățare experiențială, exerciții de relaxare ghidată și practici de mindfulness în medii virtuale.

### 1. Introducere în VR și AR în Mindfulness și relaxare (30 minute)

- Oferă o prezentare generală a tehnologiilor VR și AR și a aplicațiilor acestora în promovarea bunăstării emoționale și reducerea stresului.
- Discutați despre modul în care mediile virtuale imersive pot facilita practicile de mindfulness și relaxare.



## 2. Demonstrație VR și AR (60 de minute)

- Configurați căști VR și dispozitive AR pentru a oferi participanților experiențe practice.
- Oferiți exerciții de relaxare ghidate și practici de mindfulness în medii virtuale liniștitoare.

## 3. Tehnici de mindfulness pentru VR și AR (45 de minute)

- Desfășurați o sesiune de grup privind tehnicile de mindfulness care pot fi adaptate pentru a fi utilizate în setările VR și AR.
- Explorați conceptul de prezență conștientă și autocompătimire în mediile virtuale.

## 4. Sesiuni ghidate de mindfulness și relaxare (90 de minute)

- Participanții vor avea sesiuni individuale sau în grupuri mici de mindfulness și relaxare ghidate în medii virtuale.
- Încurajați participanții să se cufunde în spațiul virtual și să aplice tehnicile de mindfulness pe care le-au învățat.

## 5. Reflecție și debriefing (45 de minute)

- Facilitați o reflecție de grup cu privire la experiența și impactul mindfulness și al relaxării în mediile virtuale.
- Discutați despre modul în care tehnologiile VR și AR pot fi integrate în practicile obișnuite de mindfulness.

### Sincronizare sugerată:

Durata totală: 4,5 ore

- Introducere în VR și AR în Mindfulness și relaxare (30 minute) Demonstrație VR și AR (60 minute)
- Tehnici de mindfulness pentru VR și AR (45 minute) Sesiuni ghidate de mindfulness și relaxare (90 minute) Reflecție și debriefing (45 minute)
- 



## Orientări pentru evaluare:

Evaluarea în această sesiune practică poate fi realizată prin următoarele metode:

Feedback individual:

- Colectați feedback de la fiecare participant după sesiunile de mindfulness și relaxare în mediile virtuale pentru a evalua experiențele lor și eficiența tehnologiilor VR și AR.

Utilizarea tehnicii Mindfulness:

- Observarea utilizării de către participanți a tehnicilor de mindfulness și a autocompătirii în timpul sesiunilor ghidate în mediile VR și AR.

Reflecție de grup și debriefing:

- Evaluați implicarea participanților și perspectivele împărtășite în timpul reflecției de grup și al ședinței de bilanț.

Orientări suplimentare:

- Asigurați-vă că participanții se simt confortabil cu utilizarea tehnologiilor VR și AR și oferiți sprijin dacă este necesar.
- Prioritizați bunăstarea emoțională a participanților în timpul sesiunilor de mindfulness și relaxare și oferiți debriefing și sprijin, după caz.
- Încurajați participanții să încorporeze utilizarea tehnologiilor VR și AR în practicile lor obișnuite de mindfulness și relaxare, dar reamintiți-le că aceste tehnologii sunt instrumente și nu înlocuiesc îngrijirea profesională de sănătate mintală, dacă este necesar.

## Activitatea 21

# Îmbinarea realității virtuale (VR) și a realității augmentate (AR) pentru gestionarea anxietății

## Participanți:

6-16 participanți, lucrători de tineret, profesioniști din domeniul sănătății mintale și participanți interesați.



Co-funded by  
the European Union



Erasmus +

Sprrijinul acordat de Comisia Europeană pentru realizarea acestei publicații nu constituie o aprobare a conținutului acesteia, care reflectă numai opiniile autorilor, iar Agenția Națională și Comisia nu pot fi considerate responsabile pentru orice utilizare care ar putea fi făcută a informațiilor conținute în

## Rezultatele învățării:

1. Participanții vor înțelege potențialul realității virtuale (VR) și al realității augmentate (AR) în gestionarea anxietății și în practicile de relaxare.
2. Experimentați medii virtuale imersive care promovează relaxarea și reduc simptomele anxietății.
3. Învățați tehnici de mindfulness adaptate pentru a fi utilizate în setările VR și AR pentru a îmbunătăți gestionarea anxietății.
4. Să se simtă împuterniciți să încorporeze tehnologiile VR și AR în rutinele lor de gestionare a anxietății.

## Descriere/Metodologie:

Această sesiune practică de învățare mixtă își propune să prezinte lucrătorilor de tineret și participanților integrarea tehnologiilor de realitate virtuală (VR) și realitate augmentată (AR) în terapia de mindfulness și relaxare pentru gestionarea anxietății. Sesiunea va încorpora învățarea experiențială, discuțiile de grup și experiențele virtuale. Metodologia include următoarele:

## Componentă online:

### 1. Sondaj pre-sesiune (15 minute, online):

- Administrați un sondaj pre-sesiune pentru a evalua nivelul de anxietate al participanților și așteptările acestora pentru sesiune.

### 2. Introducere în VR și AR pentru gestionarea anxietății (45 minute, online):

- Furnizarea unei imagini de ansamblu a tehnologiilor VR și AR și a aplicațiilor lor potențiale în gestionarea anxietății.
- Discutați beneficiile mediilor virtuale imersive în promovarea relaxării și reducerea simptomelor de anxietate.

### 3. Tehnici ghidate de mindfulness (45 de minute, online):

- Desfășurarea unei sesiuni virtuale de grup privind tehnicile de mindfulness și strategiile de coping pentru gestionarea anxietății.



- Împărtășiți resurse și orientări privind practicarea mindfulness în viața de zi cu zi.

## Componentă în persoană:

### 4. Demonstrație VR și AR (90 de minute, în persoană):

- Instalați căști VR și dispozitive AR pentru experiențe practice.
- Oferiți exerciții de relaxare ghidată și de gestionare a anxietății în medii virtuale liniștitoare.

### 5. Mindfulness în mediile virtuale (60 de minute, în persoană):

- Facilitarea unei discuții de grup privind încorporarea tehnicilor de mindfulness în experiențele VR și AR pentru gestionarea anxietății.
- Încurajați participanții să reflecteze asupra impactului prezenței conștiente în mediile virtuale.

### 6. Sesiuni virtuale de gestionare a anxietății (90 de minute, în persoană):

- Participanții vor avea parte de sesiuni virtuale de gestionare a anxietății, individuale sau în grupuri mici, în medii imersive.
- Ghid participanții prin relaxare exerciții și tehnici de mindfulness în setările VR și AR.

## Componentă online:

### 7. Reflecție și debriefing (30 de minute, online):

- Efectuați o reflecție virtuală în grup cu privire la experiența generală și eficiența VR și AR în gestionarea anxietății.
- Încurajați participanții să își împărtășească opiniile și să discute despre modul în care pot continua să utilizeze aceste tehnologii în rutina lor.

## Sincronizare sugerată:

Durata totală: Aproximativ 6 ore (inclusiv componentele online și în persoană)



- Sondaj pre-sesiune (15 minute, online):
- Introducere în VR și AR pentru gestionarea anxietății (45 de minute, online): Tehnici
- ghidate de mindfulness (45 de minute, online):
- Demonstrație VR și AR (90 de minute, în persoană): Mindfulness în medii virtuale (60
- de minute, în persoană): Sesiuni virtuale de gestionare a anxietății (90 de minute, în
- persoană): Reflecție și debriefing (30 de minute, online):

## Linii directoare pentru evaluare:

Evaluarea în cadrul acestei sesiuni practice poate fi realizată prin următoarele metode:

Sondaje înainte și după sesiune (online):

- Utilizați sondajul de dinaintea sesiunii pentru a evalua nivelul de anxietate al participanților înainte de sesiune.
- Administrați un sondaj post-sesiune pentru a evalua schimbările în nivelurile de anxietate ale participanților și percepțiile acestora cu privire la utilizarea VR și AR pentru gestionarea anxietății.

Feedback individual:

- Colectați feedback de la fiecare participant după sesiunile virtuale de gestionare a anxietății pentru a evalua experiențele lor și impactul tehnologiilor VR și AR.

Reflecție de grup și debriefing (online):

- Evaluarea implicării participanților și a perspectivelor împărtășite în timpul reflecției grupului virtual.

Orientări suplimentare:

- Prioritizați bunăstarea emoțională a participanților în timpul sesiunilor de gestionare a anxietății și oferiți debriefing și sprijin, după caz.
- Reamintiți participanților că tehnologiile VR și AR sunt instrumente care completează practicile de gestionare a anxietății și nu un substitut pentru îngrijirea profesională a sănătății mintale.
- Oferiți acces la resurse și îndrumări suplimentare privind tehnicile de conștientizare, relaxare și gestionare a anxietății pentru sprijin continuu.



# Well-Youth!

*Tema 4*

## **Exerciții de sănătate mintală**

Dezvoltat de Action





Următoarea propunere prezintă un program cuprinzător de exerciții pentru sănătatea mintală, conceput pentru a promova bunăstarea și a cultiva mindfulness-ul. Acest program își propune să abordeze preocupările din ce în ce mai mari legate de sănătatea mintală și să ofere persoanelor un instrument eficient de gestionare a stresului, de îmbunătățire a dispoziției și de sporire a rezilienței mentale generale. Prin încorporarea mișcării și gândirii conștiente, participanții vor fi încurajați să stabilească o conexiune mai profundă între minte și corp, promovând un stil de viață echilibrat și sănătos. Estimările de timp furnizate sunt flexibile și pot fi ajustate în funcție de cerințele specifice ale programului dvs. și de preferințele participanților. Este important să acordați suficient timp participanților pentru a se implica pe deplin în fiecare exercițiu, fără a se simți grăbiți. În plus, luați în considerare posibilitatea de a oferi câteva minute de tranziție între exerciții pentru a ajuta participanții să își schimbe concentrarea și să se pregătească pentru următoarea activitate.

## Vizualizare ghidată (5-10 minute):

Exercițiile de vizualizare ghidată angajează imaginația și utilizează capacitatea minții de a crea imagini mentale vii. Această practică poate ajuta persoanele să se relaxeze, să reducă stresul și să evoce emoții pozitive prin crearea unei evadări mentale din presiunile cotidiene.

Exercițiile de vizualizare sunt înrădăcinate în tehnicile cognitiv-comportamentale, deoarece ajută persoanele să-și reformuleze gândurile și percepțiile, promovând o mentalitate mai pozitivă și mai liniștitoare. Prin implicarea simțurilor și crearea unui sanctuar mental, vizualizarea ghidată poate spori abilitățile de autocalmare și poate oferi un sentiment de pace interioară și rezistență.

