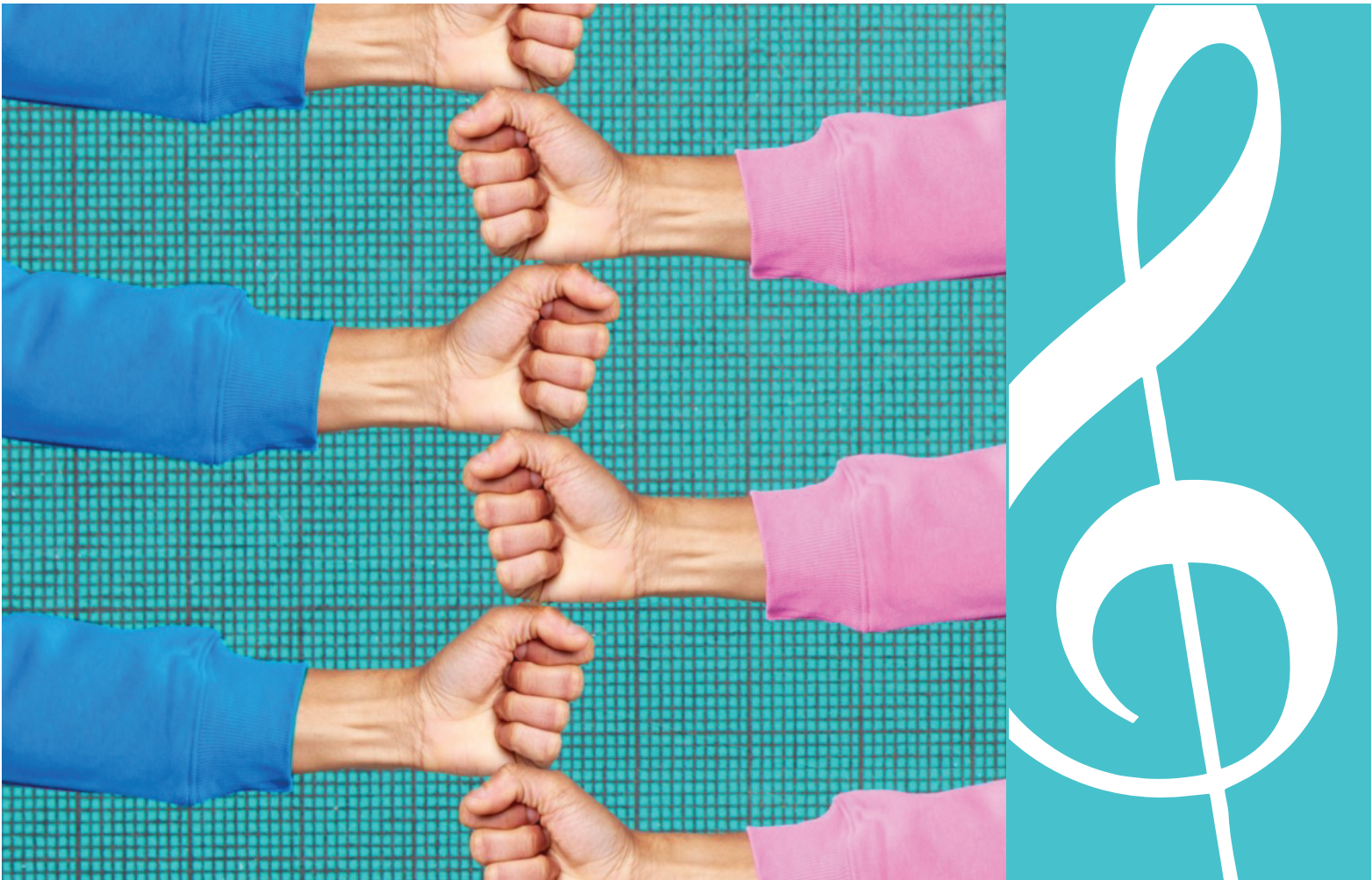




MuSE - Muzică și Poezie

Pentru creșterea rezilienței adolescenților la școală



Edited de Dr. Ananya Gupta

University of Galway Ireland

2020-1-IT02-KA201-079704



MUSE – Muzică și Poezie

Pentru creșterea rezilienței adolescenților la școală

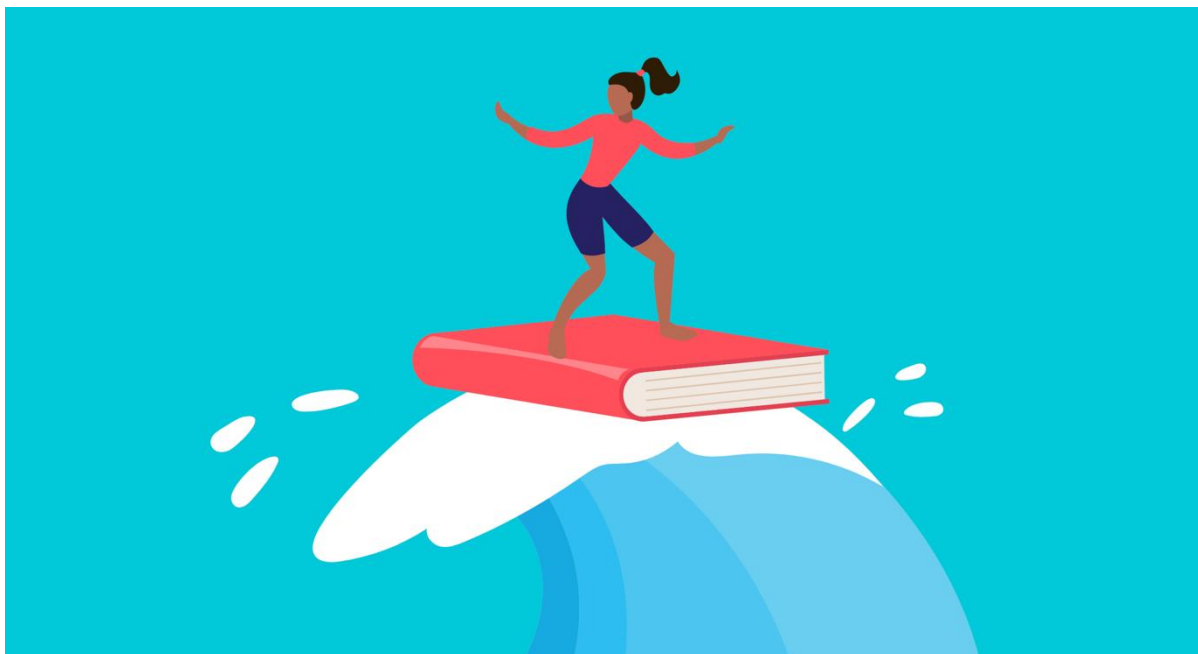
Manual de proiect

Sprijinul Comisiei Europene pentru producerea acestui manual nu constituie o aprobare a conținutului care reflectă doar opiniile autorilor, iar Comisia nu poate fi făcută responsabilă pentru orice utilizare care poate fi făcută a informațiilor conținute în acesta.

Cuprins:

SUBIECT	PAGINA
Introducere	5
Prezentarea proiectului, scopuri și obiective	6
Rezultatele proiectului și livrabilele	10
Echipa de proiect	13
Biografii de autor	18
Partea A: Muzica și reziliența în adolescența	
Capitolul 1: Bazele științifice și pedagogice ale rezilienței	27
Capitolul 2: Muzică și rezistență	46
Capitolul 3: Experiența Studenților Reziliența și Metodologia	52
Secțiunea 3.1 Metodologia proiectului MuSE	52
Secțiunea 3.2 Experiența echipei turce	53
Secțiunea 3.3 Experiența echipei portugheze	54
Secțiunea 3.4: Experiența echipei României	56
Partea B: REZULTATE ȘI REZULTATE PROIECTULUI	
Capitol 4: POEMIA SIMFONICĂ POP „UN BĂIAT, O FATĂ”.	62
Capitolul 5: Manualul studentului MuSE	72
Capitolul 6: Impactul proiectului Muse: o aplicație mobilă multilingvă ca instrument de lucru	99
Capitolul 7 Diseminare și comunicare	111
Capitolul 8 Concluzii	117
Referinte	118

Introducere



Scopurile și obiectivele proiectului

Reziliența este procesul de adaptare bună în fața adversității, traumei, tragediilor, amenințărilor sau surselor semnificative de stres. În viață vom experimenta răsturnări și întorsături, de la mici provocări de zi cu zi până la evenimente traumatice care pot avea un impact de durată, cum ar fi moartea unei persoane dragi, un accident care schimbă viața sau o boală gravă. Un astfel de eveniment sau schimbare poate afecta sau influența convingerile și emoțiile indivizilor. Astfel de schimbări pot afecta oamenii în mod diferit, aducând un val unic de gânduri, emoții puternice și incertitudine. Aceste diferențe individuale pot fi influențate de personalitatea și mediul. Majoritatea oamenilor se adaptează bine în timp la evenimentele care schimbă viața și la situațiile stresante. Această capacitate de a face față experiențelor adverse este ceea ce este definită ca „reziliență”. Psihologii definesc reziliența ca fiind procesul de adaptare bine în fața adversității, traumei, tragediilor, amenințărilor sau surselor semnificative de stres, cum ar fi problemele de familie și relațiile, problemele grave de sănătate sau factorii de stres financiari și la locul de muncă. Oricât de mult reziliența implică „revenire” din aceste experiențe dificile, ea poate implica și o creștere personală profundă.

În timp ce aceste evenimente adverse, la fel ca apele agitate ale râului, sunt cu siguranță dureroase și dificile, ele nu determină neapărat rezultatul vieții cuiva. Abilitatea de a face față circumstanțelor este cea care determină rezultatul. Chiar și în cele mai dificile situații există încă multe aspecte care sunt încă sub control, care pot fi folosite pentru a modifica, adapta și crește cu acestea. Acesta este rolul jucat de reziliență. A deveni mai rezistent nu numai că ajută un individ să treacă prin circumstanțe dificile, ci îi dă și puterea să crească și să-și îmbunătățească viața pe parcurs.

Construirea rezilienței înseamnă adoptarea unui set de strategii pe care le învățăm de la alții din mediul nostru, care ne ajută să facem față provocărilor și adversității. Aceste strategii pot fi învățate de la părinți, familii, profesori, modele de urmat și membri ai comunității. Aceste lecții pot veni și din a asista la modul în care ceilalți reacționează la situații dificile. Astfel de lecții și experiențe pot ajuta copiii și adolescenții să „consolideze rezistența”.

Adolescența este o fază extrem de importantă în viață când o persoană trece de la copilărie la maturitate. Acest lucru aduce multe schimbări și provocări în viața noastră de zi cu zi care trebuie depășite. În copilărie, părinții noștri au grijă de toate nevoile noastre, ne protejează de adversari și pericole și ne asigură siguranța. Adolescența marchează trecerea la maturitate. Odată cu debutul adolescenței, experimentăm multe schimbări fizice și fiziologice. Se așteaptă să fim mai independenți, să avem grijă de noi, să ne comportăm și să ne comportăm într-un mod mai matur, să ne asumăm responsabilități și să luăm singuri decizii importante. Toate acestea au ca rezultat o mare anxietate și stres. Pentru a face față acestor schimbări și a depăși aceste provocări, trebuie să construim reziliența. Acest lucru se poate realiza prin construirea de strategii de coping pozitive. Aceasta poate fi văzută ca o cutie de instrumente care ne pot ajuta să ne confruntăm cu succes provocărilor și să reducem stresul și anxietatea. Aceste instrumente includ încredere în sine, empatie, cooperare, speranță, angajament, toleranță și împărtășire. Aceste instrumente ne dau puterea de a face față provocărilor. Această forță sau capacitate este definită ca rezistență.

Există multe moduri prin care cineva poate construi reziliența. Angajarea în sport, activitate fizică, creativitate, artă, dans, muzică și poezie poate ajuta la creșterea încrederii în sine și la

dezvoltarea cooperării și a toleranței. Acest lucru poate ajuta la reducerea stresului și la dezvoltarea abilităților necesare pentru a face față provocărilor și a avea succes.

Scopul principal al proiectului MuSE (Music to Empower Teenagers Resilience in School) a fost de a oferi adolescenților abilitățile și instrumentele necesare pentru a depăși greutățile prin care le trece viața, ajutându-i să devină mai rezistenți. Proiectul a folosit o metodologie inovatoare, prin aplicarea unor activități creative și interactive folosind muzica ca mediu de sprijinire a dezvoltării rezilienței. Muzica poate servi ca un mediu excelent pentru dezvoltarea abilităților sau strategiilor necesare pentru a face față, datorită capacității sale de a evoca, identifica și procesa sau gestiona emoții și datorită faptului că este un fenomen comun care traversează toate granițele naționalității, rasei și culturii.

OBIECTIVE

Scopul proiectului a fost de a promova dezvoltarea unora dintre factorii care fac o persoană rezistentă, cum ar fi atitudinea pozitivă, optimismul, capacitatea de a regla emoțiile și capacitatea de a vedea eșecul ca pe o formă de feedback util. Mai precis, adolescenții implicați în proiect ar dezvolta următoarele trăsături:

- conștientizarea emoțională și capacitatea de a-și regla emoțiile
- control asupra impulsurilor lor
- o mentalitate optimistă
- gândire flexibilă și corectă
- empatie fata de ceilalți
- auto-eficacitate
- dorința de a căuta ajutor atunci când este nevoie.

Elevii ar experimenta o metodă de învățare diferită sau netradițională, care s-ar concentra pe înțelegerea personală și împărtășirea prin muzică. De fapt, principalul rezultat al proiectului MuSE a fost producerea unei poezii pop simfonice pe tema adolescenței, în care versurile au fost compuse chiar de elevii/adolescenții. Elevii au participat la activități captivante și

stimulatoare care le-au oferit oportunitatea de a intra în contact cu oameni veniți din diferite țări și de a învăța să lucreze împreună.

ACTIVITĂȚI

Participanții au fost implicați în diverse activități care au implicat colaborare și sprijin reciproc. Ajutându-se reciproc, studenții au învățat modalități prin care își pot îmbunătăți abilitățile și competențele necesare pentru construirea rezilienței. Sala de clasă a devenit un mediu incluziv în care toată lumea a fost invitată să participe și să-și împărtășească sentimentele și experiențele. O descriere detaliată a acestor activități și a rezultatului acestora poate fi găsită în capitolele 3 și 6.

PARTICIPANȚI

Proiectul a implicat elevi între 13-18 ani înscriși în școlile partenere. O atenție deosebită a fost acordată persoanelor vulnerabile, de exemplu celor care se confruntă cu dificultăți economice sau celor care au experimentat sau au întâmpinat orice probleme comportamentale, emoționale, familiale sau de socializare. Proiectul s-a concentrat pe studenții care se confruntă cu provocări mai serioase, cum ar fi destrămarea familiei, boala sau decesul familiei, sau agresiunea, precum și pe cei care au dificultăți de învățare sau dizabilități, sau pur și simplu personalități mai anxioase.

METODOLOGIE

Metodologia proiectului a presupus utilizarea muzicii (compoziție și interpretare) pentru a promova activități care vizează dezvoltarea rezilienței prin construirea încrederii în sine și a cooperării. În special, va folosi câteva abordări și strategii precum:

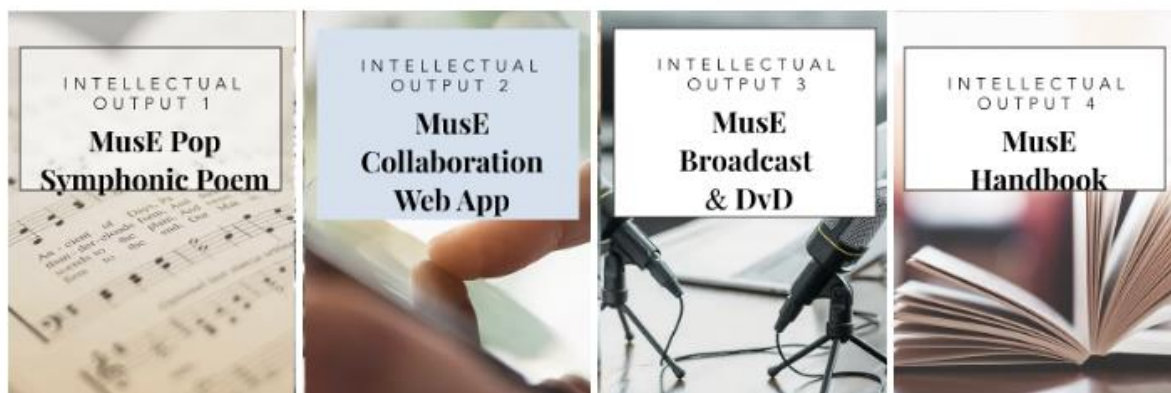
- învățarea prin cooperare
- discuții la clasă
- activități de brainstorming
- utilizarea tehnologiei pentru promovarea comunicării transculturale și transnaționale.

O descriere detaliată a rezultatelor și a rezultatelor proiectului și a modului în care acestea au fost dezvoltate și validate sunt furnizate în capitolele următoare.

IMPACT ȘI BENEFICII PE TERMEN LUNG

Proiectul va avea un impact asupra sistemului educațional, contribuind la construirea interacțiunii între elevi și profesori, rezultând astfel un mediu de învățare mai implicat. Acesta va ajuta școala să construiască resurse pentru promovarea activităților care sporesc încrederea în sine și rezistența în rândul elevilor, îmbunătățind astfel participarea la activitățile educaționale ale școlii. Acest proiect face posibilă participarea școlilor din țările partenere și obținerea accesului la toate resursele dezvoltate în cadrul proiectelor Erasmus+ care altfel nu ar fi fost posibile.

Rezultatele proiectului și livrabilele



Rezultatele proiectului includ patru instrumente inovatoare (IO1, IO2, IO3 și IO4) care vor fi puse la dispoziția adolescenților. Elevii înscriși în școlile participante din cele trei țări partenere implicate (Turcia, România și Portugalia) în proiectul MusE au contribuit la dezvoltarea și validarea principalelor livrabile ale proiectului. Studenții care lucrează împreună timp de trei luni au realizat schița intrigii narative a unui poem de muzică simfonic-electronică. Tema poeziei a fost o reflectare a diferitelor aspecte ale vieții lor ca adolescenți, sub îndrumarea profesorilor și psihologilor lor. Intriga a fost dezvoltată de studenți la nivel transnațional prin utilizarea unei aplicații mobile (un alt rezultat dezvoltat în timpul proiectului în sine) pentru lucrul în colaborare a elevilor.

Domeniile prioritare identificate în timpul proiectului au fost abordate într-o manieră cuprinzătoare și valabilă. Pentru a realiza acest lucru, proiectul a adoptat: o perspectivă intersectorială - parteneriatul a fost compus dintr-un sector al treilea, universități, școli, societăți - multidisciplinare - cooperează personal educațional și tehnic - și o abordare multi-metodă - care a ținut cont de psihologia cognitiv-comportamentală. , și a inclus educația motivațională emoțională și alte moduri eficiente de educație non-formală.

Poemul simfonic MusE Pop

Rezultatul principal al proiectului a fost producerea POEMULUI SIMFONIC POP. Poezia a fost dezvoltată de elevii din școlile participante și a inclus o narațiune reflexivă din propriile lor vieți de adolescenți. Mai mult, una dintre principalele inovații din proiect a fost interacțiunea

și imersiunea culturală pentru a optimiza experiența muzicii și a sensului acesteia și pentru a avansa înțelegerea temei abordate în proiect. Versurile, în schimb, au fost produse din contribuțiile elevilor școlilor partenere.

Aplicația web de colaborare MuSE

Aplicația mobilă a fost dezvoltată pentru a sprijini studenții, permițându-le să colaboreze, să comunice și să partajeze informații pentru a contribui la crearea poeziei lirice. Tehnologia, care devine din ce în ce mai mult o parte esențială a vieții adolescenților, este folosită în special pentru:

- conectați-vă, comentați și discutați lucruri cu ceilalți;
- afla mai multe despre subiecte interesante;
- acces ușor la informații pentru a se informa și a se educa;
- mentine și dezvoltă relații de susținere;
- formarea unei identități personale (prin autoexprimare, învățare și comunicare);
- promovează sentimentul de apartenență și stima de sine prin implicarea într-o comunitate de utilizatori.

Aici aceeași tehnologie a fost folosită ca platformă pentru a încuraja comunicarea, cooperarea și munca în echipă.

MuSE Broadcast & DVD

Poemul simfonic pop a fost apoi combinat cu muzica compusă pentru el. Spectacolul muzical a fost susținut de artiști și cântăreți talentați și de orchestra formată din muzicieni locali în fiecare locație parteneră. Această producție a fost însoțită de narațiunea poeziei de către elevi. Spectacolul a fost difuzat la televizor și prin internet. Televiziunea și internetul au oferit oportunitatea de a ajunge la un public mai larg și de a împărtăși obiectivele și rezultatele proiectului în toate țările partenere.