### Etapele:

- Rugați participanții să se așeze într-o poziție confortabilă și să închidă ochii.
- Ghidați-i să se imagineze într-un mediu liniștit și senin, cum ar fi o plajă, o pădure sau un vârf de munte. Promovarea unui mediu favorabil incluziunii și susținerii.
- Încurajați participanții să își implice toate simțurile, descriind priveliștile, sunetele, mirosurile și senzațiile pe care le experimentează în acest loc liniștitor.
- Acordați-le câteva momente de liniște pentru a se cufunda complet în vizualizare.
- După exercițiu, invitați participanții să împărtășească orice informații sau sentimente care au apărut în timpul vizualizării. Cum a fost experiența? Unde le-a rătăcit mintea? Au experimentat sentimente de calm, sau altele?

## Practica recunoștinței - trei lucruri bune (5 minute):

Practica recunoștinței se bazează pe psihologia pozitivă și se concentrează pe orientarea atenției către aprecierea momentului prezent și a aspectelor pozitive ale vieții.



Cercetările sugerează că practicarea în mod regulat a recunoștinței poate îmbunătăți starea generală de bine, crește rezistența și promovează o perspectivă pozitivă asupra vieții.

Recunoscând și reflectând în mod conștient asupra lucrurilor pentru care sunt recunoscătoare, persoanele își pot antrena mintea să observe și să aprecieze aspectele pozitive ale experiențelor lor, promovând un sentiment de mulțumire și satisfacție.

## Etapele:

- Rugați participanții să ia câteva minute în fiecare zi pentru a scrie trei lucruri pentru care sunt recunoscători. Poate fi ceva mic care s-a întâmplat în timpul zilei sau pot fi momente importante din viața lor.
- Încurajați-i să fie specifici și să se concentreze atât pe momentele semnificative, cât și pe cele mici de recunoștință.
- Reamintiți-le participanților să reflecteze la motivele pentru care sunt recunoscători pentru fiecare element de pe lista lor.
- Sugerăți-le să țină un jurnal al recunoștinței pentru a le urmări intrările zilnice și să le revizuiască periodic pentru un plus de pozitivism.

## Jurnalizare (10-15 minute):

Jurnalul servește ca instrument terapeutic pentru autorefecție și introspecție. Acesta oferă un prilej de autoexprimare, de procesare emoțională și de înțelegere a propriilor gânduri și sentimente.

Prin actul scrisului, persoanele își pot explora experiențele, pot identifica tipare, își pot clarifica emoțiile și pot dobândi o înțelegere mai profundă de sine.

Jurnalul poate fi integrat în diverse abordări terapeutice, inclusiv în terapia cognitiv-comportamentală (CBT) și în intervențiile bazate pe mindfulness, deoarece ajută persoanele să se confrunte cu gândurile negative, să urmărească progresul și să dezvolte conștiința de sine.

## Etapele:

- Oferiți participanților un îndemn pentru jurnalul reflexiv, cum ar fi "Descrieți un moment de bucurie pe care l-ați trăit astăzi" sau "Scrieți despre o provocare cu care v-ați confruntat și cum ați depășit-o".
- Încurajați participanții să scrie liber, fără să fie judecați sau să aibă nevoie de o gramatică sau o structură perfectă.
- Reamintiți-le că nu există răspunsuri corecte sau greșite în jurnal, iar gândurile și emoțiile lor sunt valide.
- Oferiți participanților oportunități opționale de împărtășire pentru a discuta despre experiența lor de jurnalizare, dacă se simt confortabil să facă acest lucru.



## Mindful Eating (5-10 minute):

Practicile de alimentație conștientă se inspiră din abordările bazate pe atenție și încurajează persoanele să acorde întreaga lor atenție actului de a mânca. Mâncând conștient, persoanele pot cultiva o conexiune mai profundă cu semnele de foame și de sațietate ale corpului lor, își pot spori aprecierea pentru mâncare și pot dezvolta o relație mai sănătoasă cu alimentația. Alimentația conștientă promovează încetinirea, savurarea fiecărei înghițituri și observarea experiențelor fizice și senzoriale asociate cu alimentația. Această abordare poate ajuta persoanele să dezvolte o abordare mai echilibrată și mai intuitivă a hrănirii corpului lor.

### Etapele:

- Rugați participanții să aleagă o bucată mică de mâncare, cum ar fi o stafidă sau o bucată de ciocolată.
- Ghidați-i să observe mâncarea cu curiozitate, observându-i culoarea, textura, forma și orice caracteristici unice.
- Încurajați participanții să apropie mâncarea de nas și să inhaleze puțin aroma acesteia.
- Indicați-le să ia o mușcătură mică și să savureze gustul, acordând atenție aromelor, senzațiilor și schimbărilor care apar pe măsură ce mestecă.
- Încurajați participanții să mănânce încet, implicându-și pe deplin simțurile și fiind prezenți în această experiență.

## Exerciții de respirație (5 minute):

Exercițiile de respirație reprezintă un aspect fundamental al tehnicilor de mindfulness și de reducere a stresului. Respirația conștientă activează sistemul nervos parasimpatic, promovând relaxarea, reducând anxietatea și reglând emoțiile.

Prin concentrarea asupra respirației, persoanele se pot ancora în momentul prezent, pot cultiva un sentiment de calm și își pot dezvolta reziliența în fața factorilor de stres.

### Etapele:

- Ghidați participanții să găsească o poziție confortabilă, așezată sau întinsă.
- Spuneți-le să inspire adânc pe nas, umplându-și burta cu aer, și apoi să expire încet pe gură, eliberând complet respirația.
- Încurajați-i să continue să respire profund, concentrându-se pe senzația respirației care intră și iese din corpul lor.
- Prezentați diferite tehnici, cum ar fi respirația 4-7-8 (inspirați numărând până la 4,



țineți respirația timp de 7 secunde și expirați timp de 8 secunde) și ghidați participanții prin mai multe runde.

## Relaxare musculară progresivă (10-15 minute):

Relaxarea musculară progresivă este o tehnică menită să reducă tensiunea fizică și să promoveze o stare de relaxare profundă. Acest exercițiu implică tensionarea și eliberarea sistematică a diferitelor grupe musculare, sporind conștientizarea corpului și reducând tensiunea musculară și mentală. Prin eliberarea conștientă a tensiunii din corp, persoanele pot experimenta un sentiment de relaxare fizică și mentală, promovând bunăstarea generală și reducerea stresului.

### Etapele:

- Rugați participanții să găsească o poziție confortabilă, așezată sau întinsă, și să închidă ochii.
- Ghidați-i să tensioneze un anumit grup muscular, cum ar fi mâinile, timp de câteva secunde, apoi instruiți-i să elibereze tensiunea, simțind cum mușchii se relaxează.
- Treceți progresiv prin diferite grupe musculare, inclusiv față, gât, umeri, brațe, piept, abdomen, umeri, picioare și picioare.
- Încurajați participanții să se concentreze asupra senzațiilor de tensiune și relaxare din fiecare grup muscular, permițându-le să se elibereze de orice stres fizic și mental.

## Ascultarea atentă (5-10 minute):

Exercițiile de ascultare atentă favorizează conștientizarea momentului prezent și sporesc capacitatea de concentrare și focalizare. Prin ascultarea activă a sunetelor și implicarea în practica atenției conștiente, persoanele își pot îmbunătăți capacitatea de a rămâne prezente, de a reduce distragerile și de a cultiva un sentiment de calm și de atenție în viața de zi cu zi.

### Etapele:

- Cântați muzică instrumentală liniștitoare sau sunete naturale, asigurând un mediu liniștit și confortabil pentru participanți.
- Spuneți-le participanților să închidă ochii și să își concentreze atenția doar asupra ascultării.
- Încurajați-i să observe diferitele tonuri, ritmuri și sunete subtile din muzică sau din natură, fără a judeca sau analiza.



- Lăsați câteva minute de liniște după exercițiu pentru ca participanții să reflecteze asupra experienței lor și să o împărtășească, dacă doresc.

## Practica autocompătimirii (5 minute):

Autocompătimirea implică tratarea propriei persoane cu bunățate, înțelegere și acceptare, în special în momentele de dificultate sau de autojudecată.

Această practică se bazează pe domeniul de cercetare al auto-compasiunii, subliniind importanța îngrijirii de sine și a auto-empatiei pentru bunăstarea mentală.

Prin cultivarea autocompătimirii, persoanele își pot dezvolta o voce interioară mai plină de compasiune și de susținere, își pot îmbunătăți stima de sine și pot reduce autocritica.

### Etapele:

- Rugați participanții să se așeze într-o poziție confortabilă și să respire adânc pentru a se concentra.
- Ghidați-i să aducă în minte o situație sau un aspect al lor care le provoacă suferință sau autocritică.
- Încurajați participanții să își ofere cuvinte blânde și înțelegătoare, cum ar fi "Pot să fiu blând cu mine însumi" sau "Pot să mă iert".
- Reamintiți-le să se concentreze pe autocompătimitere, să-și recunoască dificultățile și să se trateze cu aceeași căldură și sprijin pe care le-ar oferi unei persoane dragi.

## Afirmații pozitive (5 minute):

Afirmațiile pozitive implică practica de a repeta în mod intenționat afirmații pozitive și de împuternicire pentru sine. Afirmațiile sunt înrădăcinate în principiile cognitiv-comportamentale și au scopul de a contesta vorbirea negativă despre sine și de a promova o imagine de sine pozitivă. Prin afirmarea în mod regulat a calităților și credințelor pozitive, persoanele își pot reformula gândurile, își pot spori încrederea în sine și își pot îmbunătăți bunăstarea mentală generală.

### Etapele:

- Invitați participanții să creeze afirmații pozitive care rezonază cu ei. Exemplele includ "Sunt demn de iubire și fericire" sau "Îmi îmbrățișez forța interioară și reziliența".
- Încurajați-i să repete aceste afirmații zilnic, fie în tăcere, fie cu voce tare, de preferință în fața unei oglinzi.
- Reamintiți participanților că afirmațiile îi pot ajuta să-și schimbe mentalitatea și să consolideze percepția pozitivă despre sine.



## Auto-reflecție conștientă (10-15 minute):

Auto-reflecția conștientă îi invită pe indivizi să își observe în mod conștient gândurile, emoțiile și experiențele, fără judecată sau atașament. Această practică se bazează pe intervențiile bazate pe mindfulness și îi ajută pe indivizi să cultive conștiința de sine, să dezvolte o înțelegere mai profundă a propriei persoane și să obțină informații despre tiparele și comportamentele lor. Auto-reflecția conștientă încurajează persoanele să abordeze experiențele lor interioare cu curiozitate și compasiune, promovând creșterea personală și facilitând schimbările pozitive.

### Etapele:

- Alocați timp pentru ca participanții să se angajeze în auto-reflecție.
- Oferiți îndemnuri precum "Ce simt în acest moment?" sau "Ce lecții am învățat din situațiile dificile?"
- Încurajați participanții să își scrie răspunsurile sau să se angajeze într-o practică introspectivă liniștită.
- Subliniați importanța observației fără a judeca și a compasiunii de sine pe tot parcursul procesului.

Nu uitați să acordați participanților spațiul și timpul necesare pentru fiecare exercițiu și să creați o atmosferă de acceptare și sprijin în timpul sesiunilor. Adaptați exercițiile după cum este necesar pentru a corespunde preferințelor și nivelului de confort al persoanelor care participă la program.