Manualul

Manualul MusE este ultimul rezultat și oferă un fundal teoretic larg, precum și informații practice care vizează înțelegerea rezilienței și modul de dezvoltare a acesteia la tinerii studenți, precum și modul de utilizare a muzicii ca instrument puternic pentru promovarea rezilienței, incluziunii și comunicării. . Manualul elevului a fost dezvoltat ca o resursă creată pentru a sprijini elevii și a-i ajuta să-și construiască toate competențele identificate ca fiind importante pentru construirea rezilienței. Manualul are diferite secțiuni care conțin informații despre fiecare abilitate sau competență și activități care pot ajuta la atingerea acesteia. Manualul MusE rezumă principalele rezultate ale proiectului și impactul pe care acesta l-a avut în rândul școlilor și elevilor participanți.

Echipa de proiect



Rosso Arancio (Italia)

Investigatorul principal și solicitantul, Rosso Arancio, este o asociație pentru cultură și artă fondată în Angri (Sa) în 2005. Rosso Arancio are o capacitate unică de a organiza festivaluri internaționale de muzică și evenimente culturale, ateliere și concerte, ceea ce i-a conferit nivelul necesar de expertiză pentru a propune, planifica și coordona toate aspectele acestui proiect. Rosso Arancio subliniază importanța respectului pentru culturile locale și a susținerii tradițiilor ca modalitate de promovare a înțelegerii și comunicării. În acest proiect, Rosso Arancio a fost responsabil pentru crearea muzicii. Principalul rol al asociației în proiect a fost planificarea și alcătuirea ulterioară a lucrării muzicale, gestionarea unei comunicări bidirecționale și coordonarea cu ceilalți parteneri implicați.

Asociația a acumulat o vastă experiență în organizarea de evenimente culturale, ateliere și concerte. Într-adevăr, evenimentele Rosso Arancio oferă un exemplu de oportunitate concepută pentru a dezvolta, atât la localnici, cât și la vizitatori, o apreciere a unicității, bogăției și diversității muzicii și, în general, a culturii multor țări. Organizarea de festivaluri și evenimente culturale angajează personalul Rosso Arancio pentru cea mai mare parte a anului cu strângerea de fonduri, convocarea artiștilor, bugetarea, planificarea și elaborarea rapoartelor. Alte activități includ participarea la proiecte europene, găzduirea de ateliere pentru muzicieni, tehnicieni și profesioniști. Aceste ateliere au ajutat la construirea cunoștințelor și a abilităților pentru beneficiul cultural pe termen lung al teritoriului nostru și al partenerilor noștri internaționali. Personalul Rosso Arancio se ocupă de:

Demetra SPV (Italia)

Demetra SPV este partenerul responsabil pentru aspectele tehnice ale proiectului. Demetra SPV este o companie de consultanță care lucrează pentru Administratiile Publice și o firmă cu relevanță deosebită în sectorul Tehnologiei Informației și Comunicațiilor (TIC). Membrii săi au douăzeci de ani de experiență în managementul proiectelor în sectorul agro-mediu și cultural și în sectorul educației de nivel al treilea. Pe baza expertizei sale, a dezvoltat aplicația și sondajele care au fost folosite de elevii școlilor partenere pentru a comunica și împărtăși informații și pentru a contribui la crearea poeziei lirice.

Demetra Special Purpose Vehicle Srls este o companie de consultanță care creează și oferă servicii integrate organismelor publice și companiilor cu o atenție deosebită sectorului inovației tehnologice tout court, agrosilvicultură, mediu, dezvoltare teritorială și de afaceri și turism și dezvoltare culturală și în sectorul al treilea. .

Demetra SPV este specializată în planificarea, coordonarea, implementarea, monitorizarea și evaluarea, inițială, intermediară, ex post, a proiectelor finanțate sau cofinanțate ca răspuns la licitații, atât naționale, cât și supranaționale și/sau comunitare cu un accent specific pe inovare și cercetare. proiecte. Demetra SPV are sediul în Roma (Italia), unde are un birou de aproximativ 300 de metri pătrați echipat și un personal de aproximativ 15 colaboratori profesioniști în diverse discipline și este acreditat pentru Formare și Orientare Profesională de Regiunea Lazio. Este, de asemenea, partener al IUL - Universitatea Telematică - înființată prin Decret Ministerial care emite calificări academice cu valoare juridică. În prezent, la IUL

Demetra SPV are patru masterate universitare: „Monitorizarea și controlul fondurilor ESI”, „Monitorizare și controale în PNRR și fonduri structurale”, „Managementul operațional al sectorului al treilea” și „Managementul bioeconomiei și sustenabilității”. Demetra este asociată și cu Eurispes, cel mai important centru de cercetare sociologică din Italia. Demetra SPV este certificată pentru Sistemul Calității din 2015 conform standardului ISO 9001:2008 în sectoarele EA 33 – 35 – 37.

Demetra SPV în cadrul proiectelor europene a fost partener tehnic în proiectul SAFFRON - Semantic Analysis against Foreign Fighters Recruitment Online Networks, în realizarea cu Viseo (FR), Novareckon (IT), Politecnico di Torino (IT), Unicri (United Nations) , Holmes Semantic Solutions (FR), Demetra SPV (IT), Komenda Stołeczna Policji - poliția Varșovia (PL), Serviciul Român de Informații (RO), Arma dei Carabinieri (IT); Guardia Civil (ES), London School of Economics (Marea Britanie), agenția britanică de aplicare a legii (Marea Britanie) privind fondurile UE DG Home/2014/ISFP/AG/RADX - prevenirea radicalizării la terorism și a extremismului violent. În cadrul proiectului a dezvoltat platforma SAFFRON, un sistem capabil să sprijine depistarea timpurie a luptătorilor străini și acțiunile de recrutare de către grupurile teroriste prin utilizarea unui sistem web semantic.

Universitatea „Roma Tre” (Italia)

Universitatea „Roma Tre” activează de 23 de ani în educație și reprezintă un punct central de referință în scenariul academic atât la nivel local, cât și național în Italia, găzduind aproape 40.000 de studenți. Universitatea s-a ocupat de aspectele psihologice ale proiectului, în special în ceea ce privește activitățile care au fost desfășurate pentru evaluarea și dezvoltarea rezilienței și luând în considerare nevoile și interesele adolescenților. Datorită faptului că Universitatea este angajată în cercetări despre procesele psihologice, culturale, societale și educaționale și că Laboratorul său de Psihologie Experimentală a desfășurat numeroase activități de cercetare privind cunoașterea și comportamentul uman în mediile vieții de zi cu zi, sarcina sa principală a constat în conducerea un studiu a fost folosit ca suport pentru metodologia adoptată în acest proiect.

Universitatea Națională a Irlandei Galway (Irlanda) a câștigat recunoașterea internațională ca universitate condusă de cercetare, cu un angajament pentru o predare de calitate superioară într-o serie de domenii cheie de expertiză. Rolul Universității din Galway în proiect sa concentrat pe aspectele referitoare la „fiziologie și dezvoltare”. NUI Galway a dezvoltat, de asemenea, Manualul proiectului. În special, a acționat ca un consilier pentru schimbările fiziologice care afectează tinerețea în timpul adolescenței.

Comunită Autogestita Costiera della Nazionalità Italiana (Slovenia)

CAN reprezintă interesele minorității italiene în Slovenia și are competență în toate domeniile descrise în Constituția Slovei drept drepturi speciale ale minorității italiene. CAN a fost responsabil pentru activitățile de împărtășire și comunicare, a fost implicat cu diferite mass-media locale și a cooperat cu Televiziunea Națională Slovenă pentru producția de DVD și Premiera Poemei simfonice pop. Proiectul se adresează studenților adolescenței, așa că trei instituții de învățământ au fost implicate în proiect, care și-au adus experiența în domeniu.

Ozel Kumluca Sinav Egitim Kurumu Insaat Ticaret Limited Sirketi (Turcia)

Colegiul Özel Kumluca Sinav este un colegiu privat cu studenți înscriși de la grădiniță până la liceu. Este membru al lanțului de școli din Turcia cu alte 20 de campusuri și a fost fondat în 2015. Există 85 de profesori și 605 de elevi în școală. Strategia de formare a școlii se bazează pe învățarea limbii engleze trăind-o, educarea elevilor care sunt deschiși către diferite culturi, sensibili și responsabili față de alte ființe umane și de natură, care au un mod analitic de gândire, rezolvarea problemelor și utilizarea eficientă a Informației și Comunicării. Tehnologie (TIC).

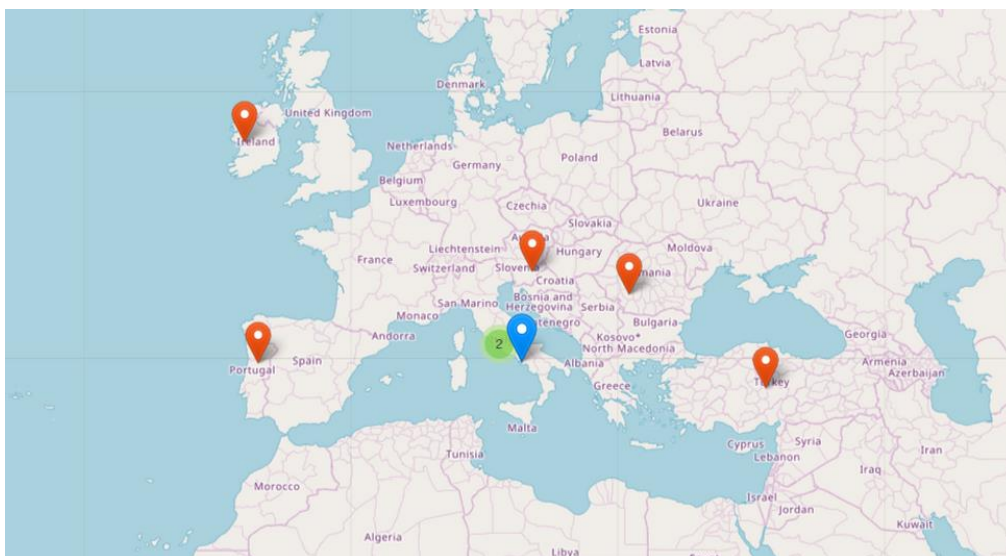
Escola Secundaria Alves Martins (Portugalia)

Școala secundară Alves Martins este o școală publică portugheză situată în orașul Viseu din regiunea centrală a Portugaliei (www.esam.pt). A fost fondat în 1849 ca Liceul Central din Viseu, avându-l ca prim director pe părintele José d'Oliveira Berardo în 1911 și-a schimbat numele în Liceu Alves Martins în onoarea episcopului de Viseu Dom António Alves Martins. Școala oferă tineri și adulți cursuri de știință și tehnologie, umaniste, economie și arte vizuale. Cursurile pentru adulți au loc seara pentru a le permite să împace școala cu munca. Școala este recunoscută și la nivel național prin calitatea educației academice care asigură, prin realizări culturale și artistice, simțul etic și cetățenia.

LICEUL TEHNOLOGIC ȚICLENII (România)

Liceul Tehnologic Țicleni a fost înființat în 1973 ca o nevoie a industriei noastre de exploatare a petrolului de a avea personal calificat și instruit. De atunci, școala noastră a pregătit cu succes elevi în domeniul tehnic dar și în cel general. Elevii noștri au câștigat numeroase concursuri academice organizate de Ministerul Educației Naționale. În ultima perioadă ne-am concentrat pe informatică dar și pe domeniul umanist și pregătim elevi atât la informatică, cât și la limbi străine.

Figura 1: O hartă a lumii care arată locațiile celor 7 instituții partenere.



Biografii autorilor:

Rosso Arancio (Italia)



Francesco Colasanto este președintele Rosso Arancio, o asociație artistico-culturală cu sediul în Pagani. A obținut o diplomă academică în „Tehnologii muzicale și limbi noi” și diplome ale Conservatoriului de pian și canto. După terminarea studiilor Francesco și-a continuat cercetările muzicale concentrându-se pe muzica contemporană și neotonală, aprofundând studiul compoziției și, ca activitate „laterală”, a dirijatului. A colaborat cu Fondazione Idis - „Città della Scienza” din Napoli cu care

a participat la diverse proiecte educaționale ca expert în muzică și noi tehnologii. Una dintre compozițiile sale a fost inclusă în „colecția de partituri muzicale contemporane” UCLA, una dintre cele mai mari colecții de muzică academică din America de Nord și cea mai mare și mai veche bibliotecă muzicală de pe Coasta de Vest a SUA (Colasanto F. (2020). Poemul simfonic „Arcana”. UCLA: Biblioteca muzicală). În 2017, Francesco a primit o mențiune de onoare la „call for score” al Veridian Symphonic Orchestra (SUA). A cântat deja în „premiera mondială” mai multe dintre compozițiile sale: Ave Maria (Zamek Książąt Pomorskich Stettin, Polonia 2016), Sinfonia „Terra!” (Filharmonia Koszalin Polonia, 2016), „Sinfonia d'aprile” (Tayyare kultur merkezi Bursa, Turcia, 2019), „O săptămână” (Castello Fienga Nocera inf. Italia, 2020) „Tune de iarnă” (Castello Fienga Nocera inf, Italia) , 2020), poem simfonic pop „A Boy, a Girl” (Sala S.Francesco, Capodistria, Slovenia, 2022). Francesco predă în prezent „Tehnologii muzicale” la licee. În 2017, Francesco a primit o mențiune de onoare la „call for score” al Veridian Symphonic Orchestra (SUA). A cântat deja în „premiera mondială” mai multe dintre compozițiile sale: Ave Maria (Zamek Książąt Pomorskich Stettin, Polonia 2016), Sinfonia „Terra!” (Filharmonia Koszalin Polonia, 2016), „Sinfonia d'aprile” (Tayyare kultur merkezi Bursa, Turcia, 2019), „O săptămână” (Castello Fienga Nocera inf. Italia, 2020) „Tune de iarnă” (Castello Fienga Nocera inf, Italia) , 2020), poem simfonic pop „A Boy, a Girl” (Sala S.Francesco,

Capodistria, Slovenia, 2022). Francesco predă în prezent „Tehnologii muzicale” la licee. În 2017, Francesco a primit o mențiune de onoare la „call for score” al Veridian Symphonic Orchestra (SUA). A cântat deja în „premiera mondială” mai multe dintre compozițiile sale: Ave Maria (Zamek Książąt Pomorskich Stettin, Polonia 2016), Sinfonia „Terra!” (Filharmonia Koszalin Polonia, 2016), „Sinfonia d'aprile” (Tayyare kultur merkezi Bursa, Turcia, 2019), „O săptămână” (Castello Fienga Nocera inf. Italia, 2020) „Tune de iarnă” (Castello Fienga Nocera inf, Italia) , 2020), poem simfonic pop „A Boy, a Girl” (Sala S.Francesco, Capodistria, Slovenia, 2022). Francesco predă în prezent „Tehnologii muzicale” la licee. A cântat deja în „premiera mondială” mai multe dintre compozițiile sale: Ave Maria (Zamek Książąt Pomorskich Stettin, Polonia 2016), Sinfonia „Terra!” (Filharmonia Koszalin Polonia, 2016), „Sinfonia d'aprile” (Tayyare kultur merkezi Bursa, Turcia, 2019), „O săptămână” (Castello Fienga Nocera inf. Italia, 2020) „Tune de iarnă” (Castello Fienga Nocera inf, Italia) , 2020), poem simfonic pop „A Boy, a Girl” (Sala S.Francesco, Capodistria, Slovenia, 2022). Francesco predă în prezent „Tehnologii muzicale” la licee. A cântat deja în „premiera mondială” mai multe dintre compozițiile sale: Ave Maria (Zamek Książąt Pomorskich Stettin, Polonia 2016), Sinfonia „Terra!” (Filharmonia Koszalin Polonia, 2016), „Sinfonia d'aprile” (Tayyare kultur merkezi Bursa, Turcia, 2019), „O săptămână” (Castello Fienga Nocera inf. Italia, 2020) „Tune de iarnă” (Castello Fienga Nocera inf, Italia) , 2020), poem simfonic pop „A Boy, a Girl” (Sala S.Francesco, Capodistria, Slovenia, 2022). Francesco predă în prezent „Tehnologii muzicale” la licee. 2020) „Tune de iarnă” (Castello Fienga Nocera inf, Italia , 2020), poem simfonic pop „A Boy, a Girl” (Sala S.Francesco, Capodistria, Slovenia, 2022). Francesco predă în prezent „Tehnologii muzicale” la licee. 2020) „Tune de iarnă” (Castello Fienga Nocera inf, Italia , 2020), poem simfonic pop „A Boy, a Girl” (Sala S.Francesco, Capodistria, Slovenia, 2022). Francesco predă în prezent „Tehnologii muzicale” la licee.



Giuseppe Colasanto, fost profesor de Istoria Filosofiei Antice și Medievale, Metafizică, Antropologie Filosofică și Istoria doctrinelor politice la Institutul de Științe Religioase S. Alfonso „Maria de Liguori” din Pagani. Este licențiat în Filosofie la Universitatea din Napoli în 1988, Școala de Specializare în Teologie în 1991, Școala de Specializare în Istorie Socială de la Universitatea din Salerno în 1997. Domeniul său principal de studiu, în domeniul istoriei sociale, recuperarea memoriei episoadelor de rezistență din sudul Italiei. În prezent predă în licee. Expert în comunicare, are o experiență de peste 32 de ani în dezvoltarea, managementul și coordonarea proiectelor didactice și de învățare pe tot parcursul vieții. A fost formator de profesori, manager și speaker la numeroase conferințe, în special pe condiția tineretului, pe didactica greutății și pe educația interculturală. Înscriș în Registrul Jurnaliștilor din anul 2000, este autorul a numeroase eseuri și anchete în aria teritorială.

Demetra SPV Srl (Italia)



Giustino Alessandrini este specializat în managementul și reingineria companiilor. În prezent este acționar și director unic al Demetra SPV Srls, o companie de consultanță în management și companie de vehicule pentru o rețea de companii ITC; Partener fondator al Njord srl, un start-up inovator în sectorul energiei regenerabile; Președinte al cooperativei sociale nonprofit „Vulcano” pentru angajarea persoanelor cu fragilitate și risc de excluziune socială. În anii anteriori a fost Director Unic al Neisos srl, un Start Up Inovator specializat în Cercetare și Dezvoltare; Președinte al Cooperativei Sociale Metro Service; Director unic al SIAAN, președinte al Consorțiului Italia; Secretar general al asociației IERAAN. Înscriș în Ordinul Jurnaliștilor

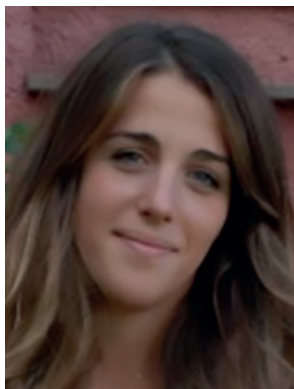


Francesco Tanda, licențiat în Filosofie, master în Jurnalism și MBA este Consultant specializat în Planificarea, Coordonarea, Implementarea, Monitorizarea și Evaluarea, inițială, intermediară, ex post, a proiectelor cofinanțate, ca răspuns la cererile de ofertă. și/sau Apeluri directe. Fostul manager Ernst & Young și șef al Biroului de Apeluri și Licitații al Universității ink Campus din Malta este în prezent coordonatorul masterului universitar de nivel II în „Monitorizare și controale în PNRR și în fondurile structurale” și „Monitorizare și control a fondurilor ESI” și a Masterului Universitar de nivel I „Managementul Operațional al Sectorului III” pentru IUL - Universitatea Telematică de Studii. Este membru pentru Regione Lazio al „Juriului Calității” pentru evaluarea ideilor de proiecte pentru crearea de afaceri în favoarea tinerilor și femeilor din Lazio. Este directorul unic al TLF Srl; Partener fondator al Njord srl, un start-up inovator în sectorul energiei regenerabile; Partener al start-up-ului inovator Demetra Special Purpose Vehicle Srls, firmă de consultanță în management și companie de vehicule pentru o rețea de companii ITC; Președinte al asociației non-profit For.Te – Training și Teritoriu; Membru fondator al cooperativei sociale nonprofit „Vulcano” pentru angajarea persoanelor cu fragilitate și risc de excludere socială.

Universitatea „Roma Tre” (Italia)



Giuseppe Carrus este doctor în psihologie socială. Este profesor titular la Departamentul de Științe ale Educației, Universitatea Roma Tre, Roma, Italia. Este autor al mai multor publicații științifice, inclusiv articole în reviste naționale și internaționale evaluate de colegi, volume și capitole în volume colective. A participat și/sau a coordonat mai multe proiecte de cercetare finanțate la nivel național și internațional, inclusiv proiectele finanțate de UE „DIALOGUES” (H2020), „ENCHANT” (H2020), „ECHOES” (H2020) și „GLAMURS” (FP7). În prezent, este redactor șef de specialitate la *Frontiers in Psychology - Environmental Psychology*.



Chiara Massullo este doctor în psihologie clinică. În prezent, este cercetător la Departamentul de Educație al Universității Roma Tre (Roma, Italia). Interesele ei de cercetare se concentrează pe psihologia clinică și socială și pe neuroștiințe. Ea a fost coautoră a mai multor publicații științifice, inclusiv articole științifice publicate în reviste naționale și internaționale evaluate de colegi. În prezent lucrează pentru proiectele H2020 „DIALOGUES” și „ENCHANT” finanțate de UE.



Marcin Fabjański este doctor în filozofie la Universitatea din Silezia din Katowice, Polonia; cercetător universitar și lector; autor a unsprezece cărți publicate în poloneză, engleză, italiană și germană; și fost regizor de film documentar și jurnalist premiat.



Giuseppe Alessio Carbone și-a deținut doctoratul. în Psihologie Clinică la Universitatea Europeană din Roma. În prezent, este cercetător la Departamentul de Psihologie a Universității din Torino și expert în psihologie socială, fundamente ale psihologiei fiziologice și psihopatologia comportamentului și a reviste de interes internațional în domeniile psihologiei clinice, neurofiziologiei și psihologiei mediului.

Universitatea Națională a Irlandei, Galway (Irlanda)



Ananya Gupta, MSc. dr.

Profesor asistent

Director de fiziologie a exercițiului

Disciplina de fiziologie, Școala de Medicină, NUI Galway

Ananya este lector la Disciplina de Fiziologie. Ea este directorul programului de masterat în fiziologia exercițiului. Dr. Ananya Gupta este profesor asistent în disciplina de fiziologie și directorul programului de masterat în fiziologia exercițiului și aplicarea în terapie. Ea este, de asemenea, fondatorul și directorul Facilității de testare a fiziologiei exercițiului (EPTF) situat în clădirea de biologie umană, care este parte integrantă a Disciplinei de fiziologie, Școala de Medicină, NUI Galway.

Facilitatea este angajată într-o misiune tripartită în care să avanseze cunoștințele și practicarea fiziologiei exercițiului prin sprijinirea și promovarea cercetării în fiziologia exercițiului, oferirea de formare profesională și mentorat următoarei generații de fiziologi în exerciții fizice și pentru a crește gradul de conștientizare cu privire la importanța activității fizice și a aptitudinii fizice în sănătatea pe tot parcursul vieții în rândul populației generale. Cercetarea doctorului Gupta se concentrează pe aplicarea intervențiilor de exerciții fizice în îmbunătățirea sănătății și fitness-ului în sport și într-un cadru clinic.

Comunità Autogestita Costiera della Nazionalità Italiana (Slovenia)



Massimiliano Di Nardo s-a născut la Trieste pe 13 august 1992. În 2017, a absolvit în științe politice și administrație la Universitatea din Trieste, Italia, unde și-a încheiat cu succes masterul în științe guvernamentale și politici publice cu o teză în big data și artificial. inteligență: o nouă eră a managementului de proiect. Din 2018 până în 2022, Massimiliano a lucrat pentru Euroservis srl în Trieste ca Manager de Proiect UE (Interreg Ita Slo, Interreg Cro – Ita, Erasmus etc.), dar a gestionat și proiecte naționale pentru startup-uri, evaluând și ajutând companii la elaborarea planurilor de afaceri.

ANDREA BARTOLE



Andrea s-a născut în Koper, Slovenia, în 1978. A absolvit Facultatea de Drept a Universității din Trieste, Italia. După ce și-a terminat studiile, a lucrat ca avocat practicant la Trieste. În 2010, a acceptat rolul de director al unei agenții de recrutare, angajare și angajare. În 2013, a început să lucreze la Comunitatea autonomă de coastă a minorității italiene, unde este coordonatorul și persoana responsabilă pentru toate activitățile și angajații instituției. În calitate de expert în drepturile minorităților, a fost speaker invitat la numeroase conferințe și întâlniri naționale și internaționale. Este membru al multor comisii interguvernamentale pentru drepturile minorităților.

Andrea este antrenor de atletism certificat și înregistrat la nivel național. Din 2010, în timpul liber predă atletism copiilor în Piran (Slovenia), unde locuiește.

Ozel Kumluca Sinav Egitim Kurumu Insaat Ticaret Limited Sirketi (Turcia)

OZEL KUMLUCA Sinav Egitim Kurumu - Antalya Kumluca - Turcia

Colegiul Özel Kumluca Sinav este un colegiu privat cu studenți de la grădiniță până la liceu. Este membră a unui lanț de școli din Turcia cu alte 20 de campusuri și este fondată în 2015. În școală sunt 85 de profesori și 605 de elevi de la grădiniță până la liceu.

Escola Secundaria Alves Martins (Portugalia)



Maria José Costa are o diplomă în Psihologie Organizațională de la Instituto Superior de Línguas e Administração, un master în Psihologie Socială de la Faculdade de Psicologia e Ciências de Educação, Universitatea din Oporto și o diplomă postuniversitară în neuropsihologie. De-a lungul carierei ei a lucrat ca profesor asistent universitar, formator, iar în ultimii ani ca psiholog în educația tinerilor și adulților la Școala secundară Alves Martins. Membru efectiv al Ordinului Psihologilor Portughezi și membru al Observatorului bunăstării - Echipa de Psihologi în Context școlar al municipiului Viseu. În prezent este directorul tehnic al azilului de bătrâni

al Fundației Joaquim dos Santos și membru al consiliului de administrație al Școlii Plurale Projeto.



Susana Santiago, este licențiată în Psihologie Educațională, la Instituto Piaget din Viseu și Master în Educație Specială, Domeniul Cognitiv și Motric, de către Instituto Superior João de Deus, din Lisabona. Specialist în Nevoi Educaționale Speciale și Orientare școlară și profesională. A lucrat ca psiholog în mai multe școli din 2005 și din 2016 lucrează în Școala Gimnazială Alves Martins. Membru efectiv al Ordinului Psihologilor Portughezi și membru al Observatoriului; bunăstării - Echipa de Psihologi în Context școlar al municipiului Viseu. În munca sa, ea își evidențiază dragostea pentru educația adulților și orientarea profesională a tinerilor.



José Miguel Borges s-a născut pe 14 decembrie 1970, în orașul Viseu, Portugalia. A absolvit educația fizică și sport la Universitatea din Trás-os-Montes e Alto Douro (UTAD). În 1994 și-a început cariera ca profesor la Liceul Alves Martins (ESAM). În paralel și până în 2012, a antrenat mai multe echipe de fotbal. De asemenea, a deținut funcția de coordonator sport școlar la CAE Vișeu între anii 2002 și 2005. În prezent este membru în consiliul școlii în ESAM, fiind și coordonator al Centrului de Calificare



Luís Pinto Domingues s-a născut pe 28 decembrie 1969, în municipiul Trancoso, districtul Guarda, în Portugalia. A absolvit în Urbanism la Universitatea din Aveiro și în Geografie la Facultatea de Litere a Universității din Coimbra. În 1994 și-a început cariera ca profesor și de atunci a ocupat diverse funcții în școlile în care a predat. În prezent lucrează la Escola Secundária Alves Martins unde, pe lângă predarea Geografiei, lucrează și în domeniul Educației și Formării Adulților și în implementarea proiectelor Erasmus +.



Liceul Tehnologic Țicleni (România)

Mihai Istrate, directorul Liceului Tehnologic din Ticleni în perioada 2012-2022, are un doctorat în Informatică și o vastă experiență de conducere, inclusiv managementul proiectelor europene. Este, de asemenea, lector universitar la Universitatea „Titu Maiorescu” Bucuresti si asistent universitar la Universitatea din Craiova. Din martie 2022 a devenit subprefect al județului Gorj.

Partea A

Muzică și rezistență în adolescență

Capitolul 1: Bazele științifice și pedagogice ale rezilienței

Giuseppe Carrus#, Chiara Massullo#, Marcin Fabjanky#, Giuseppe Carbone# și Ananya Gupta*

#Uniroma, Italia

*** Universitatea din Galway, Irlanda Galway**

1.1 Baza filozofică a rezilienței

Nu trebuie să ne uităm mult timp în jur pentru a găsi o imagine pesimistă a lumii în care trăim. Articole academice, note de presă, ficțiune literară, profunzimile world wide web, toate acestea sunt locurile în care putem întâlni cu ușurință următorul mesaj : Civilizația noastră se confruntă cu o criză acută - pierderea vechilor valori, epidemia de boli mintale și lipsa de speranță în fața dezastrului ecologic pe care l-a provocat. Ar trebui să presupunem că viitorul este negru? Să renunțăm la visele și planurile noastre? Și dacă nu, unde să căutăm vreo sursă de speranță, sau și mai bine, o sursă de putere care să ne facă mai puternici și mai rezistenți în fața tuturor calamităților?

O posibilă sursă de consolare pe care o putem lua în considerare este, cu siguranță, filosofia antică, atât orientală, cât și occidentală, cu programele sale pentru a găsi un teren stabil din care fericirea umană, simțul sensului vieții și puterea de a acționa cu curaj fi crescut. Platon, poate cel mai important dintre toți filozofii occidentali, ar sugera că cea mai bună sursă de rezistență pentru noi este lumea ideilor, a înțelepciunii eterne, a frumuseții și a bunătății, la care putem ajunge datorită capacităților rațiunii noastre. Pentru a face acest lucru, trebuie doar să ne dăm seama că sufletul nostru s-a încurcat cu lumea iluzorie a senzațiilor și să expediem acest suflet în lumea pură a ideilor. Un alt filozof grec, Epicur, deși nu credea în lumea ideilor, ar sugera, totuși, să caute sursa rezistenței în raționamentul sănătos, viața simplă, și prietenie adevărată. Filozofii stoici devin maestri ai procesului lor de gândire, mereu atenți și independenți de impulsurile dorinței. Toate aceste școli filozofice – platonice, epicuree și stoice – ar fi de acord că dezvoltarea virtuții sau a trăsăturilor pozitive ale caracterului nostru este cea care ne oferă putere și rezistență în fața oricărei catastrofe. Ce virtuți? Înțelepciunea, curajul și dreptatea sunt cele mai fundamentale dintre ele. Chiar dacă

nu este ușor, dezvoltarea virtuților depinde în întregime de noi; astfel, conform vechilor școli filozofice occidentale, suntem responsabili de viața noastră și departe de a fi fără speranță. și stoic - ar fi de acord că dezvoltarea virtuții sau a trăsăturilor pozitive ale caracterului nostru este cea care ne oferă putere și rezistență în fața oricărei catastrofe. Ce virtuți? Înțelepciunea, curajul și dreptatea sunt cele mai fundamentale dintre ele. Chiar dacă nu este ușor, dezvoltarea virtuților depinde în întregime de noi; astfel, conform vechilor școli filozofice occidentale, suntem responsabili de viața noastră și departe de a fi fără speranță. și stoic - ar fi de acord că dezvoltarea virtuții sau a trăsăturilor pozitive ale caracterului nostru este cea care ne oferă putere și rezistență în fața oricărei catastrofe. Ce virtuți? Înțelepciunea, curajul și dreptatea sunt cele mai fundamentale dintre ele. Chiar dacă nu este ușor, dezvoltarea virtuților depinde în întregime de noi; astfel, conform vechilor școli filozofice occidentale, suntem responsabili de viața noastră și departe de a fi fără speranță.

Când privim mai îndeaproape la idealul filosofic antic al rezistenței, s-ar putea să fim surprinși în două moduri. În primul rând, căutăm o sursă de vitalitate, care este poate noțiunea străveche cea mai apropiată de „reziliență”, nu în interiorul nostru, dar nici în totalitate în exterior. Devenim rezistenți atunci când cooperăm cu regulile universale ale naturii care operează pe ambele părți ale pielii noastre. În al doilea rând, conform celor mai mulți filosofi antici, nu construim reziliența devenind mai puternici decât alți oameni sau cucerind fenomenele naturale. Mai degrabă, o persoană rezistentă este cineva care este blând cu ceilalți și trăiește în armonie cu mediul înconjurător. Reziliența este un efect al unei vieți armonioase și nu dominante.

Să luăm în considerare filosofia lui Marcus Aurelius, un gânditor dar și un împărat roman, poate cel mai ocupat om al timpului său. El a fost nu numai șeful statului roman, șeful armatei și principalul vizitier al imperiului, ci și, de exemplu, un preot principal al religiei romane (McLynn, 2009). Notele sale personale, care sunt dedicate găsirii în sursa rezistenței și înțelepciunii, cunoscute astăzi sub numele de „Meditații”, încep cu o expresie de recunoștință față de toți oamenii care l-au ajutat să devină cine a devenit. O expresie de recunoștință în sine poate fi o sursă de forță, deoarece este o stare psihofizică pozitivă care ne face să ne simțim mai bine și mai încrezători în sine. Ambele aceste calități sunt aliați importanți atunci când vine vorba de a face față dificultăților. Dar arată și ceva și mai semnificativ – faptul că

puterea și rezistența nu sunt efectele puterii unice a voinței noastre, ci ale muncii altor oameni. Unul dintre ei a fost Maximus, profesorul lui Marcus și filozof stoic. Pentru aceasta îi mulțumește lui Maximus Marcus Aurelius (Aurelius, 2002, p. 8):

- Autocontrol și rezistență la distrageri,
- Optimismul în adversitate – în special în boală.
- O personalitate în echilibru: demnitate și grație împreună.
- Fă-ți treaba fără să te plângi.
- Certitudinea altora că ceea ce a spus a fost ceea ce a crezut, iar ceea ce a făcut a fost făcut fără răutate.
- Niciodată surprins sau îngrijorat. Nici erupție, nici ezitant – sau nedumerit, sau cu pierdere. Nu obsequios – dar nici agresiv sau paranoic.
- Generozitate, caritate, onestitate.
- Sentimentul pe care îl dădea de a rămâne pe cale mai degrabă decât de a fi ținut pe ea.
- Că nimeni nu s-ar fi putut simți vreodată patronat de el – sau în poziția de a-l patrona,
- Simțul umorului.

Imaginați-vă că aveți toate calitățile, simțul umorului nu fiind ultimul dintre ele. Te-ai numi rezistent?

Imaginea a ceea ce este baza pentru reziliență este și mai surprinzătoare când luăm în considerare filozofia orientală. Pentru Laozi, unul dintre fondatorii daoismului, a fi puternic și rezistent cu el, cu siguranță nu înseamnă a domina sau a supune alți oameni sau natura. El scrie aceste cuvinte (Ames & Hall, 2003, p. 195):

Lucrurile care sunt dure și rigide sunt

însoțitorii morții;

Lucrurile care sunt suple și moi sunt

tovarăși de viață.

Din acest motiv,

Dacă o armă este rigidă, nu va prevala;

Dacă un copac este rigid, se va rupe.

Astfel, rigid și mare locuiește dedesubt,

În timp ce cele suple și moale rămân deasupra.

Putem vedea că pentru stoici și taoiști, dar și pentru mulți alți filozofi filozofi, un ego puternic nu este suficient de bun pentru a fi o sursă de rezistență. Mai degrabă, ne face vulnerabili. Pentru a fi mai puternici, trebuie să ne recunoaștem codependența față de alți oameni și de natura însăși.

1.2 Baza psihologică a rezilienței

Termenul de reziliență a devenit popular și comun în limbajul actual. A fost adoptat de diferite discipline, cu semnificații diferite, iar definițiile disponibile sunt în general de acord în accentuarea tranziției de la condițiile de tulburare și deteriorare la adaptare și recuperare în legătură cu expunerea la adversitate (Ungar, 2021). Într-adevăr, reziliența este în general înțeleasă ca un proces „preocupat de starea în schimbare a unuia sau mai multor sisteme atunci când acestea sunt expuse la o cantitate atipică de stres” (Ungar, 2021; p. 6).

Dintr-o perspectivă psihologică, au fost oferite mai multe conceptualizări pentru a înțelege reziliența. Datorită eterogenității dintre definițiile rezilienței psihologice, într-o revizuire recentă, Sisto și colab. (2019) au identificat 5 categorii macro conceptuale ale descrierilor sale pe baza aspectelor asupra cărora acestea se concentrează. Mai precis, i) capacitatea de recuperare, ii) modul individual de funcționare, iii) capacitatea de a reveni, iv) procesul dinamic care evoluează în decursul timpului și v) adaptarea pozitivă a condițiilor de viață. Acești autori au propus o definiție a rezilienței psihologice pentru care este „abilitatea de a-și menține orientarea către scopuri existențiale în ciuda adversităților îndurate și a evenimentelor stresante” (Sisto et al., 2019; p. 14).

Contribuții mai recente (de exemplu, Ungar și colab., 2021; Theron, Murphy și Ungar, 2022) au sugerat că reziliența poate rezulta ca un produs al interacțiunii dintre mai multe sisteme, inclusiv cel psihologic, dar și cel biologic, social și de mediu. Prin urmare, în conformitate cu această viziune multisistemică (Ungar et al., 2021; Theron, Murphy și Ungar, 2022), mulți factori precum factorii fiziologici, diferențele individuale psihologice, relația interpersonală care caracterizează sistemul social și atât construcția, cât și mediul natural poate juca un rol în dezvoltarea rezistenței umane.

În domeniul psihologic, psihologia pozitivă a început să pună accent pe factorii personali pozitivi și pe punctele forte ale caracterului care protejează individul de tulburările de sănătate mintală chiar și atunci când apar evenimente adverse de viață. Unele caracteristici personale pozitive care pot fi legate de reziliența sporită includ caracteristici precum empatia, toleranța, speranța, angajamentul, încrederea în sine și împărtășirea. În restul acestui capitol, vom descrie pe scurt fiecare dintre aceste caracteristici personale legate de reziliență.

1.3 Speranță

Speranța este o așteptare a unor rezultate pozitive bazată pe o atitudine optimistă sau pe o stare de spirit pozitivă. Speranța este probabil cel mai bine conceptualizată de Snyder ca „o stare motivațională pozitivă care se bazează pe un sentiment derivat interactiv de succes (a) agenție (energie direcționată spre obiectiv) și (b) căi (planificare pentru atingerea obiectivelor)”. În timp ce componenta „agenție” aduce determinarea, forța și puterea de voință pentru a atinge obiectivele, componenta „căi” este responsabilă pentru perseverență, ceea ce duce la găsirea de rute alternative pentru a urmări aceste obiective. Persoanele pline de speranță posedă o gândire pozitivă care reflectă un sentiment realist de optimism, precum și convingerea că pot „găsi o modalitate” de a produce rute pentru a atinge obiectivele dorite. Astfel de indivizi percep obstacolele ca provocări de depășit și sunt capabili să-și folosească optimismul sau „speranța” pentru a planifica alternative pentru a-și atinge scopul final. Studiile au descoperit că speranța este corelată pozitiv cu satisfacția în ceea ce privește rezultatele vieții și servește ca un tampon sau un factor de protecție împotriva impactului evenimentelor negative și stresante de viață. Astfel, indivizii cu multă speranță tind să arate rezultate mai bune la nivel athletic, academic, ocupațional și de sănătate. Speranța poate exista chiar și în contextul unei stări de sănătate care pune viața în pericol și poate duce la rezultate

mai bune la tratament. indivizii cu multă speranță tind să arate rezultate mai bune la nivel athletic, academic, ocupațional și de sănătate. Speranța poate exista chiar și în contextul unei stări de sănătate care pune viața în pericol și poate duce la rezultate mai bune la tratament. indivizii cu multă speranță tind să arate rezultate mai bune la nivel athletic, academic, ocupațional și de sănătate. Speranța poate exista chiar și în contextul unei stări de sănătate care pune viața în pericol și poate duce la rezultate mai bune la tratament.

Reziliența este capacitatea unui individ de a „reveni” de la evenimentele negative folosind un răspuns mai adaptativ la dificultăți, stres și adversitate, fără a ceda panică sau disperare. Persoanele care raportează niveluri ridicate de rezistență manifestă de obicei o perspectivă optimistă, un răspuns emoțional pozitiv, curiozitate și deschidere către experiențe noi. Aceste emoții pozitive, la rândul lor, conduc la o abordare și o atitudine constructivă. Reziliența ridicată îi ajută pe indivizi să facă față în mod pozitiv incertitudinii, conflictelor și eșecului. Speranța de a avea succes motivează individul să facă față provocărilor și oferă, de asemenea, puterea și concentrarea necesare pentru rezolvarea problemelor. Persoanele rezistente au capacitatea de a face față în mod pozitiv evenimentelor adverse și de a se adapta la schimbări semnificative ale vieții. Drept urmare, ei sunt capabili să iasă dintr-o provocare mai puternici, mai înțelepți și mai puternici. Reziliența îi ajută să obțină o capacitate funcțională mai mare. Cercetătorii au descoperit că rezistența se corelează puternic cu sănătatea și longevitatea, succesul, satisfacția interpersonală și fericirea. Speranța și rezistența au o relație strânsă, deoarece ambele cultivă capacitatea de a avea și de a menține o perspectivă optimistă în fața adversității.

Deținerea de speranță și rezistență afectează pozitiv starea de spirit și funcționarea. Speranța și rezistența au fost asociate cu rezultate mai bune în materie de sănătate fizică și mintală la studenți, precum și cu o sănătate și bunăstare mai bune și cu o suferință psihologică mai scăzută la adulți. În plus, Ryden și colab. au descoperit că rezistența este un factor de protecție împotriva depresiei și stresului. În plus, atât speranța, cât și rezistența pot influența pozitiv calitatea vieții și pot acționa ca un tampon împotriva impactului negativ al factorilor de stres. Studiile au descoperit că există o relație inversă între speranță sau optimism și simptomele depresive, precum și între optimism și tendințele suicidare. În plus, pacienții care raportează

niveluri mai ridicate de speranță și rezistență sunt mai puțin susceptibili de a prezenta tulburări de dispoziție și tind să posede o stimă de sine mai mare. În contrast,

Reziliența recunoaște necesitatea de a lua atât măsuri reactive, cât și proactive atunci când se confruntă cu dificultăți. Reziliența reduce impactul distructiv al evenimentelor negative sau traumatice și, prin adaptabilitatea psihologică, contribuie la recuperarea din aceste greutăți.