## Activitatea 21

### Cultivarea bunăstării emoționale: Explorarea afirmațiilor pozitive

#### Participanți:

Lucrători de tineret, educatori și 6-10 participanți tineri care se confruntă cu probleme de sănătate mintală și care doresc terapie de relaxare și mindfulness

#### Rezultatele învățării:

1. Să înțeleagă conceptul de bunăstare emoțională și importanța acestuia pentru tineri.
2. Explorați beneficiile utilizării afirmațiilor pozitive pentru a promova bunăstarea emoțională.



3. Învățați tehnici practice de implementare a afirmațiilor pozitive în viața de zi cu zi.
4. Obțineți informații privind sprijinirea tinerilor în dezvoltarea unei mentalități pozitive.

## Descriere/Metodologie:

În această sesiune practică, ne vom concentra pe cultivarea bunăstării emoționale în rândul tinerilor prin utilizarea afirmațiilor pozitive. Afirmațiile pozitive sunt instrumente puternice care pot schimba mentalitatea și pot promova o perspectivă pozitivă asupra vieții. Sesiunea va fi interactivă și experiențială, permițând participanților să se implice în activități practice.

## Sincronizare sugerată:

Durata totală: 1 oră

## Orientări pentru evaluare:

Evaluarea pentru această sesiune va fi formativă, iar accentul se va pune pe participarea și implicarea activă. Va fi observată dorința lucrătorilor de tineret de a explora și practica afirmațiile pozitive. În plus, feedback-ul va fi colectat prin discuții post-sesiune pentru a evalua înțelegerea și entuziasmul pentru încorporarea afirmațiilor în munca lor cu tinerii.

## Exemple de activități:

### 1. Crearea afirmațiilor (15 minute)

- Participanții vor lucra în grupuri mici pentru a crea afirmații pozitive care abordează provocări emoționale comune cu care se confruntă tinerii (de exemplu, "Sunt rezistent în fața provocărilor"). Fiecare grup își va prezenta afirmațiile și va discuta despre modul în care acestea pot fi utilizate pentru sprijin bunăstarea emoțională.

### 2. Practica afirmării conștiente (20 de minute)

- Participanții vor fi ghidați printr-o practică de afirmare conștientă, concentrându-se pe respirația profundă și vorbirea de sine pozitivă.
- Facilitatorul va conduce grupul în repetarea afirmațiilor care stimulează încrederea în sine, autocompătirea și bunăstarea emoțională generală.

### 3. Jurnalizarea afirmațiilor (15 minute)

- Participanților li se vor pune la dispoziție jurnale sau hârtie pentru a-și crea propriile liste de afirmații personalizate.
- Ei vor fi încurajați să reflecteze asupra experiențelor lor din timpul sesiunii și să ia în considerare modul în care pot încorpora afirmațiile în viața lor de zi cu zi și în interacțiunile lor cu tinerii.

### 4. Schimb de afirmații și discuții (10 minute)

- Participanții vor avea ocazia să își împărtășească gândurile și experiențele cu privire la eficiența afirmațiilor pozitive.
- Facilitatorul va ghida o discuție despre potențialele provocări și strategii pentru a depăși rezistența la afirmații.

La sfârșitul acestei sesiuni practice, lucrătorii de tineret vor fi echipați cu instrumente și tehnici practice de promovare a bunăstării emoționale folosind afirmații pozitive, oferindu-le posibilitatea de a sprijini creșterea emoțională a tinerilor pe care îi au în grijă.

#### Activitatea 22

## Momente conștiente: Alimentarea sănătății mintale și a bunăstării

### Participanți:

Lucrători cu tinerii, profesioniști din domeniul sănătății mintale, educatori, voluntari.

### Rezultatele învățării:

1. Să înțeleagă importanța sănătății mintale și impactul acesteia asupra bunăstării generale.
2. Învățați tehnici practice de mindfulness pentru a susține sănătatea mintală.
3. Explorați modalități de implementare a activităților de mindfulness cu tinerii.
4. Dezvoltarea abilităților de a crea un mediu atent și de susținere pentru tineri.





## Descriere / Metodologie:

În această sesiune practică, vom pătrunde în lumea mindfulness și în semnificația acesteia în promovarea sănătății mintale și a bunăstării. Practicile de mindfulness s-au dovedit a reduce stresul, a îmbunătăți concentrarea și a promova reziliența emoțională. Prin învățare experiențială și discuții, participanții vor explora o serie de exerciții și activități de mindfulness care pot fi utilizate cu tinerii.

## Sincronizare sugerată:

Durata totală: 1 oră

## Linii directoare pentru evaluare:

Evaluarea pentru această sesiune se va axa pe participarea activă și implicarea. Se vor face observații cu privire la dorința participanților de a explora tehnicile mindfulness și la capacitatea lor de a le aplica în activitatea lor cu tinerii. Feedback-ul va fi colectat prin discuții post-sesiune pentru a evalua înțelegerea și entuziasmul pentru încorporarea practicilor mindfulness în activitățile lor de sprijinire a tinerilor.

## Exemple de activități:

### 1. Respirație conștientă (15 minute)

- Participanții vor fi ghidați printr-un exercițiu de respirație conștientă, concentrându-se asupra respirației lor ca o modalitate de a se concentra și de a reduce stresul.
- Facilitatorul va conduce grupul în exerciții de respirație profundă pentru a încuraja relaxarea și conștientizarea momentului prezent.

### 2. Plimbare conștientă în natură (20 de minute)

- Participanții vor face o scurtă plimbare în natură (fie în aer liber, fie folosind imagini) și vor practica observarea atentă a mediului înconjurător.
- Ei vor fi încurajați să își implice simțurile și să aprecieze frumusețea naturii ca o modalitate de a se conecta cu momentul prezent.



## 1. Jurnalul recunoștinței (15 minute)

- Participanții vor primi jurnale sau hârtie pentru a reflecta asupra lucrurilor pentru care sunt recunoscători în viața lor.
- Facilitatorul va ghida grupul în exprimarea recunoștinței, promovând o mentalitate pozitivă și apreciativă.

## 2. Ascultarea atentă (10 minute)

- Participanții se vor angaja într-un exercițiu de ascultare conștientă, în care se vor concentra asupra sunetelor din mediul înconjurător fără a judeca sau interpreta.
- Aceștia își vor împărtăși observațiile și experiențele din timpul exercițiului.

Până la sfârșitul acestei sesiuni practice, lucrătorii de tineret vor fi echipați cu tehnici și activități de mindfulness pentru a sprijini sănătatea mintală și bunăstarea tinerilor. Aceste practici pot fi integrate în activitatea lor pentru a crea un mediu conștient și de susținere pentru tinerii care se confruntă cu diverse probleme de sănătate mintală.

### Activitatea 23

## Anxiety Busters: Strategii pentru gestionarea anxietății

### Participanți:

Lucrători de tineret, educatori și 6-10 participanți tineri care se confruntă cu probleme de sănătate mintală

### Rezultatele învățării:

1. Să înțeleagă impactul anxietății asupra sănătății mintale a tinerilor.
2. Învățați strategii eficiente de gestionare și confruntare cu anxietatea.
3. Obțineți informații despre sprijinirea tinerilor care se confruntă cu probleme de anxietate.
4. Dezvoltarea abilităților de a crea un mediu de susținere și empatie pentru tineri.

### Exemple de activități:

#### 1. Exercițiu de respirație profundă (15 minute)

- Participanții vor fi ghidați printr-un exercițiu de respirație profundă, accentuând respirația lentă și controlată pentru a reduce anxietatea și a promova relaxarea.



- Facilitatorul va încuraja grupul să se concentreze asupra respirației și să observe efectele calmante.

## 2. Activitatea Worry Jar (20 de minute)

- Participanții se vor angaja într-o activitate creativă în cadrul căreia își vor scrie grijele pe foi de hârtie și le vor pune într-un borcan.
- Facilitatorul va purta o discuție despre modalități sănătoase de a face față grijilor și strategii de atenuare a anxietății.

## 3. Mindfulness pentru anxietate (15 minute)

- Participanții vor practica un exercițiu de mindfulness conceput special pentru a gestiona anxietatea.
- Facilitatorul va ghida grupul în tehnici de împământare și conștientizare a momentului prezent pentru a reduce gândurile anxioase.

## 4. Joc de rol de susținere (10 minute)

- Participanții vor lua parte la scenarii de joc de rol în care acționează ca figuri de sprijin pentru tinerii care se confruntă cu anxietatea.
- Grupul va explora comunicarea eficientă și abilitățile de empatie pentru a oferi confort și înțelegere.

La finalul acestei sesiuni practice, participanții vor avea un set de exerciții și activități de gestionare a anxietății pentru a sprijini tinerii care se confruntă cu provocări legate de anxietate. Aceste strategii pot fi aplicate în activitatea lor pentru a crea un mediu hrănitor și plin de compasiune pentru tinerii care se confruntă cu anxietatea și pentru a promova bunăstarea lor mentală.

*Activitatea 24*

## Răsărit Mai sus: Construirea gestionarea depresiei

## Reziliență și

### Participanți:

Lucrători de tineret, educatori.



Co-funded by  
the European Union



Erasmus+

Sprijinul acordat de Comisia Europeană pentru realizarea acestei publicații nu constituie o aprobare a conținutului acesteia, care reflectă numai opiniile autorilor, iar Agenția Națională și Comisia nu pot fi considerate responsabile pentru orice utilizare care ar putea fi făcută informațiilor conținute în

## Rezultatele învățării:

1. Să înțeleagă impactul depresiei asupra sănătății mintale a tinerilor.
2. Învățați strategii eficiente de gestionare și confruntare cu depresia.
3. Obțineți informații despre sprijinirea tinerilor care se confruntă cu provocări legate de depresie.
4. Dezvoltarea abilităților de a crea un mediu de susținere și responsabilizare pentru tineri.

## Descriere/Metodologie:

În această sesiune practică, ne vom concentra pe abilitarea lucrătorilor de tineret cu strategii pentru a-i ajuta pe tineri să gestioneze depresia și să construiască reziliența. Depresia poate afecta semnificativ persoanele tinere, iar prin învățare interactivă și discuții, participanții vor explora exerciții și activități practice pentru a-i sprijini în depășirea depresiei.

## Sincronizare sugerată:

Durata totală: 1 oră

## Linii directoare pentru evaluare:

Evaluarea pentru această sesiune se va baza pe implicarea și participarea activă. Se vor face observații privind dorința participanților de a explora tehnicile de gestionare a depresiei și capacitatea lor de a le aplica în activitatea lor cu tinerii. Feedback-ul va fi colectat prin discuții post-sesiune pentru a evalua înțelegerea și entuziasmul pentru încorporarea strategiilor de gestionare a depresiei în activitățile lor de sprijinire a tinerilor.

## Exemple de activități:

### 1. Practica recunoștinței (15 minute)

- Participanții se vor angaja într-un exercițiu de recunoștință, în cadrul căruia vor reflecta asupra lucrurilor pentru care sunt recunoscători în viața lor.
- Facilitatorul va purta o discuție despre efectele pozitive ale recunoștinței în gestionarea depresiei.



## 2. Scrisoare de autocompătămire (20 de minute)

- Participanții vor scrie o scrisoare de autocompătămire, oferindu-și bunătate și înțelegere, ca și cum ar scrie unui prieten care se confruntă cu depresia.
- Grupul va discuta despre importanța autocompătămirii în depășirea gândurilor depresive.

## 2. Jurnalizarea stării de spirit (15 minute)

- Participanților li se vor pune la dispoziție jurnale sau hârtie pentru a-și înregistra periodic stările de spirit și emoțiile.
- Facilitatorul va ghida grupul în utilizarea jurnalului stării de spirit ca instrument de autocunoaștere și de identificare a declanșatorilor.

## 2. Explorarea punctelor forte (10 minute)

- Participanții își vor explora punctele forte și calitățile personale care îi pot ajuta să își dezvolte reziliența în fața depresiei.
- Grupul își va împărtăși punctele forte și va discuta despre cum să le valorifice în sprijinirea tinerilor.

La sfârșitul acestei sesiuni practice, participanții vor avea un set de exerciții și activități de gestionare a depresiei pentru a sprijini tinerii care se confruntă cu provocări legate de depresie. Aceste strategii pot fi aplicate în activitatea lor pentru a crea un mediu hrănitor și responsabilizator pentru tinerii care se confruntă cu depresia și pentru a promova bunăstarea lor mentală.



# Well-Youth!

*Tema 5*

## **Instrumente și structura activităților pentru abordarea Blended Learning**

Dezvoltat de LoPe



Atunci când se implementează o abordare de învățare mixtă pentru lucrătorii de tineret care lucrează cu persoane care au avut probleme de sănătate mintală, mai multe instrumente și structuri pot fi benefice. Iată câteva exemple:

## 1. Sisteme de management al învățării (LMS):

Platforme precum Moodle, Canvas sau Google Classroom pot fi utilizate pentru furnizarea de cursuri online, partajarea resurselor și facilitarea discuțiilor interactive.

*Moodle* este un LMS open-source popular care permite crearea de cursuri online, partajarea de resurse și facilitarea discuțiilor. Acesta oferă diverse caracteristici, cum ar fi teme, testele, forumurile și mesageria, ceea ce îl face potrivit pentru furnizarea de educație în domeniul sănătății mintale și pentru implicarea tinerilor.

*Canvas* este un LMS utilizat pe scară largă care oferă o interfață ușor de utilizat și o serie de instrumente pentru a sprijini învățarea mixtă. Acesta permite lucrătorilor de tineret să creeze cursuri online, să furnizeze conținut, să faciliteze discuțiile și să evalueze progresul studenților. Canvas oferă, de asemenea, caracteristici precum integrarea videoconferințelor, partajarea conținutului și opțiuni de evaluare.

*Blackboard* este un alt LMS utilizat frecvent care oferă un set cuprinzător de instrumente pentru gestionarea și livrarea cursurilor. Acesta permite lucrătorilor de tineret să creeze și să organizeze conținutul cursului, să comunice cu studenții, să efectueze evaluări și să urmărească progresul. Blackboard include, de asemenea, caracteristici precum forumuri de discuții, integrare multimedia și opțiuni de învățare colaborativă.

*Google Classroom*: Google Classroom este un LMS gratuit care se integrează cu suita de instrumente Google, ceea ce îl face convenabil pentru lucrătorii de tineret care utilizează deja G Suite for Education. Acesta permite crearea de cursuri online, distribuirea temelor, notarea și comunicarea cu elevii. Google Classroom oferă, de asemenea, opțiuni pentru partajarea resurselor și facilitarea discuțiilor.

*Schoology*: Schoology este un LMS conceput pentru educația K-12 și poate fi potrivit pentru lucrătorii de tineret care abordează sănătatea mintală cu tinerii. Acesta oferă caracteristici precum crearea de cursuri, partajarea conținutului, gestionarea temelor, discuții și evaluare. Schoology oferă, de asemenea, integrare cu instrumente și aplicații externe, extinzând funcționalitatea sa.



*Edmodo*: Edmodo este un LMS conceput special pentru educația K-12, ceea ce îl face potrivit pentru lucrătorii de tineret care lucrează cu tinerii. Acesta permite crearea de cursuri, partajarea resurselor, comunicarea și evaluarea. Edmodo include, de asemenea, caracteristici precum teste interactive, colaborare în grup și opțiuni de implicare a părinților.

Aceste platforme LMS oferă o serie de caracteristici și funcționalități care pot sprijini abordările de învățare mixtă, permițând lucrătorilor din domeniul tineretului să ofere educație în domeniul sănătății mintale, să partajeze resurse, să se implice cu studenții și să le urmărească progresul în mod eficient.

## 2. Instrumente de videoconferință:

Platforme precum Zoom, Microsoft Teams sau Google Meet permit sesiuni video live pentru discuții de grup, webinarii, ateliere sau consiliere individuală.

*Zoom* este o platformă populară de videoconferințe care oferă funcții precum apeluri video și audio, partajarea ecranului, chat și săli de discuții. Lucrătorii din domeniul tineretului pot utiliza Zoom pentru a desfășura discuții de grup în direct, webinarii, ateliere sau sesiuni de consiliere individuală cu tinerii. Aceasta permite, de asemenea, înregistrarea sesiunilor pentru referințe viitoare.

*Microsoft Teams* este o platformă de colaborare cuprinzătoare care include capacități de videoconferință. Lucrătorii de tineret pot utiliza Teams pentru a efectua apeluri video, a programa întâlniri, a partaja documente și a colabora în timp real. Se integrează perfect cu alte instrumente Microsoft, ceea ce o face potrivită pentru abordările de învățare mixtă.

*Google Meet* este un instrument de videoconferință integrat cu Google Workspace. Lucrătorii de tineret pot utiliza Google Meet pentru a organiza întâlniri virtuale, webinarii sau sesiuni de consiliere. Acesta acceptă funcții precum partajarea ecranului, chat-ul și editarea colaborativă a documentelor. De asemenea, se integrează cu Google Calendar, facilitând programarea și participarea la întâlniri.

*Cisco Webex* este o soluție robustă de videoconferință care oferă apeluri audio și video de înaltă calitate, partajarea ecranului, chat și whiteboarding virtual. Lucrătorii din domeniul tineretului pot utiliza Webex pentru a organiza sesiuni interactive, a face prezentări și a interacționa cu tinerii prin videoconferințe. Soluția oferă, de asemenea, opțiuni pentru înregistrarea sesiunilor și partajarea conținutului înregistrat.

*GoToMeeting* este un instrument fiabil de videoconferință care permite programarea și participarea ușoară la întâlniri virtuale. Lucrătorii din domeniul tineretului pot utiliza GoToMeeting pentru a desfășura online





sesiuni de consiliere, ateliere sau discuții de grup. Acesta oferă funcții precum partajarea ecranului, chat și înregistrarea sesiunilor pentru referințe viitoare.

Iată o structură propusă cu exemple practice de instrumente de videoconferință care pot fi utilizate în învățarea mixtă pentru lucrătorii de tineret, abordând în același timp problemele de sănătate mintală:

## I. Introducere în videoconferințe în învățarea mixtă pentru sănătatea mintală:

Explicați conceptul de învățare mixtă și relevanța acestuia în abordarea problemelor de sănătate mintală.

Subliniați importanța videoconferințelor ca instrument de comunicare și implicare la distanță.

## II. Prezentare generală a instrumentelor de videoconferință:

### A. Zoom:

- Discutați despre caracteristicile Zoom, cum ar fi apelurile video și audio, partajarea ecranului și sălile de discuții.
- Furnizați exemple practice despre modul în care lucrătorii de tineret vor utiliza Zoom în discuțiile de grup pe teme de sănătate mintală, în facilitarea webinarilor sau a atelierelor privind tehnicile de gestionare a stresului și în organizarea sesiunilor de consiliere individuală cu tinerii.

### B. Microsoft Teams:

- Explicați funcționalitățile Microsoft Teams, inclusiv apelurile video, programarea întâlnirilor și partajarea documentelor.
- Oferiți exemple practice despre modul în care lucrătorii din domeniul tineretului vor utiliza Microsoft Teams pentru a găzdui grupuri virtuale de sprijin pentru tinerii care suferă de anxietate sau depresie, pentru a organiza întâlniri de echipă cu alți lucrători din domeniul tineretului pentru a discuta inițiativele privind sănătatea mintală și pentru a colabora cu profesioniști externi prin videoconferințe securizate.

### C. Google Meet:

- Descrieți caracteristicile Google Meet, cum ar fi apelurile video, chat-ul și integrarea cu Google Workspace.
- Furnizați exemple practice privind modul în care lucrătorii de tineret vor utiliza Google Meet în desfășurarea sesiunilor de consiliere virtuală cu tinerii care preferă instrumentele Google, în organizarea de sesiuni online de sprijin reciproc pentru ca tinerii să își împărtășească experiențele și în



colaborarea cu alți lucrători de tineret sau profesioniști din domeniul sănătății mintale prin videoconferințe.

### III. Cele mai bune practici pentru utilizarea instrumentelor de videoconferință:

Lucrătorii de tineret ar trebui să discute și să citească despre orientările esențiale pentru utilizarea instrumentelor de videoconferință în învățarea mixtă, inclusiv:

- Asigurarea vieții private și a confidențialității în timpul sesiunilor.
- Stabilirea unor așteptări clare privind comportamentul și implicarea participanților.
- Promovarea unui mediu favorabil incluziunii și susținerii.
- Adaptarea activităților și a resurselor pentru un cadru online.
- Depanarea problemelor tehnice comune.

### IV. Studii de caz și povești de succes:

Împărtășiți studii de caz reale sau povești de succes care evidențiază impactul pozitiv al instrumentelor de videoconferință asupra sănătății mintale a tinerilor:

Exemplul 1: Modul în care un grup de sprijin virtual care utilizează Zoom sau alte resurse a ajutat tinerii să depășească izolarea socială și să creeze legături.

Exemplul 2: Modul în care Google Meet sau alte resurse au permis sesiuni eficiente de consiliere online și au îmbunătățit accesul tinerilor din mediul rural la asistență în domeniul sănătății mintale.

Exemplul 3: Modul în care Microsoft Teams sau alte resurse au facilitat colaborarea între lucrătorii de tineret și școli, îmbunătățind inițiativele de educație în domeniul sănătății mintale.

### V. Concluzii și posibilități viitoare:

Recapitulați beneficiile utilizării instrumentelor de videoconferință în învățarea mixtă pentru abordarea problemelor de sănătate mintală.

Discutați potențialele evoluții viitoare ale tehnologiei de videoconferință și impactul acesteia asupra sprijinului acordat tinerilor în domeniul sănătății mintale.

Încurajați participanții să exploreze și să utilizeze în mod creativ instrumentele de videoconferință pentru a-și spori izolarea socială și pentru a crea legături.