Reziliența folosește, de asemenea, în mod proactiv eșecurile ca oportunități de creștere și învățare. În timp ce speranța promovează o perspectivă în general pozitivă, reziliența facilitează procesele de gândire care stau la baza flexibilității, adaptării și, uneori, improvizației în situații care sunt de obicei marcate de incertitudine. Atât speranța, cât și rezistența facilitează căutarea sensului în ciuda circumstanțelor care nu se pretează la explicații raționale și logice.

Indivizii plini de speranță și rezistenți sunt adesea caracterizați de atitudini pozitive și perspective optimiste. Pozitivitatea și optimismul, la rândul lor, sunt asociate cu stări de dispoziție mai bune, precum și cu scăderea apariției bolilor legate de stres și cu utilizarea redusă a serviciilor medicale. Aceste trăsături adaptative ajută la refacerea resurselor emoționale, la ameliorarea suferinței potențiale și la îmbunătățirea metodelor de coping pozitive.

1.4 Încrederea în sine

Capacitatea de a se autoregla comportamentul este unul dintre cei mai importanți factori de protecție în relație cu reziliența. Reziliența este capacitatea de a rezista furtunii, de a lua orice îți aruncă viața pe bărbie și de a ieși neînclinat, iar încrederea în sine este esențială pentru asta. Reziliența se bazează pe convingerea că poți supraviețui și îndura orice se întâmplă, iar încrederea în sine este necesară pentru a da credință acestui lucru; dacă nu aveți o anumită încredere în sine, nu vă veți aștepta să fiți capabil să faceți față cu nimic, și chiar și micile eșecuri vă pot face „în spirală”.

Stima de sine este dimensiunea evaluativă și afectivă a conceptului de sine și reflectă suma credințelor și cunoștințelor unui individ despre atributele și calitățile personale. Stima de sine este fundamentul dezvoltării încrederii în sine în abilitățile proprii, care oferă indivizilor

capacitatea de a avansa împotriva greutăților. Stima de sine reflectă starea emoțională a gradului de integrare a unui individ în relațiile interpersonale. Cu alte cuvinte, stima de sine este o măsură subiectivă a relației dintre un individ și societate și alți oameni. Studiile anterioare au descoperit că stima de sine ridicată este un factor de protecție pentru sănătatea fizică și mentală. Stima de sine ridicată poate duce la o sănătate mintală mai bună, în timp ce stima de sine slabă este asociată cu o gamă largă de tulburări mintale. Persoanele cu o stimă de sine ridicată se privesc dintr-o perspectivă pozitivă și, prin urmare, sunt mai încrezători și mai optimiste. Dacă îți lipsește încrederea în tine, atunci este mai probabil să fii afectat de îndoieli și nesiguranțe. Fără credință în tine, fie cea credință în propriile tale abilități sau confort cu aspectul și personalitatea ta, începi să te întrebi ce este în neregulă cu mine? De ce mă simt așa tot timpul, de ce nu pot face ceea ce fac alții? O poartă către pierderea încrederii în sine este această comparație negativă neîncetată cu ceilalți; dezbrăcat de orice context, continuând să folosească succesele altora pentru a înlătura unul. Acolo unde realizările individuale devin un simplu eveniment întâmplător sau întâmplător, asta nu poate fi repetat. Realizările individuale sunt în mod constant devalorizate, privite ca fiind inferioare celor ale altora. Acest cerc vicios subminează încrederea și creează reticența de a face față provocărilor din cauza fricii de eșec și a criticilor. Astfel, atunci când se confruntă cu o situație adversă, individul se simte pierdut și înfrânt, deseori, renunțând fără a încerca să găsească o soluție.

Când se află în această stare de încredere în sine scăzută, reziliența devine practic imposibilă. Orice problemă mică nu este cântărită singură, ci se bazează pe această narațiune zdrobitoare care devine adesea copleșitoare. De fiecare dată când ceva nu merge bine, individul tinde să se lupte cu întreaga narațiune, nu cu un singur eveniment izolat. Aceasta se alimentează în dezumflat

opinia despre sine. Când există atât de multe alte greșeli, fie ele pur și simplu percepute sau exacte la realitate, de ce s-ar aștepta rareori succesul să fie un rezultat. Revenirea de la eșecuri devine imposibil; instrumentele pentru a face acest lucru sunt prea greu de accesat.

Dar acolo unde încrederea în sine, chiar și o cantitate mică, este prezentă și hrănită, reziliența devine un concept mult mai accesibil. Când încrederea în capacitatea individuală este restabilă, acest lucru îi pregătește să facă față provocărilor întâlnite, în loc să renunțe. Persoana rezistentă poate chiar să înceapă să analizeze problema pentru a vedea ce era în

controlul său și ce a fost o simplă coincidență sau ghinion și pot fi căutate puncte specifice pe care să le îmbunătățească data viitoare. Acest lucru creează oportunități de învățare și creștere. Cel mai important, reziliența permite susținerea speranței că lucrurile se vor îmbunătăți. În loc să se uite în mod predominant la ceea ce a mers prost, o persoană rezistentă, încrezătoare în sine se va uita la ceea ce a mers bine - ce poate fi îmbunătățit, ceea ce poate permite în continuare să construiască încrederea în sine și rezistența.

Încrederea în sine oferă libertate prin inhibarea fricii de eșec. Reziliența cere ca în fața adversității, individul trebuie să persevereze, dar atunci când teama de eșec este prea puternică – din nou, pentru că fiecare eșec acționează ca o confirmare că narațiunea internă dăunătoare poate fi adevărată – nu numai că adversitatea este întâmpinată cu disperare imediată, frica începe să împiedice să încerce lucruri noi, deoarece perioada inițială de învățare și adaptare la noua activitate este imposibil de curățat. Cu o încredere în sine redusă, acceptarea eșecului devine greu și, fără a încerca, frica de eșec devine mai puternică.

Încrederea în sine este o poartă către valoarea de sine; oferă motivație și curaj de a încerca lucruri noi și de a învăța și de a deveni mai buni. Cu încredere în sine, eșecurile inițiale nu pot descuraja în mod activ unul din cauza faptului că eșecul este un pas către învățare. Eșecul nu îl invalidează automat pe cineva ca persoană. În schimb, cu încredere în sine, poți continua să perseverezi - care este, în esență, la o scară mai mică, exact același proces prin care trebuie să treci atunci când construiești și exersezi rezistența - și să treci prin etapele incipiente, mergând mai departe până la punctul în care poți deveni mai satisfăcător și rezultate realizate. De exemplu, nimeni nu sună ca un geniu muzical prima dată când cântă sau ridică un instrument, dar dacă poți investi timpul și efortul necesar pentru a dezvolta memoria musculară și tehnica,

În esență, încrederea în sine este o condiție prealabilă pentru reziliență. Oferă perna necesară atunci când lucrurile iau o întorsătură neașteptată și motivează să treacă prin perioade grele prin prevenirea fricii și a nesiguranței și oferind instrumentele pentru a îmbunătăți treptat situația. Încrederea în sine face ca un individ să se simtă mai sigur din punct de vedere social, permițându-i să încerce lucruri noi și să perfecționeze abilitățile existente și le permite indivizilor să-și împlinească întregul potențial fără să se teamă. Încrederea în sine dă putere și ajută la adăpost de furtună, acest lucru ajută la construirea rezistenței.

1.5 Partajare

La prima vedere, conceptul de partajare pare să aibă foarte puțin de-a face cu reziliența. Când este privită prin prisma împărtășirii bunurilor, această evaluare este precisă – dar mult

O modalitate mai bună de a-l vedea este împărtășirea experiențelor sau împărtășirea conexiunilor cu oamenii, iar atunci când este defalcat în acest fel, devine mult mai evident unde partajarea se potrivește în construirea rezilienței. Împărtășirea experiențelor vă ajută să vă simțiți validați. Atunci când un individ își împărtășește necazurile și este întâmpinat cu simpatie și sfaturi, frustrările și dificultățile sale, precum și dedicarea de a aborda problema, sunt reafirmate. Când un individ își împărtășește experiențele pozitive și este întâmpinat cu laude și fericire, îl încurajează să caute acele experiențe mai departe, să continue să facă ceea ce îl face să se simtă realizat, acceptat și mulțumit de sine. Pe de altă parte, împărtășirea experiențelor negative ajută la evitarea sentimentelor de izolare și disperare. Problemele par mai ușor de gestionat, durerea și suferința devin mai suportabile, cu realizarea experienței împărtășite. Există, de asemenea, curajul și încrederea dobândite din sentimentul de comunitate și sprijin. Acest lucru este vital – deoarece suntem creaturi sociale, deci este logic ca conexiunile sociale să ne îmbunătățească bunăstarea mentală și să ne îmbogățească viața.

Partajarea unei conexiuni merge în ambele sensuri și aduce beneficii ambelor părți implicate în schimb. Cu toate acestea, ca individ – atunci când este nevoie de ajutor și este căutat dintr-o astfel de conexiune, comunitatea cu care este împărtășită experiența acționează ca sprijin. Unele studii subliniază acest tip de sprijin social ca contribuind la un factor de reziliență individuală, adică capacitatea de a se recupera din dificultăți și de a avansa într-un mod pozitiv, adaptativ. Deși, cercetătorii au acordat o importanță mai mare studierii calităților personale care subliniază rezistența, există suficiente dovezi care demonstrează că contextul social joacă un rol semnificativ. A fi capabil să-i ajute pe ceilalți este benefic pentru un individ, deoarece promovează încrederea și stima de sine și atenuează orice îndoială cu privire la deficiențe și întărește legătura dintre indivizi. Prin exprimarea compasiunii și având un impact pozitiv direct în viața altei persoane, propriile griji devin diminuate și obiectivele devin mult mai atinse. Sărbătorirea succeselor celuilalt și sprijinirea reciprocă în momente grele, asta înseamnă să împărtășiți o conexiune și este esențial pentru construirea rezilienței.

Conexiunile comune contribuie la reziliență prin lărgirea bazei de oameni care se confruntă cu problemele în cauză. „O problemă împărtășită este o problemă înjumătățită”, este un concept binecunoscut. În acest caz, chiar și fără ca persoanele cu care este împărtășită conexiunea să acționeze pentru a aborda circumstanțele, împărtășirea crește rezistența. Pur și simplu primirea simpatiei vă ajută să vă simțiți validați și știind că orice s-ar întâmpla, nu va trebui să faceți față singur, poate reduce foarte mult stresul imediat și panica. Când vine momentul să mergi mai departe, a avea conexiuni partajate înseamnă că fiecare pas se simte mai în siguranță și mai susținut.

În cele mai multe cazuri, conexiunea comună depășește simpatia – persoanele care îi sprijină fac adesea pași importanți pentru a atenua problema. Indiferent dacă aceasta ia forma oferiții de sfaturi, întâlniri pentru a vorbi, ascultați sau abate gândurile, sau chiar ajutarea directă la problema în sine, toate aceste acțiuni contribuie și mai mult la reziliență. Fie că vă ajută indirect, permițându-vă să vă consolidați și să obțineți distanță față de consecințele imediate sau stresul circumstanțelor dvs. sau direct, făcând acele circumstanțe mai ușor de suportat, aceste acțiuni vă permit să abordați mai ușor orice vă confrunțați.

În plus, simplul act de a vă împărtăși sentimentele poate face aceste sentimente mai ușor de gestionat. O parte din ceea ce face reziliența atât de dificilă este că este ușor să construiești un bagaj emoțional care te îngreunează și care face mult mai complicat să te confrunți cu orice te deranjează direct. Ceva care unui observator din afară pare a fi un obstacol ușor de îndepărtat poate fi orice, în afară de persoana implicată, dar împărtășirea motivului pentru care ceva este atât de dificil poate reduce această diferență. Acolo unde acest efort este întâmpinat cu înțelegere și simpatie, persoana care se confruntă cu dificultăți are luptele validate, unde altfel ar putea simți că găsirea lui mai dificilă decât majoritatea oamenilor le-ar face inutile sau fără valoare și asta face mai ușor să fie rezistent în fața lor.

Partajarea face reziliența mai realizabilă, oferindu-vă o ieșire. Fără conexiunile cu oamenii pe care îi iubești, fără o rețea de sprijin sănătoasă, este mult mai ușor să te descurajezi de eșecuri, mult mai dificil să perseverezi în fața adversității. Dar când ai sprijinul de care ai nevoie; provocările se simt mult mai puțin insuportabile și mult mai puțin insurmontabile. Când împărtășești, luptele tale sunt mai ușor de gestionat și de gestionat. Când distribuți, puteți fi

rezistent. Prin urmare, relațiile sociale pozitive construite prin împărtășire sunt cheia pentru construirea rezilienței.

„Cât de rezistenți suntem s-ar putea să aibă atât de mult de-a face cu mediul nostru social și cu cercul nostru de sprijin, cât și cu punctele noastre forte personale.” – Jill Suttie

1.6 Empatie

Conceptul de empatie se referă la capacitatea de a înțelege și de a simți experiența emoțională a altei persoane, punându-te în locul altcuiva. Din nou, empatia ar putea fi definită și ca abilitatea de a percepe situațiile de către alții cadru de referință. Această abilitate se bazează pe relațiile umane reciproce și include atât procese cognitive (adică, de a înțelege sentimentele altora într-o anumită situație) cât și procese afective (adică, de a simți sentimentele altora). Empatia cognitivă, adesea recunoscută ca „preluare a perspectivei” sau „recunoaștere a emoțiilor”, se referă la înțelegerea sentimentelor celorlalți. De exemplu, empatia cognitivă ar putea fi atunci când profesorul încearcă să ia perspectiva elevilor pentru a înțelege ce formă de examen le-ar putea genera mai multă anxietate. Cea emoțională, recunoscută și ca „contagiune emoțională”, se referă la împărtășirea sentimentelor celorlalți. Toate aceste aspecte converg în constructul extins al empatiei. În situațiile din viața reală, empatia este atunci când simțim tristețea unui prieten de-al nostru care plânge pentru un eveniment rău petrecut în familia lui sau când suntem bucuroși pentru succesul fratelui nostru (adică, empatia emoțională). Din nou, empatia este atunci când înțelegem că un prieten dintre noi trece printr-un moment rău și nu se poate bucura de petrecerea cu noi (adică, empatia cognitivă). Empatia nu produce neapărat un rezultat comportamental, dar în anumite situații, procesul empatic poate duce la un impuls spontan de a oferi ajutor și sprijin celor care simțim că au nevoie de el. De exemplu, când vrem să mergem în vizită la bunica noastră, deoarece înțelegem sau ne imaginăm că se simte atât de singură. Acest proces a fost numit empatie plină de compasiune. Pentru toate aceste caracteristici, empatia este considerată o abilitate fundamentală cu mai multe fațete în construirea unor relații sociale pozitive semnificative. În mod interesant, descoperirile neuroștiințifice dezvăluie că empatia este încorporată în creierul nostru. Într-adevăr, atunci când se implică în procese empatice, creierul nostru activează circuite specifice creierului (de exemplu, neuronii oglindă).

Empatia poate fi evocată atât de situații reale, cât și de imaginație, de exemplu atunci când am planificat o petrecere și, pentru a decide dacă să invităm o persoană, ne imaginăm cum s-ar simți dacă nu ar fi invitată. Important, chiar dacă procesele empatice necesită o anumită măsură de fuziune, există o distincție între sine și ceilalți. Lipsa acestei distincții ar putea duce la procese empatice dezadaptative. Într-adevăr, alături de consecințele sale pozitive, empatia ar putea deveni, de asemenea, dezadaptativă, ducând la consecințe potențial negative, cum ar fi traume indirecte și oboseală de compasiune, precum și să experimenteze suferință și vinovăție inadecvată. De exemplu, empatia dezadaptativă ar putea fi atunci când suntem copleșiți de un sentiment de tristețe și vinovăție după ce am văzut pe altcineva suferind pentru un eveniment rău. În acest caz, emoțiile negative copleșitoare, iar vinovăția nepotrivită (evenimentul nu a depins de noi) ne-ar putea face să trăim o suferință puternică. Acest proces dezadaptativ ar putea fi legat de o lipsă de distincție între noi și ceilalți.

În contextul de susținere și de ajutor, conceptul de empatie a primit o atenție deosebită. În acest cadru, s-a sugerat că empatia pozitivă și adaptativă, însoțită de abilități meta-cognitive puternice, ar putea duce la mai multe dinamici benefice, cum ar fi creșterea indirectă (adică, auto-creșterea și creșterea cunoștințelor umane prin expunerea indirectă la evenimente dificile) și reziliență, precum și satisfacție prin compasiune. De exemplu, empatia adaptativă și pozitivă ar putea fi atunci când auzim o experiență proastă însoțită de sentimente negative din partea unui prieten de-al nostru și, la rândul său, ne creștem cunoștințele despre el, precum și despre noi înșine și devenim mai compasivi, sensibili și toleranți. . Într-adevăr, empatia este strâns legată de mai multe aspecte, inclusiv înțelepciunea, iertarea și comportamentele altruiste.

Luată împreună, aceste aspecte sugerează că procesul empatic ar trebui să fie echilibrat optim cu abilitățile de autoreglare pentru a spori efectele sale pozitive, care include construirea de relații pozitive semnificative.

1.7 Angajament

Angajamentul este definit de Cambridge Dictionary ca „o promisiune sau o decizie fermă de a face ceva” sau ca „dorința de a-ți acorda timpul și energia unui loc de muncă, activității sau ceva în care crezi” sau, din nou, ca „ceva în care trebuie să faci sau să te ocupi de asta iti ia

timp”. În contextul psihologiei, și în special al psihologiei pozitive, angajamentul a fost descris ca angajamentul activ în contexte sociale (de exemplu, familie, prieteni, comunitate, muncă) și activități (de exemplu, cele religioase) care dă sens vieții. În situații din viața reală, angajamentul este atunci când participi la sesiunile de antrenament sportiv preferat care vizează o performanță bună sau când participați la repetiții de teatru cu grupul dvs. pentru a pune în scenă un spectacol grozav prin experimentarea unei armonii deosebite cu colegii tăi.

. Din nou,

Împreună cu controlul (adică, un sentiment de stăpânire asupra vieții de zi cu zi) și provocarea (adică, acceptarea schimbărilor și viziunea problemelor ca provocări), angajamentul face parte din 3C care, în echilibrul lor optim, constituie rezistența, care este o personalitate. trăsătură care poate ajuta în a face față situațiilor stresante.

Angajamentul și implicarea sunt constructe strâns legate de reziliență și, în consecință, de bunăstarea fizică și psihologică. Mai exact, s-a raportat că atunci când un individ este complet absorbit de o anumită activitate, este posibil ca acesta să se confrunte cu o afecțiune cunoscută și sub denumirea de „stare de flux” sau „experiență optimă”. În timpul experienței fluxului, individul funcționează la capacitate maximă. Prin urmare, el își dezvoltă diferite abilități personale, experimentând o mulțime de emoții pozitive, bunăstare și niveluri ridicate de stima de sine și autoeficacitate. Mai mult, nu în ultimul rând, contribuția particulară a acestei stări experimentate este de a da valoare experienței de moment care este trăită.

Mai exact, este posibil să experimentezi o condiție de flux în diferite concursuri precum artă și știință, experiență estetică, sport sau în scris literar. Cu toate acestea, este posibil să se găsească experiențe optime în alte zone comune și cotidiene, deoarece aceasta se referă la evaluări subiective și, prin urmare, la caracteristicile personale de abordare a mediului, dependente și de contextul cultural în care se află persoana.

În situații din viața reală, starea de flux este atunci când cânti la un instrument și pierzi controlul asupra timpului și asupra mediului înconjurător pentru că este plăcut implicat sau, din nou, când ești implicat într-un sport și după ce joci mult timp crezi că meciul abia început.

Un ultim aspect de luat în considerare se referă la relația dintre dificultatea unei sarcini și abilitățile individuale. Această considerație este deosebit de importantă deoarece, dacă o

provocare se dovedește a fi prea ușoară, este posibil ca individul să nu experimenteze o condiție optimă de angajament și angajament, ci plictiseală, în timp ce, dacă o sarcină este prea dificilă, este posibil ca individul să experimenteze un sentiment de neputință.

Chiar și în acest caz, este foarte ușor să dai exemple. În viața reală, atunci când trebuie să finalizezi un proiect de lucru cu colegii tăi și este prea ușor pentru competențele tale, probabil că ai putea fi mai puțin implicat, deoarece prea plictisit. Dimpotrivă, dacă proiectul este prea dificil pentru abilitățile tale, este posibil să te confrunți cu o condiție de neputință care te-ar putea determina să renunți la proiect, scăzând, la rândul său, nivelul tău de angajament, precum și stima de sine și eficacitate.