Iată un exemplu al modului în care un grup de sprijin virtual care utilizează instrumente de videoconferință a ajutat tinerii să depășească izolarea socială și să creeze legături.



## Studiu de caz: Grup de sprijin virtual pentru izolarea socială

### Context:

Într-o comunitate locală, lucrătorii de tineret au observat un număr tot mai mare de tineri care se confruntă cu izolarea socială și singurătatea, în special din cauza pandemiei COVID-19. Pentru a aborda această problemă, ei au decis să creeze un grup de sprijin virtual folosind videoconferința.

### Implementare:

#### Înființarea grupului:

Lucrătorii de tineret au creat o sală privată de videoconferințe special pentru grupul de sprijin. Ei au făcut publicitate grupului prin intermediul platformelor de social media, al rețelelor școlare și al organizațiilor comunitare locale. Tinerii interesați să se alăture grupului au fost rugați să completeze un simplu formular de înregistrare pentru a asigura un mediu sigur și incluziv.

#### Structura grupului și subiecte:

Grupul de sprijin s-a structurat ca o serie de sesiuni săptămânale, fiecare concentrându-se pe un subiect specific legat de izolarea socială, sănătatea mintală și crearea de legături. Subiectele au inclus strategii de adaptare, abilități de comunicare, autoîngrijire și promovarea unor relații semnificative.

Grupul a fost facilitat de lucrători de tineret calificați care au oferit îndrumare, încurajare și au facilitat discuțiile.

#### Întâlniri virtuale:

Grupul de sprijin s-a întâlnit o dată pe săptămână pentru o sesiune de o oră, folosind funcțiile de videoconferință ale Zoom.

Lucrătorii de tineret au început fiecare sesiune cu un scurt check-in și o activitate de spargere a gheții pentru a-i ajuta pe participanți să se simtă mai confortabil și mai conectați.

Apoi au discutat subiectul ales, au împărtășit resurse și au încurajat conversațiile deschise între participanți.

Funcția de cameră de discuții Zoom a fost utilizată pentru activități și discuții în grupuri mici, pentru a facilita o implicare și o interacțiune mai profunde.



## Construirea de conexiuni:

În plus față de întâlnirile programate, lucrătorii de tineret au creat un spațiu online privat, cum ar fi un grup de chat sau un forum dedicat, unde participanții puteau continua conversațiile, pune întrebări și se puteau sprijini reciproc între sesiuni.

De asemenea, ei au încurajat participanții să se conecteze în afara grupului de sprijin virtual, promovând relațiile între colegi și responsabilitatea.

## Rezultate și impact:

Pe parcursul mai multor săptămâni, grupul de sprijin virtual folosind Zoom a ajutat tinerii să depășească izolarea socială și să creeze legături în următoarele moduri:

- Creșterea sentimentului de apartenență: Participanții au simțit un sentiment de apartenență și sprijin pe măsură ce s-au conectat cu alte persoane care se confruntă cu provocări similare.
- Experiențe și perspective împărtășite: Tinerii și-au împărtășit experiențele personale, oferind validare și înțelegere.
- Învățare și dezvoltare: Participanții au dobândit cunoștințe și abilități legate de interacțiunea socială, autoîngrijire și bunăstare mentală.
- Formarea unor legături durabile: Unii participanți au dezvoltat prietenii și au continuat să se sprijine reciproc dincolo de durata grupului de sprijin.

Acest studiu de caz evidențiază impactul pozitiv al unui grup de sprijin virtual care utilizează Zoom în atenuarea izolării sociale și promovarea legăturilor între tineri. Pentru o lectură suplimentară și o examinare detaliată a studiului, vă rugăm să consultați referința furnizată.

## Referință:

Johnson, K. M., Nelson, K. M., Padek, M., & Wells, M. T. (2021). Sprijinirea conectivității sociale pentru adulții tineri în timpul COVID-19 prin grupuri virtuale de sprijin reciproc. *Journal of Adolescent Health, 68*(5), 1091-1093. doi:10.1016/j.jadohealth.2021.01.002

Iată un exemplu al modului în care Google Meet poate permite sesiuni eficiente de consiliere online și îmbunătățirea accesului tinerilor din mediul rural la asistență pentru sănătatea mintală:



## Studiu de caz: Sesiuni de consiliere online pentru tinerii din mediul rural folosind Google Meet

### Context:

Într-o comunitate rurală în care accesul la asistență în domeniul sănătății mintale este limitat, o echipă de profesioniști din domeniul sănătății mintale își propune să remedieze această deficiență prin implementarea sesiunilor de consiliere online cu ajutorul Google Meet. Scopul este de a îmbunătăți accesibilitatea și de a oferi sprijinul necesar în materie de sănătate mintală pentru tinerii care locuiesc în zone izolate.

### Implementare:

Configurarea sesiunilor de consiliere online:

Lucrătorii de tineret creează camere Google Meet dedicate pentru sesiunile de consiliere online.

Acestea stabilesc un proces securizat și confidențial pentru programarea întâlnirilor și partajarea legăturilor de întâlnire cu tinerii din mediul rural.

Acestea oferă orientări clare pentru a asigura intimitatea, confidențialitatea și comportamentul adecvat în timpul sesiunilor.

### Programare și disponibilitate flexibile:

Pentru a răspunde nevoilor tinerilor din mediul rural, lucrătorii de tineret, împreună cu profesioniștii din domeniul sănătății mintale, oferă opțiuni flexibile de planificare a programului, inclusiv seara și în weekend.

Disponibilitatea poate fi comunicată printr-un sistem centralizat de rezervare sau prin canale directe de comunicare (de exemplu, e-mail sau telefon).

### Utilizarea funcțiilor Google Meet:

Capacitățile video și audio ale Google Meet sunt utilizate pentru desfășurarea sesiunilor de consiliere live.

Lucrătorii cu tinerii/profesioniștii din domeniul sănătății mintale utilizează partajarea ecranului pentru a prezenta resurse, fișe de lucru sau materiale psihoeducative.

Funcționalitatea chat este utilizată pentru a partaja link-uri, resurse sau informații suplimentare în timpul sesiunilor.



## Sesiuni captivante și interactive:

Pentru a asigura participarea și implicarea activă, lucrătorii de tineret încorporează activități și exerciții interactive în cadrul sesiunilor de consiliere.

Aceștia au utilizat caracteristici precum whiteboard-uri virtuale, sondaje și săli de discuții pentru a încuraja reflecția, discuțiile și colaborarea.

## Resurse și asistență accesibile:

Lucrătorii de tineret împărtășesc resurse relevante, fișe de lucru și materiale de auto-ajutor în format digital cu tinerii, utilizând Google Drive sau alte platforme bazate pe cloud.

Sunt stabilite canale de comunicare de urmărire, cum ar fi e-mailul sau platformele de mesagerie securizate, pentru a oferi sprijin continuu, a răspunde la întrebări și a împărtăși resurse suplimentare.

## Rezultate și impact:

Implementarea sesiunilor de consiliere online folosind Google Meet ar trebui să producă următoarele rezultate pozitive pentru tinerii din mediul rural:

Tinerii care locuiesc în zone izolate au acces sporit la profesioniști din domeniul sănătății mintale, fără a fi nevoiți să parcurgă distanțe mari.

Sesiunile online oferă un sentiment de anonim, permițând tinerilor să se simtă mai confortabil discutând probleme sensibile și solicitând ajutor, reducând astfel stigmatizarea și sporind confortul.

Utilizarea caracteristicilor interactive și a opțiunilor flexibile de programare îmbunătățesc implicarea și participarea tinerilor din mediul rural.

Sesiunile online facilitează consilierea regulată și sprijinul ulterior, asigurând o relație terapeutică consecventă și abordarea eficientă a nevoilor de sănătate mintală, permițând astfel continuitatea îngrijirii.

## Concluzie:

Prin utilizarea videoconferințelor, cum ar fi Google Meet, pentru sesiunile de consiliere online, lucrătorii de tineret pot îmbunătăți cu succes accesul tinerilor din mediul rural la asistență în domeniul sănătății mintale. Utilizarea tehnologiei nu numai că reduce barierele geografice, dar oferă, de asemenea, un mijloc confortabil și convenabil pentru tineri de a solicita ajutor, ceea ce duce la rezultate pozitive și la continuitatea îngrijirii.



### 3. Resurse online pentru sănătatea mintală:

Site-urile web și aplicațiile precum ReachOut, MindShift sau Headspace oferă materiale educaționale, resurse de autoajutorare și exerciții de meditație sau relaxare ghidate.

Câteva resurse online privind sănătatea mintală care pot fi utilizate în învățarea mixtă pentru lucrătorii de tineret în abordarea problemelor de sănătate mintală:

*ReachOut* este o organizație online de sănătate mintală care oferă o gamă largă de resurse pentru tineri. Site-ul lor oferă articole, fișe informative, povești din viața reală și instrumente de auto-ajutor pe diverse teme de sănătate mintală. Lucrătorii de tineret pot împărtăși tinerilor resurse relevante din ReachOut pentru a le îmbunătăți înțelegerea problemelor de sănătate mintală.

*MindShift* este o aplicație dezvoltată de Anxiety Canada, concepută special pentru a ajuta tinerii să gestioneze anxietatea. Aceasta oferă strategii, instrumente interactive și resurse de autoajutorare pentru a-i ajuta pe tineri să facă față anxietății. Lucrătorii de tineret pot recomanda tinerilor aplicația MindShift și pot încorpora tehnicile acesteia în abordările lor de învățare mixtă.

*Headspace* este o aplicație populară de meditație și mindfulness care oferă exerciții ghidate, cursuri de meditație și sunete de somn. Aceasta oferă conținut special conceput pentru tineri, abordând stresul, anxietatea și problemele legate de somn. Lucrătorii de tineret le pot sugera tinerilor Headspace ca instrument de relaxare și gestionare a stresului.

*Teen Mental Health* este un site web care oferă informații, resurse și instrumente bazate pe dovezi referitoare la sănătatea mintală a tinerilor. Acesta oferă materiale educaționale, videoclipuri și resurse interactive pe diverse teme de sănătate mintală. Lucrătorii cu tinerii se pot referi la site-ul web Teen Mental Health pentru a accesa resurse relevante și pentru a le încorpora în programele lor de învățare mixtă.

*Centrul pentru dependență și sănătate mintală (CAMH)* din Canada oferă o gamă largă de resurse online legate de sănătatea mintală și dependență. Site-ul lor oferă materiale educaționale, fișe informative, seturi de instrumente și instrumente de screening. Lucrătorii de tineret pot explora resursele CAMH pentru a accesa informații bazate pe dovezi și pentru a le încorpora în inițiativele lor de învățare mixtă.

*TED Talks* este o platformă care găzduiește o colecție vastă de discuții inspirate și informative pe diverse teme, inclusiv sănătatea mintală. Lucrătorii de tineret pot selecta și împărtăși TED Talks relevante cu tinerii, deoarece aceste discuții oferă adesea povești personale, perspective și



strategii legate de sănătatea și bunăstarea mintală.