În concluzie, este posibil să înțelegem cum reziliența este un construct cu mai multe fațete în care găsim mai mulți factori care intervin, cum ar fi angajamentul. Totuși, în același timp, pentru a avea o mai bună conceptualizare a fenomenului, este necesar să evidențiem modul în care angajamentul în sine se caracterizează prin interacțiunea dinamică a aptitudinilor individuale, personalității, factorilor de mediu și socio-culturali.

1.8 Toleranță

Toleranța este un cuvânt care acoperă o gamă largă de sensuri. Definiția dicționarului Cambridge a toleranței include „dorința de a accepta comportamente și convingeri care sunt diferite de ale tale, deși s-ar putea să nu fii de acord cu acestea sau să nu le aprobi” și „abilitatea de a face față a ceva neplăcut sau enervant sau de a continua să existe în ciuda condițiilor proaste sau dificile”. Prin urmare, toleranța apare doar atunci când diferențele sunt prezente, iar amploarea ei ar putea depinde de diferențele individuale, personalitate și contexte culturale.

Conform primei definiții, în situații din viața reală, toleranța ar putea fi atunci când în timpul unui proiect de grup partenerul tău prezintă o idee diferită de a ta și tu îi accepți gândul. Din nou, toleranța este atunci când, în timpul unui meci sportiv de grup, accepți decizia antrenorului de a fi înlocuit de un partener, chiar dacă nu ești de acord cu el. În plus, conform ultimei definiții, toleranța ar putea fi atunci când lupți pentru un ideal chiar dacă ceilalți din jurul tău nu înțeleg importanța acestuia și se comportă împotriva lui. Mai practic, s-ar putea întâmpla atunci când îți depui efortul în sensibilizarea față de comportamentele pro-mediu

fără a primi sprijin din partea prietenilor tăi care continuă să mențină comportamente dăunătoare pentru mediu.

Cu toate acestea, toleranța este un construct care nu se limitează doar la contexte sociale și relaționale, ci poate fi referită și la nivel individual. De exemplu, atunci când alergăm la un maraton, am putea tolera oboseala și durerea neplăcută aferentă pentru a termina cursa. Un alt exemplu ar fi atunci când tolerăm oboseala continuând să studiem până târziu în noapte pentru a obține un rezultat bun la examen.

Luată împreună, toate aceste exemple subliniază natura multifacțată a toleranței.

În domeniul social, rezultatele pozitive ale toleranței ar putea include acceptarea diversității și împărtășirea promovării interacțiunilor eficiente cu ceilalți. Din punct de vedere psihologic, toleranța ar putea contribui la creșterea personală și la bunăstarea interindividuală, deoarece neacceptarea și netoleranța diversității ar putea duce la sentimente negative față de ceilalți, stres psihologic și comportament discriminatoriu. În plus, toleranța la emoțiile negative, stresul și evenimentele adverse din viață ar putea promova reziliența. Pe de altă parte, toleranța prelungită și dureroasă a anumitor evenimente negative de viață ar putea favoriza menținerea acestora. De exemplu, tolerarea unor episoade continue de violență ar putea face ca acestea să fie repetate. Din nou,

În concluzie, toleranța este un construct care este adesea legat de prejudecăți. Dicționarul Cambridge definește prejudecata ca „o opinie sau un sentiment nedreaptă și nerezonabilă, mai ales atunci când este format fără suficientă gândire sau cunoștințe”. De exemplu, nivelurile scăzute de toleranță s-ar putea datora prezenței prejudecăților. În ciuda acestui fapt, prejudecățile și toleranța nu se exclud reciproc, deoarece o persoană își poate lăsa deoparte prejudecățile și se poate comporta într-o manieră tolerantă pentru a evita potențialele consecințe negative. De exemplu, în context sportiv, un antrenor care are prejudecăți religioase față de un sportiv, l-ar putea primi oricum în echipă pentru a nu-și pierde locul de muncă. Toate aceste aspecte sugerează că toleranța este un construct complex care ar putea promova reziliența, armonia socială, creșterea și bunăstarea interindividuală dacă este bine gestionată.

1.9 Concluzii

În concluzie, este important să precizăm cum reziliența umană este un concept care poate fi urmărit până la bazele foarte străvechi ale gândirii umane și o tradiție filozofică. De asemenea, promovarea rezilienței umane este un obiectiv crucial pentru instituțiile de învățământ actuale (Steinebach & Langer, 2019). În acest scop, am identificat șase dimensiuni importante care pot fi concentrate prin studii de reziliență și intervenții cu elevii: empatie, toleranță, speranță, angajament, încredere în sine și împărtășire. După cum am arătat în acest capitol, fiecare dintre aceste concepte este important și poate fi promovat și practicat prin intervenții bazate pe reziliență în contexte educaționale, precum cele care au fost concepute și implementate în proiectul MUSE, care vor fi descrise mai detaliat în restul acestei cărți.

CAPITOLUL 2: MUZICA ȘI REZILIENȚA

DE GIUSEPPE COLASANTO

Rosso Arancio

„Muzica este o lege morală. Oferă un suflet universului, aripi minții, zbor imaginației, farmec tristeții, veselie și viață la orice. Este esența ordinii și duce la tot ceea ce este bun, drept și frumos, din care este forma invizibilă, dar totuși orbitoare, pasională și veșnică.”(Platon)

Muzica este o parte integrantă a vieții. Îl atinge pe om în întregime, la nivelul senzorial acustico-cerebral și pe cel al vibrațiilor care implică soma, forțând mișcarea. Muzica afectează bioritmurile neurovegetative. Funcția de reglare a ritmurilor biofizice realizate de cântecele de leagăn și versurile de creșă în copilăria timpurie nu este diferită de funcția de reglare emoțională îndeplinită de muzică la adolescenți. Dacă ascuți o melodie, marchezi ritmul atingând piciorul cu o anumită cadență. Dacă se schimbă ritmul melodiei, se schimbă ritmul piciorului, concomitent cel al conexiunilor asociate muzicii.

Muzica este legată de timp. Structurat pe un timp obiectiv, generează experiența timpului subiectiv de ascultare care, față de timpul pe care îl cunoaștem, capătă o altă direcție, un alt sens. Așa cum în timpul obiectiv fiecare clipă urmează altuia fără să lase urmă, în muzică fiecare sunet are propria sa existență efemeră care se dizolvă în spațiul execuției. Dar muzica în manifestarea ei dă mărturie și sens trecerii timpului. În cadrul unei secvențe de sunet sunetele nu se elimină, ci coexistă primind valoare din relația lor de contiguitate. Memoria noastră le raportează la momentul care se întâmplă în prezent și viitor, dând un sens întregii succesiuni sonore. În acest sens, în timp ce se dezvoltă în timp, muzica transcende timpul. „Muzica este o mașină pentru a suprima timpul”, (Claude Levi-Strauss), întrucât imobilizează timpul care trece. Dilatarea sau modificarea percepției temporale, în timpul ascultării muzicii, înlocuiește timpul obiectiv cu timpul subiectiv și este tipică experienței estetice (Imberty 1986).

Suprimarea timpului este o magie care în muzică nu se poate întâmpla decât datorită unei organizări riguroase a timpului obiectiv, a cărei formă fundamentală este aceea de „repetiție”.

Muzica este limbaj, comunicare „globală”. Ea înglobează și transmite un număr infinit de semnificații pentru că este legată într-un singur flux de imaginație, de gândire, de corp, de motricitate, de întreaga sferă existențială. Îți permite să înțelegi sensul fără a recunoaște neapărat sensurile, înlocuiește cuvintele, le transcende, depășește incapacitatea de a găsi forme adecvate pentru a exprima o lume care nu s-ar putea revela niciodată în alt mod, pune stăpânire pe inconștient.

Muzica stimulează procesul de cucerire a sinelui ca subiect altul decât identificările infantile. Prin muzică se dezvoltă abilitățile corporale, motorii și perceptiv; abilități senzoriale, emoționale și relaționale.

Iată de ce muzica este un material didactic „activ” nescundar, în primii ani de formare umană, mai mult, este un limbaj folosit pentru a desfășura activități comune, a crea forme de socializare, chiar și între culturi diferite.

Adolescenții tind de la faza de conflict la conciliere, la socializare. Muzica constituie un adevărat „impuls participativ către intersubiectivitatea democratică”: de fapt îi împinge pe mulți tineri să se reunească pentru a forma trupe. Un grup muzical, prin participarea unor indivizi distincti, creează un exemplu de societate ideală. Solistii, fiecare cu o personalitate diferită, sunt pregătiți să se asculte, să discute, chiar dacă în grupuri mari precum orchestra este necesară prezenta unui „coordonator”. Fiecare muzician poate participa mai democratic la realizarea interpretării cu condiția să respecte ideile celorlalți. Ezio Bosso va spune: „Muzica este ca viața: se poate face doar într-un fel, împreună”

Pornind de la această credință, muzicianul venezuelean José Antonio Abreu a creat în 1975 El Sistema (Le Radici 2010, Abreu 2010), o fundație de promovare socială pentru tinerii marginalizați, un sistem public de educație muzicală, cu acces gratuit și deschis pentru copiii din toate categoriile de viață (Imberty 1986). Pentru Abreu, orchestra reprezintă societatea ideală care permite fiecăruia să se dezvolte ca persoană. Fundația a permis mii de tineri să-și schimbe destinul. Majoritatea tinerilor muzicieni ai El Sistema provin din situații economice și sociale defavorizate și, prin disciplină și angajament muzical, au posibilitatea de a scăpa din logica barrios-ului și a sărăciei. Importanța acestei metode nu este așadar doar artistică, ea capătă un sens care depășește cu mult: cel al promovării și răscumpărării sociale și intelectuale. apartenența la un grup muzical înseamnă implementarea unui exercițiu concret de democrație: nu doar a-și pune individualitatea (vocea, instrumentul, stilul) în slujba

rezultatului comun, ci a te percepe ca o persoană unică grație colaborării de grup. Acest lucru este foarte important în relația dintre muzică și rezistență¹.

2.1 Muzică și rezistență

„Fără muzică, viața ar fi o eroare.”-(Friedrich Nietzsche)

Cuvântul „reziliență” provine din cuvântul latin „resilire”, care înseamnă literal „a sări înapoi”, „a sări”, prin extensie: „a fi rezistent la rupere”. În știința materialelor, „reziliența” indică proprietatea pe care o au unele elemente de a-și păstra structura, sau de a-și recăpăta forma inițială, după ce au fost supuse la strivire sau deformare. În psihologie, „reziliența” indică capacitatea oamenilor de a reacționa la evenimente deosebit de stresante sau traumatice și de a-și putea reorganiza viața într-un mod pozitiv. Reziliența este adaptarea la adversitate, dar nu în sensul de a opune presiunile și de a nu te lăsa zdrobit, ci și de „reorganizare” și „găsire” a unui echilibru, a unui simț.².

Conceptul de reziliență, ca capacitate de a reacționa pozitiv la o criză sau traumă, a fost dezvoltat în anii 1950 de către psihologul american Jack Block printr-un studiu pe termen lung asupra copiilor. Mai târziu de reziliență s-a ocupat medicul Norman Garmezy care a realizat studii privind efectele stresului în faza de dezvoltare a copilăriei. Sociologul și psihologul Glen Elder a introdus conceptul de reziliență în sectorul pedagogic. Cea mai faimoasă lucrare a sa, *Children of the Great Depression* (1974), concepe copiii ca actori capabili să-și modeleze propriile vieți, și nu ca subiecți pur pasivi.³ În *Wonderful Pain*, neuropsihiatru Boris Cyrulnik⁴() prezintă rezultatele unui studiu asupra unei serii de cazuri de copii supuși unor traume

¹Gruparea internă este rezultatul internalizării, prin procese de identificare, a ansamblului de relații din care individul, încă de la naștere, devine parte ca element personal al unei circularități a semnificațiilor și intențiilor, cfr. D. NAPOLITANI, *Individualità e gruppalità*, Mimesis, *Frontiere della Psiche*, Milano, 2023.

²Pentru o primă abordare a subiectului rezilienței vezi: R. HANSON, F. HANSON, *La forza della resilienza: The 12 secrets to being happy, fulfilled and calm*, Giunti Editore, Milano, 2019; S. ASTORI, *Reziliența. Mergând mai departe: găsirea de noi rute fără a fi întrerupt de încercările vieții*, Edizioni San Paolo, Cinisello Balsamo, 2017; P. TRABUCCHI, C. ZORZI, *rezist deci sunt. Cine sunt campionii rezistenței psihologice și cum trăiesc fericiți cu stresul*, Corbaccio, Milano, 2019.

³MICHAELA HAAS, *Stark wie ein Phönix*. OW Barth S.328

⁴Neuropsihiatru francez (Bordeaux 1937) de origine evreiască, care a scăpat de deportare, dar a rămas orfan și încredințat serviciilor sociale, și-a finalizat studiile de Medicină la Universitatea din Paris, cu specializarea Neurologie și Psihiatrie în 1970. Printre fondatorii etologiei umane, a aplicat principiul „rezilienței” la domeniul psihologic

violente: copii închiși în orfelinate din România comunistă, foști internați în gulagurile sovietice, copii mutilați în război, victime ale abuzurilor sexuale. S-a demonstrat că suferința la o vârstă fragedă nu marchează pentru totdeauna soarta oamenilor. Și tocmai în epoca considerată critică pentru construcția personalității – până la vârsta de șase ani – copiii posedă o capacitate de rezistență la traume pe care Cyrulnik o definește tocmai drept „reziliență”. Și tocmai această abilitate le permite chiar și celor mai abuzați copii să găsească în mod independent resursele psihologice pentru a reacționa și, prin urmare, pentru a structura o personalitate sănătoasă.

Andrea Canevaro definește reziliența ca fiind „capacitatea nu atât de a rezista deformărilor, cât de a înțelege cum pot fi restaurate condițiile de cunoaștere amplă, descoperirea unui spațiu dincolo de cel al invaziilor, descoperirea unei dimensiuni care face posibilă propria structură (CANEVARO 2001). Mecanismele rezilienței sunt prezente în fiecare ființă umană. Fiecare bărbat este potențial rezistent. Probabilitatea de a dezvolta un răspuns rezistent în urma unui eveniment negativ și traumatic depinde strict de:

- a) factori individuali: capacitatea de a rezolva probleme, abilitati de comunicare. simțul ironiei;
- b) factori sociali: gradul de integrare într-un context, posibilitatea ca din acesta să poată proveni stimuli utili;
- c) factori relaționali: calitatea relațiilor stabilite atât înainte, cât și după evenimentul negativ sau traumatic. Un rol important îl joacă familia și prietenii.

Conceptul de reziliență poate fi aplicat unei întregi comunități, societății, mai degrabă decât unui singur individ. Când se analizează contextele sociale în urma unor dezastre grave naturale sau induse de om: atacuri teroriste, revoluții, războaie, pandemii. Reziliența este, de asemenea, un concept sociologic, precum și unul psihologic. Iar muzica este un antidot formidabil pentru rezistența individuală și colectivă (BALESTRIERI, A. 2021).

" Muzica poate face o catedrală dintr-un suflet devastat"⁵

Relația dintre muzică și rezistență este o relație ancestrală.

Muzica întărește apărările, împinge la acțiune, mângâie și consolează chiar și atunci când ceea ce ne înconjoară nu are explicație. Muzica ajută la depășirea fricii nefăcându-ne pe cineva să se simtă singur, întărește simțul identității, al responsabilității individuale, simțul binelui comun. Muzica satisface nevoia de sens, de misticism, de armonie interioară. Pe scurt, muzica pentru a nu te simți singur.

Dingle susține că ascultarea muzicii congruente din punct de vedere emoțional este o modalitate adaptativă de reglare a emoțiilor (Dingle et al 2018). Ascultarea muzicii este o strategie eficientă folosită pentru a regla anumite momente de tristețe (Garido et al 2013), pentru a îmbunătăți starea de spirit și pentru a calma durerea. Muzica, ca terapie non-farmacologică, este o strategie de tratament complementară interesantă pentru durerea și tulburările de dispoziție și, de asemenea, de mare sprijin în tratamentul bolilor severe (ARNSTEIN 2010). În unele cazuri, excepțională, dar extrem de exemplară, muzica a fost modalitatea de a proiecta viața dincolo de boală.

Tenorul Marco Voleri, afectat de scleroză multiplă, după momente de furie și depresie, a reușit să „recalculeze calea” și datorită muzicii a continuat să cânte adaptându-se la noua situație.

Un exemplu de muzică și reziliență prin excelență a fost Ezio Bosso (Romano 2019), muzicianul afectat de o boală degenerativă gravă, care spunea despre el: „Sunt un om cu o dizabilitate evidentă printre atâția bărbați cu dizabilități care nu pot fi văzuți”. Și de asemenea: «Timpul este o cloacă. Iar magia pe care noi muzicienii o avem în mâinile noastre este aceea de a rămâne în timp, de a dilata timpul, de a fura timpul»

Muzica menține speranța vie.

Muzica îl ajută pe om în vremuri întunecate: războaie, nedreptăți, opresiuni, pandemii. Am văzut-o anul trecut în protestele de stradă din Chile, Liban, Catalonia, în Hong Kong, Haiti. Am observat recent că este un act eliberator împotriva izolării sociale pe care milioane de oameni din întreaga lume au fost forțați să facă față pandemiei.

Muzica a făcut posibilă, chiar dacă virtual, împărtășirea stărilor de spirit, emoțiilor, sentimentelor unei existențe distorsionate brusc de o experiență traumatizantă niciodată

⁵Sintagma vine de la profesorul și jurnalistul Vasile Ghica născut la Priponești (România) în 1940..

trăită până acum. Vocile și sunetele se răspândesc și se conectează pentru a împărtăși cele mai profunde și mai intime sentimente ale unei existențe răsturnate brusc și neexperimentate până acum. Să se apropie, să se consoleze, să se răzvrătească, să spere sau chiar să supraviețuiască. Experiența corală s-a repetat în Italia în martie, în urma restricțiilor datorate răspândirii pandemiei. Cu aceeași dinamică de flashmob, la bătaia unei anumite ore, pe balcoanele din nordul spre sudul țării au apărut cetățeni și artiști mai mult sau mai puțin improvizați, făcând tot posibilul în spectacole muzicale și cântare la unison, în semn de rezistentă.

În Milano, capitala regiunii cele mai afectate de covid-19, notele nostalgice ale „O mia bela madunina” au răsunat dintr-o trâmbiță în spatele balustradei, muzicianul Raffaele Kohler aplaudă aproape o oră întregul cartier. Dacă mulți, precum maestrul Ennio Morricone și Nick Cave, au preferat să se închidă în tăcere și să nu se joace, alții s-au agățat de muzică și au cântat.

Medicul Christian Mongiardi al secției de terapie intensivă a spitalului din Varese în pauze, în uniformă și mască, a interpretat la pian „Don't stop me now” de Queen. Tânărul Jacopo Mastrangelo, cu chitara electrică, de pe terasa casei sale romane, cu vedere la pustiita și pustiita Piazza Navona, a interpretat un fragment din coloana sonoră a filmului „A fost odată în America”, de Ennio Morricone.

Afectată de blocarea globală, comunitatea artistică, cea a muzicienilor profesioniști, s-a reinventat prin digital (Alfarone 2022). Cântăreții și muzicienii au transmis în direct din casele lor în timpul pandemiei.

Bono de la U2, revenind cu smartphone-ul la pian, a dedicat „Let your love be known” medicilor și asistentelor, o melodie inedită publicată de el pe Instagramul său. Tot pe Instagram, Joan Baez a cântat cu chitara „Un mondo d'amore” de Gianni Morandi. Sting a jucat „The empty chair” pe Facebook. Pandemia a oprit întreaga lume, dar nu și muzica.

Capitolul 3: Experiența rezilienței și metodologiei studenților

3.1 Metodologia proiectului MusE

De Francesco Colasanto, Rossa Arancio

Reziliența nu este o calitate a individului, ci reprezintă o cale de urmat. Este o abilitate care poate fi învățată și care privește în primul rând calitatea mediilor de viață, în special a contextelor educaționale, dacă știi să promoveze dobândirea unor comportamente rezistente încă din primii ani de viață. Pentru acest proiect am luat în considerare o metodologie care promovează dobândirea unui comportament rezistent și am devenit „tutori de reziliență”. Prin activitățile prevăzute de proiect și implementate de cele trei școli am încurajat capacitatea individului/elevului de a transforma situații stresante, schimbări etc. în oportunități de creștere și dezvoltare personală. Proiectul prevede utilizarea unei metodologii inovatoare,

Scopul proiectului este de a promova dezvoltarea unora dintre factorii care fac o persoană rezistentă, cum ar fi atitudinea pozitivă, optimismul, capacitatea de a regla emoțiile și capacitatea de a vedea eșecul ca pe o formă de feedback util.

Mai precis, adolescenții implicați în proiect au dezvoltat următoarele trăsături:

- conștientizarea emoțională și capacitatea de a-și regla emoțiile
- control asupra impulsurilor lor
- o mentalitate optimistă
- gândire flexibilă și corectă
- empatie fata de ceilalți
- auto-eficacitate
- dorința de a căuta ajutor atunci când este nevoie.