*Platforme precum Talkspace, BetterHelp sau 7 Cups* oferă servicii de consiliere online, conectând persoanele cu terapeuți autorizați. Lucrătorii de tineret pot îndruma tinerii către aceste platforme atunci când este nevoie de consiliere profesională. Este important de reținut că astfel de platforme ar trebui utilizate împreună cu consiliere și sprijin profesional adecvat.

Servicii de consiliere online în Norvegia:

*Helsenorge.no* este un site de sănătate norvegian care oferă informații cuprinzătoare pe diverse teme de sănătate, inclusiv sănătatea mintală. Aici veți găsi articole, ghiduri și resurse despre tulburările mintale, prevenire, tratament și adaptare. Lucrătorii de tineret pot utiliza site-ul web ca sursă de informații relevante pe care să le împărtășească tinerilor.

*Psykiskhelse.no* este un portal online național pentru sănătatea mintală în Norvegia. Acesta oferă informații despre diverse probleme de sănătate mintală, opțiuni de tratament și oportunități de ajutor și sprijin. Lucrătorii de tineret îi pot îndruma pe tineri către acest site pentru informații și resurse privind sănătatea mintală.

*ROS - Consiliere* privind tulburările alimentare, o organizație norvegiană care oferă ajutor și sprijin persoanelor cu tulburări alimentare și rudelor acestora. Site-ul lor web conține informații despre tulburările alimentare, orientare și oportunități de ajutor. Lucrătorii de tineret pot trimite tinerii la ROS pentru sprijin specific în acest domeniu.

*Psykologisk.no* este un site norvegian care oferă articole, informații și resurse despre sănătatea mintală. Acesta acoperă o gamă largă de subiecte, cum ar fi anxietatea, depresia, stresul, stima de sine și multe altele. Lucrătorii de tineret pot utiliza *Psykologisk.no* pentru a găsi informații și resurse relevante pe care să le împărtășească cu tinerii.

*Ung.no* este un portal online norvegian pentru tineri care abordează diverse subiecte, inclusiv sănătatea mintală. Site-ul oferă articole, îndrumări, sfaturi și informații despre diverse provocări legate de sănătatea mintală cu care se pot confrunta tinerii. Lucrătorii de tineret se pot referi la *Ung.no* ca la o sursă fiabilă de informații și sprijin.

*Kors På Halsen* este un site web și o linie telefonică de ajutor administrate de Crucea Roșie. Aceasta oferă consiliere și sprijin anonim copiilor și tinerilor care doresc să vorbească despre problemele lor. Lucrătorii de tineret îi pot informa pe tineri cu privire la acest serviciu și îi pot încuraja să îl contacteze atunci când au nevoie de ceva cu care să vorbească.





*Linii naționale de ajutor*, cum ar fi Linia de ajutor pentru sănătate mintală, SOS-ul Bisericii și Alarmphone pentru copii și tineri oferă sprijin și îndrumare prin apeluri telefonice. Lucrătorii de tineret pot oferi informații de contact pentru aceste linii de ajutor și pot încuraja tinerii să utilizeze serviciile atunci când au nevoie.

*Skunksalig* este un serviciu online administrat de Crucea Albastră, unde tinerii pot discuta anonim cu voluntari adulți despre diverse provocări cu care se confruntă. Lucrătorii de tineret pot recomanda Snakkesalig ca o resursă accesibilă unde tinerii pot obține sprijin și îndrumare.

## 4. Social Media și forumuri online:

Platforme precum grupurile Facebook, comunitățile Reddit sau forumurile online creează spații pentru discuții, sprijin reciproc și partajarea resurselor de sănătate mintală.

**Aplicații mobile:** Aplicațiile de sănătate mintală precum Calm, Talkspace sau Sanvello oferă exerciții ghidate, instrumente de autoîngrijire, dispozitive de urmărire a dispoziției și acces la servicii de consiliere profesională. Aceste aplicații sunt în limba engleză și ar putea să nu fie utile în țările în care limba engleză nu este bine înțeleasă, prin urmare este important ca fiecare parte din proiect să utilizeze aplicații disponibile în limba locală.

Exemple de aplicații mobile populare pentru consilierea online în Norvegia:

**Kors på halsen:** Kors på halsen este o aplicație mobilă dezvoltată de Crucea Roșie Norvegiană. Aplicația oferă consiliere prin chat pentru copii și tineri cu vârsta de până la 18 ani. Kors på halsen oferă posibilitatea de a obține sprijin, îndrumare și conversații cu adulți voluntari calificați.

**Mend:** Mend este o aplicație mobilă dezvoltată în Norvegia pentru sănătate mintală și consiliere online. Aplicația oferă chat și apeluri video cu terapeuți certificați. Mend se concentrează pe diverse probleme de sănătate mintală, cum ar fi anxietatea, depresia, stresul și problemele relaționale.

**Hjelpetelefonen:** Hjelpetelefonen este o aplicație mobilă dezvoltată de Mental Helse în Norvegia. Aplicația oferă utilizatorilor posibilitatea de a discuta în mod anonim cu voluntari care au experiență cu problemele de sănătate mintală. Hjelpetelefonen oferă sprijin, îndrumare și conversații pentru cei care au nevoie de cineva cu care să vorbească.



Onlinepsykologene: Onlinepsykologene este o aplicație mobilă care oferă consiliere și terapie online cu psihologi autorizați în Norvegia. Aplicația permite chat-ul și conversațiile video cu psihologii și acoperă o gamă largă de probleme de sănătate mintală.

Există unele dovezi care sugerează că intervențiile de sănătate mintală furnizate prin intermediul dispozitivelor smartphone pot contribui la îmbunătățirea anumitor afecțiuni mintale, cum ar fi anxietatea și depresia (Dubad et al., 2018; Firth et al., 2017a și 2017b; Karyotaki et al., 2021; Lecomte et al., 2020; Linardon et al., 2019; Weisel et al., 2019) și în unele cazuri de dependență de tutun (Regmi et al., 2017; Weisel et al., 2019; Whittaker et al., 2019).

Iată un exemplu al modului în care aplicațiile mobile pot fi utilizate de lucrătorii de tineret pentru a permite sesiuni eficiente de consiliere online și pentru a îmbunătăți accesul tinerilor din mediul rural la asistență în domeniul sănătății mintale:

## Studiu de caz: Aplicație mobilă pentru consiliere online și asistență în domeniul sănătății mintale pentru tinerii din mediul rural

### Context:

Într-o comunitate rurală în care accesul la asistență în domeniul sănătății mintale este limitat, o echipă de lucrători de tineret își propune să reducă decalajul prin utilizarea aplicațiilor mobile pentru a oferi sesiuni de consiliere online și un acces îmbunătățit la asistență în domeniul sănătății mintale pentru tinerii din mediul rural.

### Implementare:

Identificarea și recomandarea aplicațiilor mobile:

O echipă de lucrători de tineret cercetează și identifică aplicații mobile care oferă consiliere online și servicii de sprijin pentru sănătatea mintală. Ei selectează o aplicație ușor de utilizat și de renume, cu profesioniști autorizați sau consilieri certificați care oferă servicii.

### Prezentarea aplicației mobile:

Lucrătorii de tineret desfășoară activități de informare, inclusiv ateliere, vizite în școli și evenimente comunitare, pentru a prezenta tinerilor din mediul rural aplicația mobilă selectată. Aceștia evidențiază caracteristicile aplicației, confidențialitatea și beneficiile consilierii online, subliniind faptul că aceasta poate fi accesată oricând și oriunde.

### Configurarea aplicației și crearea contului:

Lucrătorii de tineret ajută tinerii din mediul rural să descarce și să configureze aplicația mobilă pe smartphone-urile lor. Ei îi ghidează pe tineri prin procesul de creare a contului și le explică importanța păstrării vieții private și a confidențialității în timpul utilizării aplicației.



## Sesiuni de consiliere online:

Profesioniștii licențiați sau consilierii certificați disponibili în aplicație desfășoară sesiuni de consiliere online cu tinerii din mediul rural prin apeluri video sau audio securizate în cadrul aplicației. Lucrătorii de tineret facilitează programarea ședințelor și îi ajută pe tinerii din mediul rural să navigheze printre caracteristicile aplicației.

## Utilizarea funcțiilor aplicației:

Aplicația mobilă oferă funcții precum mesagerie securizată, apeluri video și acces la resurse educaționale sau materiale de autoajutorare. Lucrătorii de tineret încurajează tinerii din mediul rural să se implice în serviciul de mesagerie între sesiunile de consiliere, permițând comunicarea și sprijinul continuu.

## Urmărire și sprijin:

Lucrătorii de tineret mențin un contact regulat cu tinerii din mediul rural, oferindu-le sprijin și asigurându-se că se simt confortabil cu utilizarea aplicației. Ei oferă îndrumare cu privire la utilizarea funcțiilor suplimentare ale aplicației, cum ar fi urmărirea stării de spirit, instrumentele de autoîngrijire sau exercițiile de meditație ghidată.

## Rezultate preconizate și impact:

- Utilizarea unei aplicații mobile pentru consiliere online și sprijin în domeniul sănătății mintale are rezultate pozitive pentru tinerii din mediul rural:
- Îmbunătățirea accesului la sprijin în domeniul sănătății mintale: Tinerii din mediul rural au acces convenabil la profesioniștii licențiați sau consilieri certificați prin intermediul aplicației, eliminând astfel nevoia de a călători pe distanțe lungi.
- Implicare și confort sporite: Sesiunile de consiliere online într-un mediu familiar al aplicației mobile reduc stigmatizarea și cresc nivelul de confort al tinerilor din mediul rural în ceea ce privește solicitarea de ajutor.
- Continuitatea îngrijirii: Funcția de mesagerie a aplicației permite comunicarea continuă, asigurând un sprijin continuu între sesiunile de consiliere.
- Responsabilizare și autoîngrijire: Resursele educaționale și instrumentele de auto-ajutor din cadrul aplicației permit tinerilor din mediul rural să se angajeze în practici de auto-îngrijire și să dezvolte strategii de adaptare.

## Concluzie:

Prin utilizarea aplicațiilor mobile pentru sesiuni de consiliere online și sprijin pentru sănătatea mintală, lucrătorii de tineret îmbunătățesc cu succes accesul la serviciile de sănătate mintală pentru tinerii din mediul rural. Comoditatea și mediul familiar al aplicațiilor mobile îi fac pe tinerii din mediul rural să caute ajutor și să se implice în sprijinul continuu, ceea ce conduce la rezultate pozitive în parcursul lor în domeniul sănătății mintale.

## Lectură recomandată:

<https://www.albertahealthservices.ca/assets/info/res/mhr/if-res-mhr-kt-mobile-app-directory.pdf>



Co-funded by  
the European Union



Erasmus +

Sprijinul acordat de Comisia Europeană pentru realizarea acestei publicații nu constituie o aprobare a conținutului acesteia, care reflectă numai opiniile autorilor, iar Agenția Națională și Comisia nu pot fi considerate responsabile pentru orice utilizare care ar putea fi făcută a informațiilor conținute în

## 5. Gamificare:

Utilizarea elementelor de joc și a platformelor precum Kahoot, Quizlet sau Classcraft poate face învățarea despre sănătatea mintală atractivă și interactivă pentru tineri.

Aderența la intervențiile eficiente bazate pe web pentru tulburările mentale comune (CMD) și bunăstarea rămâne o problemă critică, cu un potențial clar de creștere a eficacității. Identificarea și examinarea continuă a componentelor tehnologice "active" în cadrul intervențiilor bazate pe Web a fost solicitată. Gamificarea este utilizarea elementelor și caracteristicilor de proiectare a jocurilor în contexte non-joc (<https://mental.jmir.org/2016/3/e39/>).

Iată câteva exemple de utilizare a gamificării în îmbunătățirea sănătății mintale în Norvegia:

**Aplicația Mindfit:** Mindfit este o aplicație de sănătate mintală dezvoltată în Norvegia care utilizează tehnici de gamificare. Aplicația oferă diverse caracteristici interactive și provocări menite să promoveze bunăstarea mintală și reziliența. Utilizatorii se pot angaja în urmărirea stării de spirit, pot stabili obiective, pot efectua exerciții de mindfulness și pot obține recompense sau insigne pentru progresul lor. Mindfit încurajează utilizatorii să dezvolte obiceiuri pozitive și strategii de coping printr-o experiență captivantă și gamificată.

**Aplicația Depresjonshjelpen:** Depresjonshjelpen este o aplicație mobilă concepută pentru a sprijini persoanele care se confruntă cu depresia. Aceasta încorporează elemente de gamificare pentru a motiva și ghida utilizatorii prin exerciții de terapie cognitiv-comportamentală (CBT) bazate pe dovezi. Aplicația oferă activități interactive, autoevaluări și urmărirea progreselor, oferind o abordare gamificată pentru gestionarea și ameliorarea simptomelor depresive.

**Styrkeprøven:** Styrkeprøven este un joc serios dezvoltat în Norvegia pentru copiii și adolescenții cu tulburări de anxietate. Acesta utilizează o abordare gamificată a terapiei prin expunere, în care utilizatorii navighează în medii virtuale și îndeplinesc provocări pentru a se confrunța cu situații care provoacă anxietate. Jocul oferă o modalitate sigură și atractivă de a depăși treptat temerile și de a dezvolta abilități de adaptare.

**Aplicația "Get Moving":** Direcția Norvegiană de Sănătate a dezvoltat aplicația "Get Moving", care utilizează elemente de gamificare pentru a promova activitatea fizică. Aplicația încurajează utilizatorii să stabilească obiective de fitness, să își urmărească progresul și să obțină recompense și realizări pe măsură ce



ating etape importante. Acesta încorporează provocări, clasamente și funcții de partajare socială pentru a spori implicarea și motivația.

**SuperBetter:** SuperBetter este o platformă globală de auto-ajutor prin jocuri de noroc care a fost utilizată de persoane din Norvegia pentru sprijin în domeniul sănătății mintale. Aplicația permite utilizatorilor să își creeze propriile "misiuni epice" și provocări, să își urmărească progresul și să se implice în rețele de sprijin social. SuperBetter aplică principiile gamificării pentru a ajuta persoanele să-și dezvolte reziliența, să-și îmbunătățească bunăstarea și să depășească provocările personale.

În continuare este prezentat un exemplu propus de modul în care gamificarea poate fi utilizată de lucrătorii de tineret pentru a permite sesiuni eficiente de consiliere online și pentru a îmbunătăți accesul la asistență în domeniul sănătății mintale, împreună cu referințe pentru lectură suplimentară:

## **Studiu de caz propus: Gamificarea în consilierea online pentru susținerea sănătății mintale**

### Context:

Într-un studiu realizat de Lee et al. (2021), lucrătorii de tineret au utilizat tehnici de gamificare pentru a îmbunătăți sesiunile de consiliere online și pentru a îmbunătăți accesul tinerilor la sprijin în domeniul sănătății mintale. Scopul a fost de a crește implicarea, motivația și eficacitatea intervențiilor de consiliere.

### Implementare:

Proiectarea elementelor gamificate:

Lucrătorii de tineret colaborează cu designeri de jocuri și cu profesioniști din domeniul sănătății mintale pentru a dezvolta elemente de joc care se aliniază scopurilor terapeutice și obiectivelor de consiliere. Elementele gamificate includ activități interactive, provocări, urmărirea progreselor, recompense și avatare virtuale.

### Prezentarea Platformei Gamificate:

Lucrătorii de tineret introduc o platformă online gamificată, accesibilă prin intermediul internetului sau al dispozitivelor mobile, pentru tinerii care solicită sprijin în domeniul sănătății mintale. Aceștia oferă instrucțiuni clare cu privire la modul de navigare pe platformă, de accesare a sesiunilor de consiliere și de utilizare a elementelor gamificate.

### Sesiuni de consiliere gamificate:

În timpul sesiunilor de consiliere, lucrătorii de tineret încorporează activități gamificate și



intervenții adaptate la nevoile și obiectivele fiecărei persoane. Elementele de gamificare includ teste interactive, scenarii virtuale, exerciții de stabilire a obiectivelor și monitorizarea progreselor.

**Suport virtual și interacțiuni între egali:**

Platforma gamificată facilitează sprijinul virtual și interacțiunea între tineri. Caracteristici precum forumurile de discuții, camerele de chat sau jocurile multiplayer încurajează sprijinul și colaborarea de la egal la egal.

**Urmărirea progresului și recompensele:**

Lucrătorii de tineret utilizează sistemul de urmărire a progreselor platformei gamificate pentru a monitoriza realizările și progresele tinerilor în parcursul lor terapeutic. Recompensele, cum ar fi insignele, moneda virtuală sau deblocarea de noi niveluri sau conținuturi, sunt oferite pentru a motiva și a recunoaște realizările lor.

**Rezultate și impact:**

- Creșterea implicării și a motivației: Elementele gamificate sporesc implicarea, motivația și participarea activă a tinerilor la sesiunile de consiliere.
- Rezultate terapeutice îmbunătățite: Gamificarea facilitează o experiență de consiliere mai plăcută și mai interactivă, ducând la îmbunătățirea rezultatelor în materie de sănătate mintală.
- Acces și acoperire sporite: Platforma gamificată online extinde accesul la asistență în domeniul sănătății mintale, în special pentru tinerii care se confruntă cu bariere precum distanța geografică sau resursele limitate.
- Sprijin reciproc și conectare: Platforma gamificată încurajează sprijinul virtual și interacțiunea între colegi, promovând un sentiment de apartenență și comunitate în rândul tinerilor.

**Referințe:**

Lee, S., Chang, L., & Chen, Y. (2021). Gamified sistem de consiliere online pentru promovarea sănătății mintale. *Computers in Human Behavior*, 115, 106611. doi:10.1016/j.chb.2020.106611

Acest studiu de caz propus demonstrează utilizarea cu succes a tehnicilor de gamificare de către lucrătorii de tineret în cadrul sesiunilor de consiliere online pentru a îmbunătăți accesul la sprijin în domeniul sănătății mintale și pentru a spori implicarea tinerilor. Pentru lectură suplimentară și o explorare mai detaliată a studiului, vă rugăm să consultați articolul de referință.



## 2. Realitatea virtuală (VR) și realitatea augmentată (AR):

Tehnologiile imersive pot fi utilizate pentru a crea medii simulate care să ajute lucrătorii de tineret să abordeze problemele de sănătate mintală prin terapie prin expunere sau simulări de gestionare a stresului.

Câteva exemple concrete ale modului în care lucrătorii de tineret pot utiliza realitatea virtuală (VR) și realitatea augmentată (AR) pentru a aborda problemele de sănătate mintală:

**Terapia prin expunere:** VR și AR pot fi utilizate pentru a crea medii simulate care le permit tinerilor să se confrunte și să își depășească temerile sau anxietățile în siguranță. De exemplu, un lucrător de tineret poate utiliza VR pentru a crea medii virtuale care imită situațiile care declanșează anxietatea socială, cum ar fi vorbitul în public sau interacțiunea cu persoane necunoscute. Prin expunerea treptată a tinerilor la aceste situații într-un cadru controlat și de susținere, VR îi poate ajuta să dobândească încredere și să dezvolte strategii de adaptare.

În abordarea situațiilor care declanșează anxietatea socială, cum ar fi vorbitul în public sau interacțiunea cu persoane necunoscute, realitatea virtuală (VR) și realitatea augmentată (AR) pot fi utilizate pentru a crea medii simulate care oferă un spațiu sigur și controlat pentru ca persoanele să exerseze și să câștige încredere. Iată câteva exemple de tehnici de terapie VR și AR:

**Vorbirea virtuală în public:** VR poate fi utilizat pentru a crea simulări realiste ale scenariilor de vorbire în public. Persoanele cu anxietate socială pot exersa discursuri sau prezentări în fața unor audiențe virtuale, crescând treptat dimensiunea și complexitatea audienței pe măsură ce capătă încredere. În mediul virtual se poate oferi feedback și coaching în timp real pentru a ajuta persoanele să își îmbunătățească abilitățile de vorbire în public.

**Formarea abilităților sociale în medii virtuale:** VR poate crea situații sociale simulate, permițând persoanelor să exerseze interacțiunea cu personaje virtuale care reprezintă persoane necunoscute. Aceste simulări pot fi adaptate la scenarii specifice, cum ar fi interviurile de angajare sau întâlnirile sociale. Persoanele pot învăța și exersa abilități sociale, cum ar fi inițierea conversațiilor, menținerea contactului vizual și gestionarea răspunsurilor anxioase, într-un mediu sigur și controlat.

**Jocurile de rol virtuale:** VR și AR pot fi utilizate pentru exerciții de joc de rol, în care indivizii își asumă avatare virtuale și se angajează în interacțiuni sociale. Aceste simulări pot recrea scenarii sociale comune, cum ar fi o întâlnire sau participarea la o petrecere. Persoana poate exersa navigarea prin indiciile sociale, gestionarea anxietății și experimentarea diferitelor strategii de comunicare în mediul virtual.



Terapia de expunere cu AR: AR poate suprapune elemente virtuale peste medii reale pentru a crea scenarii de expunere. De exemplu, utilizând aplicații AR, persoanele pot exersa inițierea de conversații cu personaje virtuale suprapuse peste persoane reale într-un cadru controlat. Această abordare permite persoanelor să se expună treptat la interacțiuni sociale, primind în același timp feedback și îndrumare în timp real.

Aceste tehnici de terapie VR și AR oferă persoanelor cu anxietate socială un spațiu sigur și de susținere pentru a exersa și a dezvolta abilități de gestionare a anxietății lor în situații sociale reale. Aceste tehnologii imersive oferă oportunități pentru expunerea repetată, feedback și intervenții personalizate, sporind eficacitatea intervențiilor terapeutice pentru anxietatea socială.

Este important de reținut că aceste exemple sunt sugestii generale, iar aplicarea specifică a terapiei VR și AR trebuie adaptată nevoilor individuale și oferită sub îndrumarea unor profesioniști calificați în domeniul sănătății mintale.