Elevii au experimentat o metodă diferită de învățare, care sa concentrat pe înțelegerea personală și împărtășirea prin muzică. Proiectul MusE, de fapt, a avut principala sa producție în realizarea unei poezii pop simfonice pe tema adolescenței, în care versurile au fost compuse chiar de elevi.

Participanții au fost angajați în activități bazate pe colaborare și ajutor reciproc, ca modalitate de a spori toate abilitățile și competențele în care constau reziliența. Sala de clasă a devenit un mediu incluziv în care toată lumea este invitată să participe și să-și împărtășească sentimentele și experiențele. Au fost organizate sesiuni de brainstorming pentru a-i face să reflecteze pe tema rezilienței. Proiectul a avut în vedere utilizarea unei aplicații web pentru a îmbunătăți comunicarea și schimbul între studenții din diferite țări. Studenții au fost nevoiți să răspundă la sondajele transmise prin intermediul aplicației, iar colaborarea lor a dus la crearea poemului liric care a abordat tema rezilienței dintr-o perspectivă transnațională.

Proiectul s-a implicat cu elevii adolescenți ai școlilor partenere. O atenție specială a fost acordată persoanelor vulnerabile, de exemplu celor care se confruntă cu dificultăți economice sau care au probleme comportamentale, emoționale, familiale sau de socializare, celor care se confruntă cu provocări mai grave, cum ar fi destrămarea familiei, boala sau decesul familiei, sau hărțuirea, precum și cei care au dificultăți de învățare sau dizabilități, sau pur și simplu personalități mai anxioase. Metodologia s-a bazat pe utilizarea muzicii și a poeziei pentru promovarea activităților care vizează dezvoltarea rezilienței. În special au fost utilizate câteva abordări și strategii precum:

- învățarea prin cooperare
- discuții la clasă
- activități de brainstorming
- utilizarea tehnologiei pentru promovarea comunicării transculturale și transnaționale.

3.2 Experiența echipei turce.

De Idil Merey, SINAV

În ultimii ani s-a înregistrat o creștere a numărului de părăsire timpurie a școlii din cauza experiențelor dure ale adolescenților prin excluziune socială, probleme familiale sau personale, dificultăți de învățare, lipsă de reziliență și lipsa relațiilor sau comunicării profesor-

elev. Toate aceste probleme contribuie la creșterea nivelului de anxietate și la scăderea concentrării, ceea ce duce la reducerea succesului la școală. Acest lucru duce la lipsa sentimentului de incluziune al adolescentului sau la sentimentul de apartenență la orice fel de comunitate socială sau școală. Cercetările au arătat că muzica are un efect puternic asupra procesului de producere și eliberare a dopaminei, serotoninei și oxitocinei, ceea ce duce la creșterea emoțiilor pozitive.

În acest sens, proiectul MusE își propune să îmbunătățească rezistența adolescenților la școală. Versurile poeziei simfonice pop „A boy a girl” au fost scrise după răspunsurile adolescenților în aplicația MusE dezvoltată de Demetra. Studenții noștri au fost entuziasmați și fericiți să se exprime prin intermediul aplicației. Aplicația a detectat câteva cuvinte critice pentru starea de spirit a adolescenților. 105 dintre studenții noștri au menționat despre angajament, 102 dintre ei despre toleranță, 105 despre empatie, 112 despre încredere în sine, 114 despre speranță. După implementarea aplicației, aceștia au declarat că exprimarea anonimă ia făcut să se simtă liberi și sinceri. În timpul conversațiilor în persoană, au declarat că sunt fericiți și se simt mai puternici din cauza implementării aplicației; Aplicația a fost ceva special pentru ei și numai pentru bunăstarea lor personală.

Pe măsură ce poemul simfonic pop a început să fie pe scenă, chiar și cei mai timizi studenți au cerut să fie pe scenă. Au exersat cu nerăbdare, simțindu-se speciali. Concertul trebuia să aibă loc pe 3 martie 2023 împreună cu o orchestră de tineret de la Școala de Muzică din Antalya și maestrul Francesco Colasanto, dar din cauza cutremurului devastator din Turcia, concertul a fost amânat pentru mai. În luna mai, deși concertul a fost susținut fără orchestra live, toți elevii au fost bucuroși să fie implicați. Ei au arătat o îmbunătățire semnificativă a abilităților lor sociale și a rezistenței și a succesului școlar.

Ca profesori participanți; a fost o experiență îndrumătoare, inspirată și plină de bucurie. În ciuda vizionării orchestrei din videoclip, profesorii și publicul au avut o experiență minunată și plină de bucurie și au realizat lumea adevărată și deschisă a adolescenților.

A avea ocazia de a participa la proiectul MusE a fost un privilegiu. Dorim să mulțumim tuturor partenerilor de proiect pentru acest proiect generos și fructuos.

Secțiunea 3.3 Experiența echipei portugheze

De Maria Jose Costa, Susana Santiago, José Miguel Borges și Luís Pinto Domingues. ESAM

Adolescenții se confruntă zilnic cu o mulțime de provocări și experiențe noi, cum ar fi schimbarea școlii, schimbarea componentei familiei (divorț, despărțire), schimbarea grupului de prietenie, conflict cu colegii, conflict cu familia, clasa școlară sau școala performanță. Toate provocările menționate au un impact negativ, sporind anxietatea și stresul. Unele rezultate ale cercetării sugerează că muzica reduce anxietatea și stresul, îmbunătățește starea de spirit și performanța și îmbunătățește sistemul nostru imunitar prin reducerea cortizolului, hormonul stresului, și creșterea anticorpului imunoglobinei A.

Încercând toate acestea, proiectul Muse a avut scopul de a construi pe câțiva factori care influențează reziliența. Studenții noștri au contribuit prin completarea chestionarelor printr-o aplicație dezvoltată în acest scop de Demetra cu privire la variabilele studiate. Momentul completării chestionarului a servit pentru a promova reflecția aprofundată, dezbateră, clarificarea îndoielilor despre reziliență, încredere în sine, empatie, împărtășire, toleranță și angajament. Din punctul de vedere al elevilor, au fost momente de discuție despre credințe, atitudini, emoții și comportament adecvat în situații negative. În unele ședințe, psihologul a avut ocazia să descrie câteva strategii care să-i ajute să depășească evenimentele negative și să promoveze bunăstarea. În general, după discuție, ei au recunoscut că reziliența le oferă capacitatea de a se întoarce de la orice eșec, de a învăța și de a crește în toate situațiile, că o mentalitate pozitivă și încrederea în sine îi pot ajuta să reușească în activitățile școlare sau după școală. Cu acest proiect am avut ocazia să creăm un mediu în care studenții s-au simțit încrezători să discute strategiile lor pentru construirea unei mentalități pozitive.

De asemenea, profesorii s-au implicat cu entuziasm în acest proiect. Nu doar pentru contactul cu profesorii și alți profesioniști din alte țări, ceea ce contribuie întotdeauna foarte mult la creșterea personală, culturală și profesională, ci și pentru rezultatul muzicii dezvoltate. Compozițiile muzicale ale maestrului, Francesco Colasanto, au fost construite riguros și strălucit cu conținutul oferit de studenții noștri. Concertul a fost extraordinar și am avut ocazia să experimentăm și să simțim modul în care muzica și conținutul ei ne influențează starea de spirit și relaxarea. Reduce cu adevărat anxietatea, stresul și ne face să zâmbim.

Mulțumesc proiectului Muse și tuturor partenerilor pentru o experiență atât de semnificativă și îmbogățită!

PĂSTRAȚI-O CALMA ȘI CONSTRUIREȚI PE RESILIEȚĂ

Secțiunea 3.4 Experiența echipei României

De Mihai Istrate, Liceul Tehnologic Țicleni

În calitate de elevi de liceu, am avut recent ocazia să folosim aplicația MUSE și să explorăm șase emoții diferite care sunt esențiale pentru creșterea și bunăstarea personală: speranță, încredere în sine, împărtășire, empatie, angajament și reflecție. În plus, am explorat și emoția toleranței, care este un aspect cheie al creării unei societăți mai incluzive și mai pline de compasiune.

Experiența noastră cu MUSE a fost revelatoare și întăritoare. Am învățat că emoțiile nu sunt doar sentimente trecătoare, ci mai degrabă sunt aspecte fundamentale ale personalității și identității noastre. Înțelegându-ne și îmbrățișând emoțiile, ne putem dezvolta o viață mai autentică și mai împlinită.

Speranța a fost una dintre emoțiile care ne-au remarcat. Am apreciat modul în care aplicația ne-a încurajat să ne concentrăm asupra aspectelor pozitive ale vieții noastre și să ne imaginăm un viitor mai bun pentru noi și comunitățile noastre. Am învățat că speranța nu este doar un sentiment pasiv, ci mai degrabă este o mentalitate care necesită acțiune și perseverență. Prin MUSE, am descoperit că speranța poate fi o forță puternică pentru schimbare și transformare, chiar și în fața adversității.

Încrederea în sine a fost o altă emoție pe care am găsit-o valoroasă. MUSE ne-a oferit oportunitatea de a ne explora punctele forte și punctele slabe, precum și de a ne stabili obiective realiste pentru noi înșine. Am învățat că încrederea în sine nu înseamnă doar să ne simțim bine cu noi înșine, ci și să luăm măsuri și să facem progrese către obiectivele noastre.

Folosind MUSE pentru a ne dezvolta încrederea în sine, ne-am simțit mai împuterniciți și mai capabili să ne îndeplinim visele.

Împărtășirea și empatia au fost, de asemenea, emoții importante pe care le-am explorat prin MUSE. Am învățat cum să comunicăm mai eficient cu ceilalți, cum să ascultăm activ și să răspundem cu empatie și cum să lucrăm împreună pentru atingerea unor obiective comune. Ne-am dat seama că împărtășind experiențele și perspectivele noastre, am putea construi relații mai puternice și am putea crea o comunitate mai susținătoare și mai incluzivă. Practicând empatia, am dezvoltat și un sentiment mai mare de compasiune și conexiune cu ceilalți, ceea ce ne-a îmbogățit viața în nenumărate moduri.

Angajamentul și toleranța au fost emoții cheie care ne-au ajutat să ne consolidăm învățarea și să o aplicăm în viața de zi cu zi. MUSE ne-a încurajat să reflectăm asupra experiențelor noastre, să învățăm din greșelile noastre și să continuăm să lucrăm pentru atingerea obiectivelor noastre, chiar și atunci când lucrurile devin grele. Dezvoltându-ne angajamentul față de obiectivele noastre, ne-am simțit mai motivați și mai concentrați pe realizarea viselor noastre. Și folosind toleranța ca instrument de învățare și creștere, am învățat capacitatea de a accepta și respecta diferențele dintre ceilalți, fie că sunt culturale, religioase sau personale. Prin MUSE, am învățat că toleranța nu înseamnă doar a fi politicos sau corect din punct de vedere politic, ci mai degrabă este un aspect fundamental al creării unei societăți mai drepte și mai pline de compasiune. Dezvoltându-ne toleranța, ne-am simțit mai deschiși la minte și acceptând pe ceilalți,

Prin experiența noastră cu MUSE, am învățat că inteligența emoțională nu este doar un concept teoretic, ci mai degrabă este o abilitate practică care poate fi dezvoltată și aplicată în viața noastră de zi cu zi. Ne-am dat seama că, folosind aplicația ca instrument de învățare și reflecție, ne putem dezvolta inteligența emoțională și ne putem deveni mai eficienți și împliniți în toate aspectele vieții noastre.

În plus, am apreciat perspectiva globală pe care ne-a oferit-o MUSE. Conectându-ne cu studenți din diferite țări și culturi, aplicația ne-a oferit o înțelegere mai nuanțată și incluzivă a inteligenței emoționale. Am aflat despre asemănările și diferențele în modul în care emoțiile sunt exprimate și gestionate în diferite părți ale lumii, ceea ce ne-a ajutat să dezvoltăm o

viziune mai deschisă și mai empatică asupra lumii. Prin intermediul aplicației, am putut să ne conectăm cu studenți din întreaga lume, împărtășind experiențele și perspectivele noastre, ceea ce ne-a îmbogățit experiența de învățare și ne-a făcut mai toleranți și să acceptăm diferite culturi și medii.

Aplicația în sine a fost ușor de utilizat și intuitivă, cu instrucțiuni clare și activități captivante. Am apreciat varietatea resurselor multimedia, cum ar fi videoclipuri, chestionare și forumuri de discuții, care ne-au menținut implicați și motivați pe tot parcursul procesului de învățare. Ne-a plăcut și natura interactivă a aplicației, care ne-a permis să ne conectăm cu colegii noștri și să învățăm unul din experiențele celuilalt.

În concluzie, experiența noastră cu aplicația MUSE și cele șase emoții dezbătute a fost extrem de pozitivă și îmbogățitoare. Recomandăm cu căldură această aplicație tuturor celor care doresc să-și dezvolte inteligența emoțională, să construiască relații mai puternice și să trăiască o viață mai împlinită. Adăugarea emoției de toleranță a fost deosebit de semnificativă, deoarece ne-a permis să dezvoltăm un sentiment mai mare de empatie și înțelegere pentru ceilalți. Suntem recunoscători pentru oportunitatea de a participa la acest program și așteptăm cu nerăbdare să ne continuăm călătoria către conștientizarea emoțională și bunăstare.

Iată douăsprezece citate pe care elevii de liceu le-au spus despre cele șase emoții explorate în aplicația MUSE:

1. Speranța: "Speranța este cea care ne face să mergem, chiar și atunci când lucrurile par imposibile. Cu speranță, putem depăși orice obstacol și ne putem îndeplini visele." – Ionuț, 17 ani.
2. Încrederea în sine: „A crede în noi înșine este primul pas către atingerea obiectivelor noastre. Când avem încredere în noi înșine, ne putem depăși temerile și ne putem accepta noi provocări cu curaj și determinare”. – Ana, 16 ani.
3. Împărtășirea: „Împărtășirea experiențelor și perspectivelor noastre cu ceilalți ne ajută să construim relații mai puternice și să creăm o comunitate mai susținătoare și mai incluzivă. Când împărtășim, învățăm și creștem împreună.” – Claudia, 16 ani.

4. Empatia: „Empatia este abilitatea de a înțelege și de a simți prin ce trec alții. Când dăm dovadă de empatie, ne putem conecta cu ceilalți la un nivel mai profund și putem construi relații mai semnificative”. – Darius, 16 ani.
5. Angajament: „Angajamentul este ceea ce îi separă pe cei care își ating obiectivele de cei care nu le fac. Când suntem dedicați obiectivelor noastre, suntem dispuși să depunem timpul și efortul necesar pentru a reuși.” – Denisa, 18 ani.
6. Toleranța: „Toleranța nu înseamnă doar acceptarea diferențelor, ci și celebrarea lor. Când îmbrățișăm diversitatea, creăm o comunitate mai vibrantă și mai incluzivă”. – Daliana, 15 ani.
7. Speranța: „Speranța nu este doar un sentiment, este o mentalitate. Când avem o mentalitate plină de speranță, putem vedea posibilitățile și oportunitățile în fiecare situație, indiferent cât de provocatoare ar părea.” – Elena, 17 ani.
8. Încrederea în sine: „Încrederea în sine nu înseamnă a fi perfect, ci este să ne îmbrățișăm imperfecțiunile și să credem în capacitatea noastră de a învăța și de a crește. Când avem încredere în noi, ne putem depăși îndoiala și ne putem atinge întregul potențial”. – Maria, 16 ani.
9. Împărtășirea: „A împărtăși nu înseamnă doar a oferi, ci și a primi. Când împărtășim experiențele și perspectivele noastre cu alții, ne deschidem către noi idei și perspective care ne pot îmbogăți viața.” – Natalia, 16 ani.
10. Empatie: „Empatia nu este doar despre înțelegere, este și despre acțiune. Când dăm dovadă de empatie, putem face o diferență pozitivă în viața celorlalți și putem crea o lume mai plină de compasiune și mai justă”. – Niculina, 15 ani.
11. Angajament: "Angajamentul nu înseamnă doar atingerea obiectivelor noastre, ci este să rămânem fideli valorilor și credințelor noastre. Când ne angajăm în ceva, suntem dispuși să muncim și să facem sacrificii, chiar și atunci când nu este ușor." – Florin, 16 ani.
12. "Toleranța nu este o slăbiciune, este o putere. Când avem curajul să-i ascultăm și să învățăm de la alții, devenim ființe umane mai compasive și înțeleghătoare." - Cosmin, 18 ani.

Mihai Istrate, directorul Liceului Tehnologic din Ticleni în perioada 2012-2022, are un doctorat în Informatică și o vastă experiență de conducere, inclusiv managementul proiectelor europene. Este, de asemenea, lector universitar la Universitatea „Titu Maiorescu” București și asistent universitar la Universitatea din Craiova. Din martie 2022 a devenit subprefect al județului Gorj.



Partea B

PRODUSELE ȘI REZULTATELE PROIECTULUI

CAPITOLUL 4

POEMUL SIMFONIC POP „UN BĂIAT, O FATĂ”.

DE FRANCESCO COLASANTO

Scopul final al proiectului MusE a fost acela de a crea o poezie despre reziliență care ar putea rezuma contribuțiile tuturor școlilor partenere cu trei sute de copii implicați.

În percepția comună, un poem simfonic aparține tradiției muzicale „culte”, este o formă muzicală complexă, deci greu de propus unui adolescent. De fapt, nu este cazul, deoarece combinația dintre muzică și povestire a fascinat și a captat întotdeauna interesul celor mai tineri. Poate un adolescent să fie însoțit să descopere o formă muzicală mai complexă decât un cântec? Răspunsul este da, dacă abordarea este corectă, „ușoară”, în sensul de adecvat, non-trivial, care nu devalorizează conținutul.

Aceasta este credința din spatele proiectului MusE, care în faza operațională a folosit mijloace și instrumente folosite zilnic de studenți, adică smartphone-uri, rețele telematice, rețele sociale și aplicații de mesagerie. Astfel – prin acest tip de comunicare – elevii au fost invitați să „spună”, și au făcut-o prin povești, anecdote, amintiri, experiențe trăite, uneori chiar cu gânduri simple. Material prețios colectat și prelucrat ulterior.

În ceea ce privește faza de implementare, a avut în vedere o serie de corelații între formă și conținut, experiențe trăite și opere de artă celebre. O comparație începută cu respect, dar sinceră, între „sentimentul” cuiva și muzica compozitorilor, celebrii și puțin cunoscuți.

În faza de brainstorming - care a precedat scrierea proiectului - s-au discutat formele muzicale ce trebuiau folosite: excluzând „cântecul”, ca prea reductiv ca formă și durată, alegerea a căzut pe o formă muzicală - care imediat ni s-a părut - cel mai potrivit scopului: poemul simfonic.

Poemul simfonic este, prin definiție, o compoziție muzicală pentru orchestră, de obicei într-o singură mișcare care dezvoltă muzical o idee poetică, inspirată de episoade extramuzicale: un omagiu adus unor anumite locuri și ocazii (I pini di Roma, Le fontane di Roma, Feste). romane de Ottorino Respighi); o operă literară în versuri (Les préludes de Franz Liszt) sau proză (Don Quijote de Richard Strauss); o operă figurativă sau filozofică (Thus Spoke Zarathustra de

Richard Strauss); dar și o intuiție pur liberă a compozitorului (A saga of Jean Sibelius).

În rezumat, poemul simfonic este un anumit tip de compoziție orchestrală împărțită (ca și în cazul nostru, dar despre asta vom vorbi mai târziu) în mișcări în care imaginile și/sau textele sunt comentate în muzică prin schimbarea registrului, a timbrului, a intensitatea sunetului. Poemul simfonic s-a dezvoltat în timpul Romantismului, când compozitorii erau interesați în mod deosebit de folosirea muzicii ca mijloc de exprimare a emoțiilor și ideilor. Din acest motiv am considerat-o – pentru proiectul nostru – forma muzicală potrivită, completă în diferitele sale părți, și cu o durată satisfăcătoare.

Cu toate acestea, am adăugat un alt element, ca să spunem așa de completare, acestui „dispozitiv” muzical extraordinar, pentru a face participarea tinerilor - în mod natural dornici să depășească, și uneori să rupă, fiecare schemă și formă stabilită - mai antrenantă: „pop”.

Așa a devenit, deci, poemul simfonic – pentru proiectul nostru – „pop”.

Un poem simfonic „pop” este una dintre cele mai interesante forme muzicale cu o referire clară la cultura populară și tendințele de libertate ale lumii tineretului.

Astfel a luat naștere cel mai important produs al proiectului MusE: crearea unui poem liric care a reprezentat și suntem siguri că va reprezenta un mijloc de a promova reziliența și înțelegerea ei și de a stimula comunicarea transculturală. Muzica ajunge la oameni în moduri semnificative. Împărtășirea mai mare de experiențe, cunoștințe și valori prin muzică poate duce la o înțelegere mai profundă. Ne-am dorit astfel să conectăm „lumea sonoră” a tinerilor noștri cu muzica „cultă”, cea tradițională.