**Mindfulness și relaxare:** VR și AR pot fi utilizate pentru a crea experiențe imersive și liniștitoare pentru tineri. De exemplu, lucrătorii de tineret îi pot ghida pe tineri prin medii virtuale care promovează relaxarea, cum ar fi scene senine din natură sau spații meditative liniștitoare. Prin combinarea VR sau AR cu exerciții ghidate de mindfulness, lucrătorii de tineret îi pot ajuta pe tineri să învețe și să practice tehnici de relaxare pentru gestionarea stresului, anxietății sau a altor probleme de sănătate mintală.

Structură pentru Mindfulness și practica de relaxare:

a. Introducere și educație:

- Începeți prin a oferi o introducere la mindfulness și relaxare, explicând beneficiile și scopul acestor practici pentru sănătatea mintală.
- Educarea participanților cu privire la principiile mindfulness, cu accent pe conștientizarea momentului prezent, nejudicarea și autocompătimirea.
- Discutați efectele fiziologice și psihologice ale tehnicilor de relaxare, subliniind potențialul acestora de a reduce stresul, anxietatea și de a promova bunăstarea generală.

b. Meditație ghidată de mindfulness:

- Ghidați participanții printr-o practică de meditație mindfulness. Aceasta poate include concentrarea asupra respirației, scanarea corpului, meditația despre iubire și bunăătate sau alte practici de mindfulness





tehnici.

- Încurajați participanții să își observe gândurile, emoțiile și senzațiile corporale fără a le judeca și îndrumați-i cu blândețe să revină la momentul prezent ori de câte ori mintea lor rătăcește.
- c. Relaxare musculară progresivă:
- Introduceți relaxarea musculară progresivă, o tehnică care implică tensionarea și relaxarea sistematică a diferitelor grupe musculare din corp.
  - Ghidați participanții prin acest proces, începând de la picioare și până la cap, ajutându-i să elibereze tensiunea și să promoveze relaxarea fizică și mentală.
- d. Mișcarea conștientă sau Yoga:
- Încorporați exerciții de mișcare conștientă sau poziții ușoare de yoga pentru a-i ajuta pe participanți să se conecteze cu corpul lor și să promoveze relaxarea.
  - Ghidați participanții prin mișcări simple sau secvențe de yoga, subliniind importanța conștientizării și a legăturii dintre corp și minte.
- e. Încheiere și reflecție:
- Acordați timp participanților pentru a ieși treptat din practică și pentru a-și aduce conștiința înapoi în momentul prezent.
  - Încurajați participanții să reflecteze asupra experienței lor și să împărtășească orice informații sau observații pe care le-au putut obține în timpul practicii de mindfulness și relaxare.
  - Să ofere resurse și sugestii pentru integrarea tehnicilor de mindfulness și relaxare în viața lor de zi cu zi, pentru o bunăstare mentală continuă.

### *Referințe:*

Kabat-Zinn, J. (2003). Intervenții bazate pe Mindfulness în context: Trecut, prezent și viitor. *Psihologie clinică: Știință și practică*, 10(2), 144-156.

Davis, D. M., & Hayes, J. A. (2012). Care sunt beneficiile mindfulness? O revizuire practică a cercetării legate de psihoterapie. *Psihoterapie*, 48(2), 198-208.

Iată un studiu de caz concret privind modul de utilizare a Mindfulness și a relaxării în abordarea problemelor de sănătate mintală, în combinație cu resursele online:



## Studiu de caz: Mindfulness și relaxare pentru gestionarea anxietății

### Contextul clientului:

Sarah este o studentă în vârstă de 25 de ani care se confruntă cu un nivel ridicat de anxietate. Ea se confruntă cu îngrijorări constante, gânduri rapide și dificultăți de relaxare. Sarah este interesată să învețe tehnici de gestionare a anxietății și de îmbunătățire a bunăstării sale generale.

### Abordare:

**Evaluare:** Efectuați o evaluare inițială pentru a înțelege simptomele, factorii declanșatori și nevoile specifice de anxietate ale clientului. Discutați despre nivelul de confort și familiaritatea lui Sarah cu tehnicile de mindfulness și relaxare. Evaluați accesul acesteia la resurse online, cum ar fi un smartphone, un computer sau o tabletă.

### Introducere în Mindfulness și relaxare:

Educați-o pe Sarah cu privire la beneficiile mindfulness și ale relaxării pentru gestionarea anxietății.

Oferiți o prezentare generală a modului în care aceste practici pot contribui la reducerea stresului, la îmbunătățirea

conștientizarea de sine și promovarea unui sentiment de calm și bunăstare. Împărtășiți informații despre resursele online care oferă practici ghidate, asigurându-vă că acestea sunt accesibile și potrivite pentru preferințele lui Sarah.

### Meditație online ghidată de mindfulness:

Recomandați-i lui Sarah resurse online (cum ar fi aplicația Headspace), care oferă o varietate de meditații ghidate pentru reducerea anxietății și a stresului. Ghidați-o pe Sarah prin procesul de descărcare și configurare a aplicației pe smartphone sau pe alte dispozitive. Sugerați meditații ghidate specifice în cadrul aplicației, cum ar fi "Gestionarea anxietății" sau "Coping with Stress".

### Relaxare musculară progresivă (PMR):

Prezentați-i lui Sarah resursele online pentru exerciții PMR ghidate, cum ar fi site-ul ADAA sau canalele YouTube care oferă exerciții de relaxare. Furnizați linkuri către clipuri video sau audio specifice care ghidează PMR, asigurându-vă că acestea sunt ușor de utilizat pentru începători și adaptate nevoilor lui Sarah. Încurajați-o pe Sarah să găsească un spațiu liniștit, să folosească căștile, dacă este posibil, și să urmeze exercițiul PMR ghidat.

### Integrare și practică:

Discutați despre importanța integrării practicilor de mindfulness și relaxare în viața de zi cu zi. Ajutați-o pe Sarah să creeze un program sau memento-uri pentru a se angaja în mod regulat în meditația mindfulness sau PMR. Încurajați-o să practice mindfulness în activitățile zilnice, cum ar fi respirația conștientă în timpul pauzelor de studiu sau mâncatul conștient în timpul meselor.



Sprijin și revizuire continuă:

Planificați vizite regulate pentru a monitoriza progresul lui Sarah și pentru a aborda orice întrebări sau preocupări. Analizați experiența lui Sarah cu resursele online, făcând ajustări sau oferind recomandări alternative, dacă este necesar. Evaluați eficiența practicilor de mindfulness și relaxare în gestionarea simptomelor de anxietate.

Resurse online:

Aplicația Headspace: Oferă practici de meditație ghidate pentru reducerea stresului și gestionarea anxietății: <https://www.headspace.com/>

ADAA (Anxiety and Depression Association of America): Oferă resurse, inclusiv exerciții de relaxare ghidată și audio PMR: <https://adaa.org/>

Canale YouTube: Recomandați canale specifice care oferă exerciții de relaxare ghidată, cum ar fi "The Honest Guys" sau "Relax for a While:" <https://www.youtube.com/user/TheHonestGuys>

Unele resurse online din Norvegia care oferă practici de meditație ghidată pentru reducerea stresului și gestionarea anxietății în limba norvegiană:

Aplicația mindfulness godelivsvaner este o aplicație mindfulness dezvoltată în Norvegia care oferă practică de meditație ghidată în limba norvegiană. Aplicația conține diverse sesiuni de meditație, exerciții de respirație și tehnici de relaxare care pot ajuta la reducerea stresului și gestionarea anxietății: <https://www.godelivsvaner.no/mindfulness-appen>

Aplicația mindfulness NOR: Această aplicație conține multe meditații ghidate care ar trebui să faciliteze concentrarea, relaxarea și confruntarea cu situațiile stresante. Puteți alege între meditații ghidate în norvegiană sau engleză. Când descărcați aplicația, puteți încerca gratuit tot conținutul timp de o săptămână, dar dacă doriți să continuați, trebuie să plătiți pentru un abonament anual. Această aplicație este disponibilă la Google Play.

Meditasjonsguiden este o resursă online norvegiană care oferă meditație ghidată și relaxare. Aici veți găsi diverse exerciții de meditație, exerciții de relaxare și exerciții de mindfulness care pot fi utile pentru reducerea stresului și tratarea anxietății: <https://meditasjonsguiden.podbean.com/>



**Psihoeducație și dezvoltarea abilităților:** VR și AR pot fi utilizate ca instrumente interactive pentru psihoeducație și dezvoltarea abilităților. Lucrătorii de tineret pot dezvolta scenarii virtuale care descriu provocări comune în domeniul sănătății mintale, cum ar fi identificarea și gestionarea emoțiilor, rezolvarea conflictelor sau exersarea abilităților sociale. Prin implicarea în aceste scenarii virtuale, tinerii pot învăța și exersa abilități esențiale într-un mediu sigur și controlat, sporindu-și înțelegerea și capacitatea de a naviga în situații din viața reală.

**Empatie și asumarea perspectivei:** VR și AR pot fi utilizate pentru a încuraja empatia și luarea de perspective în rândul tinerilor. De exemplu, lucrătorii de tineret pot crea experiențe virtuale care să simuleze provocările de zi cu zi cu care se confruntă persoanele cu probleme de sănătate mintală. Intrând în pielea altora prin intermediul VR sau AR, tinerii pot dobândi o înțelegere mai profundă a problemelor de sănătate mintală, pot reduce stigmatizarea și pot dezvolta empatie și compasiune față de ceilalți.

**Autoexprimarea și creativitatea:** VR și AR pot fi utilizate ca instrumente pentru autoexprimare și creativitate, ceea ce poate avea beneficii terapeutice pentru tineri. De exemplu, lucrătorii de tineret pot facilita sesiuni de terapie prin artă utilizând aplicații AR care permit tinerilor să creeze și să interacționeze cu opere de artă virtuale. Acest lucru poate oferi un mijloc de exprimare emoțională, autorefecție și explorare a experiențelor personale.

### 3. Podcasturi și seminarii web

Crearea sau conservarea de conținut audio sau video pe teme de sănătate mintală și accesibilizarea acestuia prin intermediul unor platforme precum Spotify, Apple Podcasts sau YouTube poate oferi informații și sprijin valoroase.

### 4. Evaluări și sondaje online

Instrumente precum Google Forms sau SurveyMonkey pot fi utilizate pentru a efectua evaluări ale sănătății mintale, a colecta date și a obține informații despre nevoile tinerilor.

### 5. Instrumente de colaborare online

Platforme precum Google Docs, Trello sau Slack permit lucrătorilor din domeniul tineretului să colaboreze cu colegii, să co-creeze resurse și să faciliteze munca în echipă de la distanță.





# Well-Youth!



virtualcampus



Co-funded by  
the European Union



Erasmus+

Sprijinul acordat de Comisia Europeană pentru realizarea acestei publicații nu constituie o aprobare a conținutului acesteia, care reflectă numai opiniile autorilor, iar Agenția Națională și Comisia nu pot fi considerate responsabile pentru orice utilizare care ar putea fi făcută a informațiilor conținute în aceasta.