Astfel, orchestrei simfonice au fost adăugate instrumente populare și contemporane; sunetele eșantionate (groove) și-au găsit spațiu lângă secțiunile de coarde, vânt și alamă. Muzica este universală și, prin urmare, poate fi folosită oriunde, în contexte diferite și în scopuri diferite, abordând subiecte diferite.

Proiectul MusE poate fi definit cu siguranță ca o adevărată inovație în domeniul proiectelor Erasmus. Implicarea elevilor a trei instituții de liceu într-un mod colaborativ și transnațional pentru a produce texte, idei - știind că lucrările lor vor fi folosite pentru a dezvolta o temă a rezilienței care să fie plasată în centrul unei lucrări muzicale - ni s-a părut o intuiție valabilă. .

Să vedem în detaliu fazele acestei interacțiuni.

4.1 Scriere creativă

Scrierea creativă este acea formă particulară de scriere care se îndepărtează de scrisul tehnico-profesional pentru a implica întreaga dinamică a gândirii. Cu toate acestea, trebuie luat în considerare că scrierea creativă nu are nicio utilitate practică. Scrierea artistică este auto-exprimare: atunci când scriitorul inventează povești, personaje și creează lumi, el pune întotdeauna o parte din lumea sa interioară. Scriitorul creativ scrie adesea și pentru a-și satisface cele mai ascunse dorințe, pentru a se regăsi într-o „cealaltă” lume. Operația, din acest punct de vedere, a fost mai complexă: a trebuit să căutăm în textele elaborate de elevi, în neliniștile, nesiguranța și dorința lor de a se căuta pe ei înșiși - pentru a se regăsi apoi - un mod simplu dar în același timp capabil să gestioneze toate aceste complexități și să le readucă într-o sinteză artistică. Așa se face că – dintr-o lucrare de studiu, comparație, reflecție și corelare între propriile experiențe și opera marilor autori – cele șase povești să fie puse în muzică.

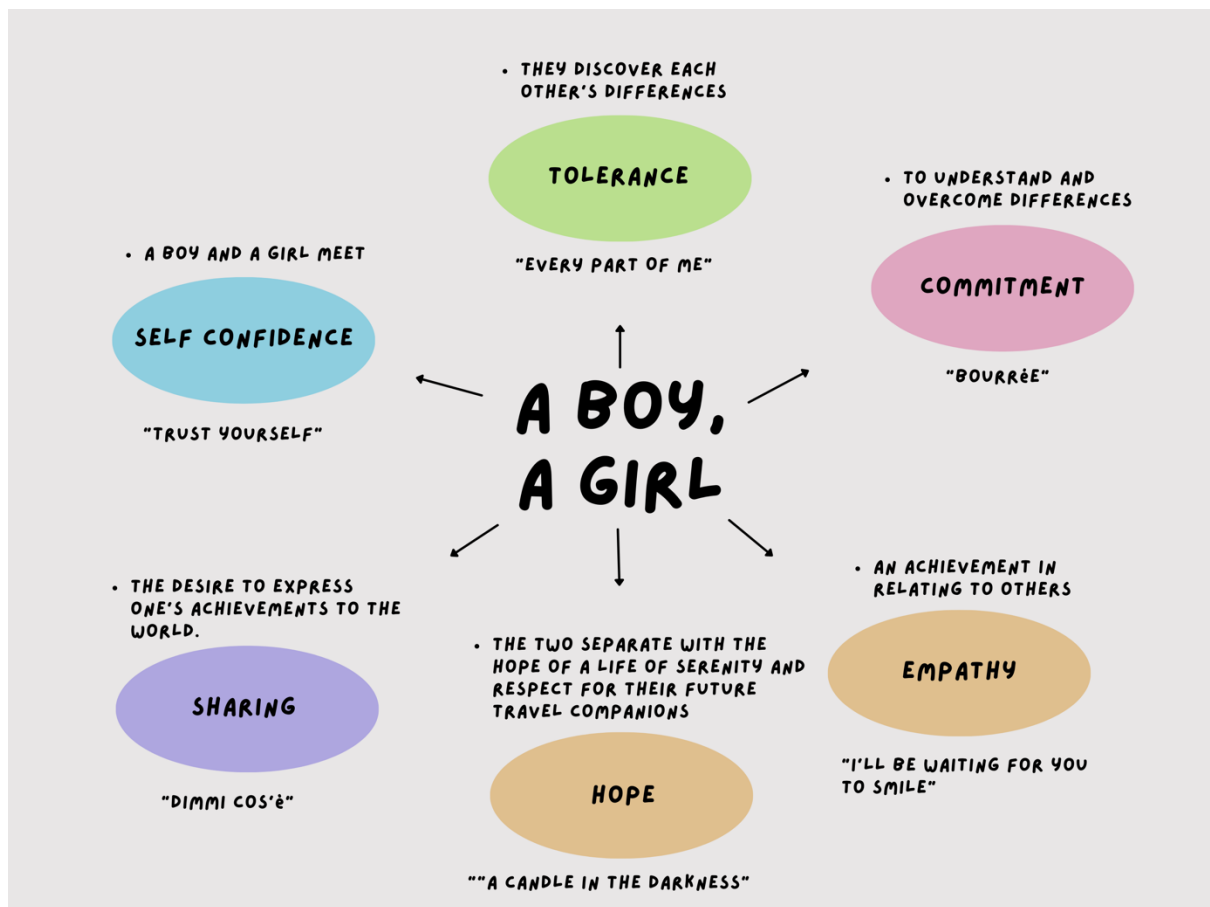


Figura 4.1 O diagramă conceptuală pentru poemul simfonic

4.2 Scorul

Partitura arată ca un poem simfonic cu elemente „extra-culte”. De fapt, lângă orchestra simfonică există percuții electronice („groove”). Orchestra este formată astfel: 2 flaute, 1 oboi, 2 clarinete, 1 fagot, 1 corn francez, timpani, electronica și coarde. Fiecare dintre cele șase piese capătă un caracter descriptiv. Completând orchestra sunt două voci: o voce feminină și o voce masculină în registrele de soprană și tenor. Nu voi raporta aici întreaga partitură, întrucât nu este locul pentru o analiză muzicală aprofundată, mă voi limita în schimb la a sublinia câteva aspecte din care pot fi deduse, după părerea mea, unele dintre cele mai relevante elemente formale.

Din prima piesă „Aveți încredere în tine” (Fig 4.2). care este un duet. este interesant de raportat incipitul melodic al oboiului care se repetă de mai multe ori în timpul piesei atât ca parte instrumentală cât și cântată.

The image shows a musical score for the piece "Ai încredere în tine". It features five staves: Flauti I,II; Oboe; Corni in F I,II; Violino I; and Violino II. The tempo is marked as ♩=74. The score is in 4/4 time and G major. The Oboe part begins with an anacrusis and is marked "espress.". The Violino I part starts at measure 2 with a mezzo-piano (mp) dynamic. The Violino II part has a mezzo-piano (mp) dynamic in the first measure. The score includes dynamics such as "espress.", "mp", and "f", and a tempo marking "poco rit." at the end. Measures are numbered 1 through 7.

Figura 4.2 Ai încredere în tine

Tema oboiului începe cu o anacruză a unui grup de treime în care primele trei definesc un interval de o patra și o cincime. Tema continuă apoi cu note descrescătoare pentru sunete comune până la D, care este nota a cincea a cheii sol majore a piesei. Prima și a doua vioară, în schimb, încep să însoțească expresivitatea oboiului de la a doua măsură la un interval de o patra (între a doua și prima vioară) ca primul interval al temei. Piesa se dezvoltă apoi implicând toate instrumentele ansamblului și cele două voci, parcă ar sancționa începutul călătoriei „A Boy, a Girl” într-un mod dinamic și festiv.

Din a doua piesă „Every part of me”, cântată de vocea feminină în registrul de soprană, este util să menționăm obligația instrumentală a clarinetelor care străbate întreaga piesă și o caracterizează. (Fig.4.3)

Musical score for Clarinet in B \flat I, II, Fagotto, Violino I, and Violino II. The score is in 4/4 time with a tempo marking of quarter note = 70. The Clarinet part features a complex rhythmic pattern of eighth notes with accents, starting at *mp* and ending at *pp*. The Bassoon part has a melodic line starting with *espress.* and ending at *p*. Both Violin parts play a *pizz.* accompaniment of eighth notes, starting at *mp* and ending at *p*.

(Fig. 4.3)

De fapt, piesa, în do major, începe cu un clarinet obligato, în a treia majoră, contrapunct de pizzicato al primei și a doua viori. Tema inițială, încredințată fagotului, va reapărea abia în partea a doua a piesei. Întreaga piesă se dezvoltă armonic la gradul 1, 4 și 5 pentru care este evidentă o senzație de stabilitate armonică și progresie muzicală.

În „Bourrée”, a treia piesă din poemul simfonic „pop” și prima în limba italiană, este interesant de remarcat referirea la tema rezilienței care este inspirată de „angajamentul” se dezvoltă printr-un ritm sincopat al secțiunii de coarde. . acest ritm este început de violele și viori secunde la care se adaugă, împreună, violoncele și viori întâi, prima în tonică și a doua în terța minoră. Pentru a „surprinde” apoi secțiunea de coarde, o vioară solo se împletește cu ostinato ritmic. (Fig.4.4)



(Fig. 4.4)

În cea de-a patra piesă, „Te aștept să zâmbești”, revine vocea feminină și încă o dată oboiul solo își asumă rolul principal, parcă pentru a-i aduce un omagiu marelui compozitor Ennio Morricone care a folosit atât de mult acest instrument în coloanele lui sonore. Piesa, din nou în tonalitate de Do major, are câteva batai cu tempo diferit de semnătura de timp inițială de 4/4. (Fig.4.5)

Musical score for a symphony orchestra, measures 115-124. The score includes parts for Flauti I, II; Oboe; Clarinetti in E♭ I, II; Fagotto; Corni in F I, II; Timpani; A Girl; Violino I; Violino II; Viola; Violoncello; and Contrabbasso. The tempo is marked ♩=115. Dynamics range from mp to f. The Oboe part is marked 'espress.' and the A Girl part is marked 'p'.

(Fig. 4.5)

Penultima piesă a lucrării „O lumânare în întuneric”, prezintă o primă întâlnire sonoră cu lumea tineretii. Piesa încredințată vocii masculine în registrul tenorului oferă o celulă ritmică care este încredințată unui suport digital live. Orchestra se conectează la acesta cu ajutorul dirijorului. (Fig.4.6)

Musical score for Groove and Tambo. The Groove part is marked with a double bar line and a series of 'x' marks above it, indicating a digital support. The Tambo part is marked with a double bar line and a series of 'x' marks below it, indicating a digital support.

(Fig.4.6)

„Dimmi cos'è” (Spune-mi ce este), piesa finală a poemului simfonic „pop”, este adevăratul „imn” rezilienței. Folosește un text italian în care expresia „Sorrìdo al mondo, sorrìdo a te” („Zâmbesc lumii, îți zâmbesc”) caracterizează punctul culminant până la final. Piesa, în tonalitate Sol major, se dezvoltă în întregime pe gradele tonice și dominante cu excepția unei „parafraze” care se desfășoară pe gradele descrescătoare IV, III și II și care se termină pe gradul dominant care se rezolvă mai întâi pe gradul său. tonic și apoi, în final, într-o modulație la tonuri îndepărtate. Alegerea de a folosi această armonie de bază a servit la crearea unui sentiment de stabilitate tonală și de tensiune rezolvată. Prezența unei pedale a cincea pe vocea superioară (primele viori) a fost menită să creeze un efect de continuitate și suspensie armonică, subliniind melodia principală și dând un sentiment de profunzime și intensitate emoțională piesei care încheie poemul simfonic pop. (Fig.4.7)

The image shows a musical score for five staves. The top staff contains four measures, with notes marked with stems up and a dynamic marking of *mp*. The notes are connected by a slur. The second staff contains four measures, with notes marked with stems down and a dynamic marking of *mp*. The third and fourth staves each contain four measures, with notes marked with stems up and a dynamic marking of *mp*. The fifth staff is empty, showing only bar lines.

(Fig.4.7)

Cele două voci, în acest fragment care preia și partea de contrapunct a primelor viori (Fig.4.8), cântă la unison: o „strategemă” sonoră care a fost folosită întotdeauna pentru a da putere melodiei.

The image shows a musical score for a vocal piece. It consists of two vocal staves and a piano accompaniment. The key signature is G major (one sharp) and the time signature is 4/4. The lyrics are: "So - rri - doal mon - do so - rri - doa te". The piano accompaniment starts with a forte (f) dynamic marking and features a melodic line with slurs and a bass line with sustained notes.

(Fig.4.8)

În concluzie, este util să subliniem modul în care alegerea tonalității fiecărei piese indică, chiar dacă în mod generic, „dispoziția” muzicii în raport cu „codurile” comune ale contextelor istorico-culturale individuale. Prin urmare, cu excepția celei de-a treia piese „Bourrée” care este construită pe o tonalitate minoră, s-a preferat utilizarea clapelor majore, care în percepția comună sugerează o stare de spirit de optimism care este acel sentiment care tinde să ia în considerare realitatea în ea. cea mai bună parte, unul dintre punctele forte ale rezistenței.

Capitolul 5: Manualul studentului MUSE

De Maria Jose Costa și Massimiliano Dinardo

Introducere:

Manualul sau Manualul studentului MusE oferă un context teoretic larg, precum și informații practice care vizează înțelegerea rezilienței și modul de dezvoltare a acesteia la tinerii studenți, precum și modul de utilizare a muzicii ca instrument puternic pentru promovarea rezilienței, incluziunii și comunicării. Manualul va fi împărțit în diferite secțiuni în care vor fi furnizate diferite tipuri de informații și activități.

Manualul are scopul de a sprijini adolescenții în dezvoltarea rezilienței. Activitățile furnizate în manual îi vor ajuta pe elevi să-și dezvolte puterea și rezistența prin înțelegere în șase domenii cheie: speranță, încredere în sine, împărtășire, toleranță, empatie și angajament. Acest lucru îi va împuternici pe adolescenți și îi va ajuta să se descurce mai bine în condiții de stres.

Realizarea manualului:

Comunitatea autonomă de coastă a naționalității italiene a fost responsabilă de publicarea și procesul de tipărire a manualului. Cu un designer grafic, Comunitatea autonomă de coastă a naționalității italiene a gestionat proiectul de design grafic al manualului în sine.

Designerul grafic a creat modele vizuale și s-a asigurat că acestea sunt potrivite pentru imprimare. Formatul manualului în sine a fost, de asemenea, ales cu grijă pentru a fi ușor de citit pentru adolescenți.

Partea grafică s-a ocupat de designerul grafic David Francesconi care, sub supravegherea Comunității autonome de coastă a naționalității italiene, a făcut o treabă curată, atrăgătoare, care ar atrage atenția tinerilor cititori. Manualul a fost publicat în engleză și italiană, dar fiecare partener de proiect îl poate traduce în propria sa limbă.

REZILIENȚA

MANUAL PENTRU ADOLESCENȚI

Nr proiect: 2020-1-IT02-KA201-079704



Escola Secundária Alves Martins

PORTUGALIA

BINE ATI VENIT
LA MANUALUL PENTRU ADOLESCENTI
DESPRE REZILIENTA



Vizitați-ne

[Acasă | Proiectul Muse \(themuseproject.eu\)](#)



- AI INCREDERE IN TINE!
- CREDE ÎN TINE!
- OFERĂ O PARTE DIN TINE ȘI CELORLALȚI!
- *PUNEȚI-VĂ ÎMPREUNĂ!*
- ACCEPTĂ DIFERENȚELE!
- ORIUNDE AI MERGE, IA CE E MAI BUN DIN TINE!

RESILIENTĂ

Este procesul de adaptare bine în fața adversității, traumei, tragediilor, amenințărilor sau surselor semnificative de stres - cum ar fi problemele de familie și relațiile, o boală gravă, provocări financiare și probleme școlare.

Werner și Smith (1992) se referă la reziliență ca:

- *Situații în care individul realizează o bună dezvoltare a vieții sale, în ciuda riscului social ridicat.*
- *Capacitatea individului de a-și menține abilitățile în ciuda expunerii constante la situații stresante.*
- *Capacitatea de a se recupera după evenimente traumatice.*

De-a lungul vieții, oamenii se confruntă cu cerințe în contextul lor personal și profesional, care uneori par greu de conciliat.

Sunteți rezistent dacă:

- ❖ AI O ATITUDINE DE SPERANȚĂ ȘI OPTIMISTĂ FAȚĂ DE VIAȚĂ
- ❖ AI ÎNCREDERE ÎN TINE ȘI RĂSPUNSURI EMOȚIONALE POZITIVE LA REZOLVAREA PROBLEMELOR
- ❖ ÎMPĂRTĂȘEȘTI EXPERIENȚE, EMOȚII POZITIVE ȘI NEGATIVE CU FAMILIA ȘI PRIETENII
- ❖ VA PUTEȚI PUNE ÎN „PANTOF” DE ALTE PERSOANE
- ❖ VA ANGAJARE ÎN VIAȚĂ PRIN ACTIVITĂȚI IMPORTANTE
- ❖ ACCEPȚATI PE CEI CE SUNT DIFERITI ȘI, CHIAȚI PUTETI STABILI O INTERACȚIUNE POZITIVA
- ❖ ÎN POFIDA EVENIMENTELOR NEGATIVE REUȘITI SĂ REALIZAȚI UN ECHILIBRU POZITIV ȘI VĂ SIMȚIȚI MULTUMIT DE VIAȚA DVS

Realitatea actuală, precum criza economică sau o pandemie, poate contribui și ea la ridicarea acestor cerințe care, chiar și la nivelul rutinelor zilnice, pot duce la experiențe de stres zilnic.

F **exemplu** dintre aceste experiențe zilnice de stres sunt: preocupările legate de performanța școlară, cum ar fi notele și rezultatele la examene, presiunea resimțită la alegerea cursurilor universitare, problemele de relație cu colegii de școală, relația proastă cu părinții, eșecul în activitățile care îi plac, victima bullying-ului sau cyberbullying-ului. Acestea sunt evenimente care au un impact negativ asupra vieții noastre și ne provoacă disconfort și stres.

Reziliență este capacitatea individului de a „reveni din situații sau evenimente negative.

Capacitatea de a face față propriilor emoții, demonstrând echilibru și control asupra reacțiilor lor emoționale, cum ar fi tristețea, furia, nesiguranța și anxietatea.

Cum să devii rezistent?

Folosind un răspuns adaptativ la dificultăți, stres și adversitate, fără a ceda panică sau disperare (care este cel mai previzibil răspuns).

Reziliența este percepută ca rezistență, optimism și capacitatea de a gestiona situația în timpul în care are loc un anumit eveniment negativ, neintervinând semnificativ în viața persoanei care ar potența dezechilibrul.

NU TE NASTI REZISTENT!

Reziliența nu este o stare statică, un rezultat al unei caracteristici inerente persoanei, este un proces.

Aceasta rezultă din diverse interacțiuni cu mediul care facilitează accesul la experiențe și resurse, care vor permite funcționarea corectă a sistemului după o situație de perturbare sau stres.

Training Reziience vă poate ajuta:

Stiai asta...

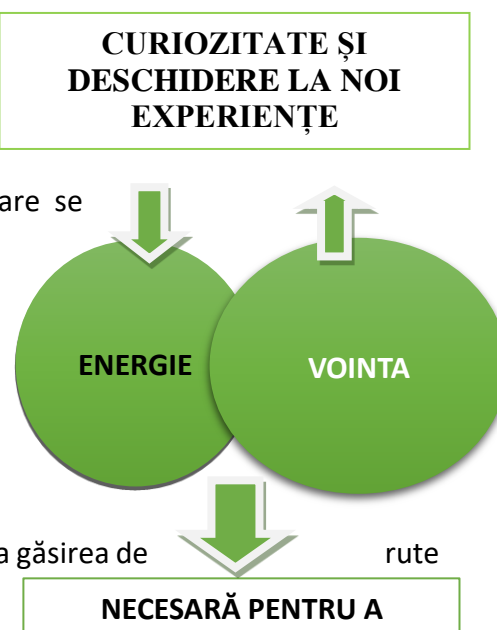
Niveluri ridicate de rezistență:

- ✓ Vă ajută să faceți față pozitiv cu incertitudinea, conflictul și eșecul.
- ✓ Îți afectează pozitiv starea de spirit.
- ✓ Reduce nivelul de stres și depresie.
- ✓ Îmbunătățește sănătatea fizică și psihică.
- ✓ Creșteți șansele de succes academic și profesional.
- ✓ Asigurați o auto-dezvoltare pozitivă și armonioasă.

SPERANȚĂ

ESTE O AȘTEPTARE A REZULTATELOR POZITIVE BAZATE PE O ATITUDINE OPTIMISTĂ SAU UN CADRU DE MENTĂ POZITIV.

Snyder o definește ca „o stare motivațională pozitivă care se bazează pe un sentiment derivat interactiv de succes (a) agenție (energie direcționată spre obiectiv) și (b) căi (planificare pentru atingerea obiectivelor)”. În timp ce componenta „agenție” aduce determinarea, forța și puterea de voință pentru a atinge obiectivele, componenta „căi” este responsabilă pentru perseverență, ceea ce duce la găsirea de alternative pentru a urmări aceste obiective. Persoanele



pline de speranță posedă o gândire pozitivă care reflectă un sentiment realist de optimism, precum și convingerea că pot „găsi o modalitate” de a produce rute pentru a atinge obiectivele dorite.

Speranța de a avea succes nu numai că te motivează să faci față provocărilor, ci îți oferă și puterea și concentrarea de care ai nevoie pentru a rezolva problemele.



STIAI ASTA indivizi plini de speranță...

- Aveți o mentalitate pozitivă care reflectă o atitudine optimistă și realistă.
- Ei cred că este posibil să găsească o nouă modalitate de a atinge obiectivele dorite.
- Percepe obstacolele ca posibile provocări de depășit.
- Își folosesc optimismul sau speranța pentru a crea alternative pentru a atinge obiectivul.

INVESTIGATIILE SUGEREAZA CA...

O persoană plină de speranță și rezistentă obține rezultate mai bune în ceea ce privește sănătatea fizică și psihică și are un impact pozitiv asupra funcționării cognitive, ajutând la definirea scopurilor sau scopurilor lor în viață –**VIAȚA E MAI MULT SENSINATĂ!**

NIVELURI	
ÎNALT	SCĂZUT
SPERANȚĂ <ul style="list-style-type: none">♣ Stima de sine pozitivă♣ Satisfacția față de viață♣ Atitudine optimistă și realistă♣ Gândire pozitivă Stări de dispoziție pozitive♣ Mai puțin predispus la boli legate de stres și depresie♣ Găsește „căi noi” de a atinge obiective realiste♣ Reducerea utilizării serviciilor medicale	<ul style="list-style-type: none">♣ Tulburări de dispoziție♣ Comportamente cu risc ridicat♣ Simptome depresive♣ Atitudine pesimistă♣ Predispus la probleme de sănătate

OAMENII ÎN NĂDERĂNȚĂ PERCEPTĂ OBSTACOLELE CA PROVOCĂRI DE DEPĂȘIT. ȘI TU?...

...CARE SUNT PROVOCĂRILE DE DEPĂȘIT? Enumerați provocările DVS. în tabelul de mai jos.

PROVOCĂRI	DEPĂȘI STRATEGII
1.	
2.	
3.	

ÎNCREDERE ÎN SINE

SE REFERE LA SECURITATEA PE CARE FIECARE PERSOANĂ O SIMTĂ, INDIFERENT DE SITUAȚIA ÎN CARE SE GĂSEȘTE.

ÎNCREDERE DE ELFI stabilește o intenție față de ceva și probabilitatea de a putea găsi o cale de a reuși.

S

Încredere în sine are legătură cu stima de sine - este dimensiunea evaluativă și afectivă a conceptului de sine și reflectă suma credințelor și cunoștințelor unui individ despre atributele și calitățile personale. Este evaluarea pe care o persoană o face despre sine (competența personală și valoarea personală), care poate fi pozitivă sau negativă.

Este cheia succesului sau pentru a depăși eșecul și a ne înțelege pe noi înșine și pe ceilalți.

Încredere în sine nu este o garanție a succesului, ci o gândire bazată pe modele care va îmbunătăți probabilitatea de succes, căutarea insistentă a modalităților de a face lucrurile să funcționeze. Abilitățile pot fi dezvoltate prin practică, pregătire și experiență.

A FI ÎNCREZĂTOR ÎN SINE

- ❖ Dezvoltați un sentiment pozitiv de încredere în sine. Modul în care comunicăm cu noi înșine are un rol important în construirea încrederii în sine
- ❖ Creați o gândire pozitivă și vizualizați rezultate pozitive, concentrându-vă mai degrabă pe punctele forte decât pe punctele slabe
- ❖ Verbalizați fraze motivante, orientate spre rezolvarea problemelor
- ❖ Spuneți-vă fraze și cuvinte de încurajare
- ❖ Ascultă muzică plină de viață, citește și urmărește programe inspiratoare
- ❖ Lucrează la golurile care ne fac să simțim o încredere scăzută în noi înșine

Cheia dezvoltării abilităților este angajarea în dobândirea de cunoștințe și exersarea sau aplicarea abilităților dezvoltate, iar și iar până când aceasta devine eficientă **-REPET – REPET – REPET.**

Experiența vine prin repetiție și antrenament, ne simțim mai pregătiți, ceea ce ne va face să ne simțim mai încrezători în sine și ne dezvoltăm un sentiment de autoeficacitate.

Pentru a vă crește **încredere în sine**, va trebui să **cunoaște-te**! Este esențial să-ți descoperi interesele, ce știi să faci și ce intenționezi să faci în viitor – VALOAREA TA. Este esențial să vă cunoașteți **punctele forte** și punctele slabe.

Mai jos veți găsi cele patru cadrane ale matricei SWOT. Ar trebui să utilizați acest spațiu pentru a colecta informații despre dvs.

ANALIZA SWOT PERSONALĂ	FACTORI POZITIVI	FACTORI NEGATIVI
ANALIZA INTERNA	PUNCTE FORTE (CE FACETI BINE?)	Slabiciuni (CE POȚI FACE MAI MAI BUN?)
ANALIZA EXTERNĂ	OPORTUNITĂȚI (CE PUTEȚI FACE PENTRU A REDUCE PUNCTELE VOASTRE SLABE?)	AMENINȚĂRI (CE VA PUTEA DĂUNĂ?)

ÎNCREDERE ÎN SINE	NIVELURI	
	ÎNALT	SCĂZUT
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Deschidere către experiențe noi ▪ Sănătate și bunăstare mai bună ▪ Imagine de sine pozitivă ▪ Atitudine optimistă ▪ Luare mai bună a deciziilor ▪ Motivație pentru îmbunătățirea competențelor existente ▪ Potențial mai mare ▪ Sărbătorește toate succesele ▪ Autovalorizare 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Boală mintală ▪ Senzație de nesiguranță ▪ Frica de eșec ▪ Dificultate de a face față criticilor ▪ Intoleranță la provocări ▪ Își pun la îndoială propriile decizii, aptitudini, capacitate, aspect și personalitate ▪ Devalorizează realizările ▪ Senzație de înfrângere și autodeprecieri

DISTRIBUIRE

VA PERMITA SA SIMITI VALIDAT SOCIAL

Când un individ ***își împărtășește problemele*** și simte că ceilalți sunt empatici și ascultă, frustrările și dificultățile lor, precum și atitudinea față de problemă, sunt susținute de sprijinul celuilalt.

Un individ care împărtășește experiențe pozitive este primit de alții cu laude și fericire, se simte motivat să trăiască experiențe noi și să continue să facă ceea ce îl face să se simtă împlinit și, în plus, se simt acceptați și mulțumiți de ei înșiși.



EVENIMENTE NEGATIVE

Sprijinul celorlalți evită izolarea și disperarea



EVENIMENTE POZITIVE

Sprijinul celorlalți motivează și crește încrederea în sine

ȘTIAȚI că...

- O problemă comună este o problemă împărțită în jumătate?
- Sprijinul și sentimentul de apartenență la o comunitate sau un grup întărește sentimentele de curaj și încredere ale persoanei.
- A ajuta pe ceilalți este benefic pentru persoana însăși, deoarece promovează încrederea și stima de sine și reduce incertitudinile, deoarece întărește legătura dintre oameni.
- Compasiunea și impactul pozitiv asupra vieții altei persoane fac ca intensitatea preocupărilor cuiva să scadă și obiectivele să devină mult mai ușor de atins.

Primirea simpatiei îți permite să te simți acceptat și să realizezi că nu trebuie să faci față singur situației, ceea ce reduce panica și stresul.

A avea oameni semnificativi pentru a împărtăși fiecare pas va fi mai sigur și mai susținut.

În lipsa unei relații pozitive cu oamenii apropiați și a unei rețele de sănătoase, este foarte ușor să ne simțim descurajați în situații complicate și foarte greu să perseverăm în situații adverse.

Relațiile sociale construite prin partajare sunt cheia pentru construirea rezilienței.



A împărtăși înseamnă a sărbători succesele celuilalt și a ne sprijini reciproc în momente dificile, ceea ce este crucial pentru construirea rezilienței.

Sărbătorind realizările, oricât de mici ar fi, promovează senzația de succes. Înveți să-ți prețuiești realizările.

Este timpul să aplici asta în viața ta. În exercițiul care urmează, enumerați succesele dvs. din ultimul an. Gândește-te la impactul pe care l-au avut sau ar fi putut avea asupra vieții tale.

REALIZĂRI/SUCCESE	CUM LE-AȚI SĂRBĂTORIT SAU CUM TREBUIE SĂ LE FIȚI SĂRBĂTORIT

HRANȚI... RELAȚII SOCIALE POZITIVE CU REALIZĂRILE DVS. mici SAU MARI.

EMPATIE

SE REFERE LA ABILITATEA DE A ÎNȚELEGE ȘI A SIMȚI EXPERIENȚA EMOȚIONALĂ A ALTE PERSOANE, DE A PERCEPTĂ SITUAȚIILE DE CĂTRE ALȚI CADRU DE REFERINȚĂ

EMPATIE

EMPATIE COGNITIVĂ

- Pentru a înțelege sentimentele altora într-o anumită situație.
- Când profesorul încearcă să ia perspectiva elevilor pentru a înțelege ce formă de examen le-ar putea genera mai multă anxietate.

EMPATIE AFECTIVĂ

- A simți sentimentele altora
- Când ne vizităm bunica și înțelegem sau ne imaginăm că se simte atât de singură.

EXEMPLU: Urmează să plănuiești o petrecere și te îndoiești dacă să inviti sau nu o anumită persoană. O persoană empatică ar încerca să-și imagineze cum s-ar simți dacă nu ar fi invitată

- ✓ Spre deosebire de a avea simpatie, a fi empatic nu înseamnă doar a asculta de dragul de a asculta, ci pune întrebări pertinente pentru a înțelege mai bine situația
- ✓ Ajută/sprijină fără a interveni în viață sau a invadea spațiul celuilalt

ȘTIAȚI...

- ✓ Empatia este o competență socio-emoțională, așa că poți învăța să fii empatic.
- ✓ Empatia este strâns legată de mai multe aspecte – înțelepciunea, iertarea și comportamentele altruiste.

- ✓ Analizând situațiile din punctul de vedere al celuilalt, poți dezvolta o mai bună înțelegere a situației trăite și, în consecință, oferi mai mult sprijin și sfaturi mai obiective.
- ✓ În timpul adolescenței, zonele corticale și subcorticale suferă modificări care influențează capacitatea de a deduce stări mentale și de a percepe perspectiva celuilalt. Aceste modificări duc ca gândirea să fie ghidată de întrebări mai abstracte, care îi vor permite adolescentului să-și poată asuma, în plan emoțional, perspectiva socială a celorlalți, reflectând, de exemplu, modul în care alții se confruntă cu anumite situații și modul în care se comportă. simt despre ei.
- ✓ Empatia promovează comportamente prosociale, cooperative și altruiste. Adolescenții care manifestă mai multă empatie au mai multe șanse să acționeze într-o manieră prosocială sau socială pozitivă.
- ✓ Un nivel mai puțin manifest de empatie poate fi un predictor al comportamentului social negativ.

A FI EMPATIC ESTE A PERCEPE CEILALalt CU RESPECT, SOLIDARITATE, INTERES, IUBIRE, AFECȚIE ȘI FĂRĂ JUDECAȚI SAU CRITICI.

BECOME EMPATHETIC

- ❖ Recognize that empathy could be developed.
- ❖ Don't judge others'.
- ❖ Be curious about the other person!
Ask questions: what do you think? How do you feel? What are your motivations, etc.
- ❖ Learn to listen actively and be available for others.
- ❖ Expose yourself to the difference through personal contact or Reading!
Only when we have face to face contact with diferente habits, perspectives and emotions can we understand them.

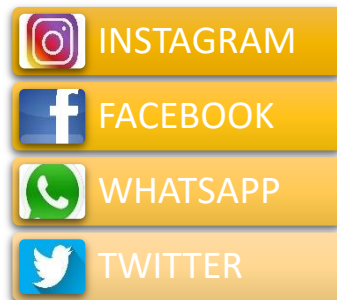
**MAKE OTHER'S WORLD A
EMPATHETIC PLACE TO
LIVE IN**

TOLERANȚĂ

DORINȚA DE A ACCEPTĂ COMPORTAMENTE ȘI CREDINȚE DIFERITE DE ALE DVS. DEȘI S-AR PUTEA SĂ NU FITI DE ACORD SAU SAU SA LE APROBAȚI.

De asemenea, putem defini TOLERANȚA ca „abilitatea de a face față a ceva neplăcut sau enervant sau de a continua să existe în ciuda condițiilor proaste sau dificile”.

În prezent, ești expus lumii întregi prin intermediul rețelelor sociale.



Ascunsă în anonimatul oferit de ecrane, există intoleranță.

PROVOCAȚI-VĂ SĂ FIȚI TOLERANT!

Interacțiunea socială este inevitabilă, ca atare, a fi tolerant este o competență de bază



Toleranța este strâns legată de respectul față de diferențe, fie ele fizice, comportamentale, ideologice sau de orice altă natură.



Pentru a fi tolerant este nevoie de o minte deschisă, lipsită de prejudecăți și judecată.



Interacțiunea socială este inevitabilă, ca atare, a fi tolerant este o trăsătură importantă.

STIAI ASTA...

- ✓ Toleranța nu se limitează la contexte sociale și relaționale, ci poate apărea și la nivel individual. De exemplu, atunci când alergăm la un maraton, putem tolera oboseala și durerea neplăcută pentru a termina cursa. Un alt exemplu ar fi atunci când tolerăm oboseala, continuând să studiem până târziu pentru a obține un rezultat bun la test sau examen.
- ✓ Un comportament tolerant duce la acceptarea diversității și la promovarea interacțiunii cu ceilalți.
- ✓ Toleranța contribuie la creșterea personală și la bunăstarea individuală.
- ✓ Toleranța la emoțiile negative, stresul și evenimentele adverse din viață promovează reziliența.

DEZVOLTĂ-ȚI ȘI ÎMBUNĂȚĂȚEȘTE-ȚI TOLERANȚA

ANTRENEAZĂ EMPATIA

CAUTĂ CUNOAȘTEREA DE SINE

FIȚI CONȘTIENT DE POTENȚIALUL DVS

ACCEPTĂ EȘECURILE ȘI ERORILE

DEVENIȚI CONȘTIENT DE FINITUDINE

CONTROLAȚI EMOȚIILE

ANGAJAMENT

PROMITERE SAU DECIZIE FERMĂ DE A FACE CEVA




ANGAJEAZĂ-ȚI disponibilitatea de a-ți acorda timpul și energia unui loc de muncă, activității sau ceva în care crezi” sau, din nou, ca „ceva pe care trebuie să-l faci sau cu care trebuie să te confrunți și care îți ia timp.

Cu toții avem obiective de îndeplinit în viață, unii vor să fie sportivi, să meargă la universitate, să slăbească, alții vor să-și creeze propria afacere, să devină medic veterinar sau să cumpere cel mai recent model de iPhone. Oricum, toți avem obiective pe termen scurt, mediu și lung. Principalul ingredient pentru a vă atinge obiectivele este ANGAJAMENTUL.

Când există un motiv, există acțiune! MOTIVAȚIE

Angajament este legat de **valoare, intenție, dorință** atribuite activității. Gândește-te la ceva ce vrei cu adevărat să faci sau să realizezi:

Și acum răspunde la următoarele 3 întrebări (încercuiește răspunsul tău).

-  ESTE FOARTE IMPORTANT PENTRU VOI? DA NU
-  ESTE PARTE DIN OBIECTIVELE DVS.? DA NU
-  CHIAR VREI SA FACETI ASTA? DA NU

STIAI ASTA...

- ✓ Nivelul de angajament/implicare diferă de la persoană la persoană, la fel cum poate varia în funcție de context, mediu, activitate sau sarcină.
- ✓ Angajamentul crește motivația de a îndeplini o sarcină sau de a atinge obiective definite.
- ✓ Oamenii dedicați își asumă mai multe responsabilități, sunt mai dedicați și își termină toate sarcinile, fără să părăsească sau să abandoneze niciodată o sarcină.
- ✓ Oamenii implicați/angajați au, per total, performanțe mai bune în activitățile lor, deoarece crește percepția de control asupra vieții în general.
- ✓ Oamenii dedicați dobândesc abilități cognitive și emoționale din experiență, ceea ce îi face mai rezistenți.

NIVELURI	
ÎNALT	SCĂZUT
<ul style="list-style-type: none">▪ Motivație internă mai mare▪ Definește obiective specifice, măsurabile și realiste▪ Multă disciplină, entuziasm și devotament.▪ O mai mare autonomie a sarcinilor▪ Capacitate mai mare de inițiativă, gândire critică și creativă▪ Noile provocări dau sens și un sens vieții tale▪ Dobândește mai multe abilități▪ Nivel bun de reglare emoțională	<ul style="list-style-type: none">▪ Dificultate în stabilirea obiectivelor▪ Concentrare/atenție slabă la obiective▪ Se simte nesigur▪ Dificultate de a face față criticilor▪ Nu accepta provocările▪ Niveluri scăzute de participare la activități individuale și/sau colective▪ Schimbați rezistența▪ Nivel slab de reglare emoțională

Celebrul scriitor german, Johann Wolfgang von GOETHE, a spus următoarele:

„Până când cineva se angajează, există ezitare, șansa de a se retrage, întotdeauna ineficacitate. Referitor la toate actele de inițiativă (și Creație). Există un adevăr elementar. Ignoranța care ucide nenumărate idei și planuri splendide: în momentul în care cineva se angajează definitiv, atunci Providența se mișcă și ea. Se întâmplă tot felul de lucruri pentru a ajuta, care altfel nu s-ar fi întâmplat. Un întreg flux de evenimente iese din decizie, ridicând în favoarea cuiva tot felul de incidente neprevăzute și întâlniri și asistență materială la care nimeni nu ar fi putut visa că ți-ar fi venit în cale. Orice poți face sau visa poți, începe. Îndrăzneala are geniu, putere și magie în ea.”

ANGAJAMENTUL dă sens acțiunilor tale și te face mai REZILIENT.

Manualul elevilor | MuSE

Appendices

Anexa 1 – Ted vorbește despre Reziliență

The Power of Resilience: Sam Goldstein, Ph.D. at TEDxRockCreekPark
<https://www.youtube.com/watch?v=isfw8JJ-eWM>

The ABCs of resilience: Kathryn Meisner at TEDxYMCAAcademy
<https://www.youtube.com/watch?v=bAHQJSKZDB0>

What Trauma Taught Me About Resilience | Charles Hunt | TEDxCharlotte
https://www.youtube.com/watch?v=3qELiw_1Ddg

A teen's guide to finding the strength to overcome challenges | Kylie Pilkinton | TEDxSouthLakeTahoe - <https://www.youtube.com/watch?v=L4fX1Ah3jrM> -

How to build resilience as your superpower | Denise Mai | TEDxKerrisdaleWomen
<https://www.youtube.com/watch?v=dzyZXdl0vok>

The three secrets of resilient people | Lucy Hone | TEDxChristchurch
<https://www.youtube.com/watch?v=NWH8N-BvhAw>

Resilience: The Art of Failing Forward | Sasha Shillcutt, MD, MS, FASE | TEDxUNO
<https://www.youtube.com/watch?v=bBlmvAITMrg>

Sh*t happens. 8 lessons in resilience | Dr Fiona Starr & Dr Mike Solomon | TEDxKingAlfredSchool
<https://www.youtube.com/watch?v=Jba4XDnDXuY>

Anexa 2

SCALA DE SPERANȚĂ

DIRECȚII: Citiți cu atenție fiecare propoziție. Pentru fiecare propoziție, vă rugăm să vă gândiți cum sunteți în majoritatea situațiilor. Folosind scara prezentată mai jos, selectați numărul care vă descrie cel mai bine și puneți acel număr în spațiul liber furnizat. Nu există răspunsuri corecte sau greșite.

1 – DELOC | **2** – PUȚIN | **3** – CATEODATA | **4** – MULT DE TIMP | **5** – DE CELE MAI MULTE ORI | **6** – TOTUL TIMPUL

____ 1.	Cred că mă descurc destul de bine.
____ 2.	Mă gândesc la multe modalități de a obține lucrurile din viață care sunt cele mai importante pentru mine.
____ 3.	Mă descurc la fel de bine ca și alții de vârsta mea.
____ 4.	Când am o problemă, pot veni cu o mulțime de moduri de a o rezolva.
____ 5.	Cred că lucrurile pe care le-am făcut în trecut mă vor ajuta în viitor.
____ 6.	Chiar și atunci când alții vor să renunțe, știu că pot găsi modalități de a rezolva problema.

Adaptare: Snyder (1997)

SCORUL TOTAL _____

REZULTATE (SCOR): ADĂUGAȚI TOATE VALORILE RĂSPUNSURILOR

4-8	SPERANTA FOARTE SCASA
9-12	UȘOR nădejde
13-16	MODERAT DE nădejde
17-24	FOARTE DE NĂDERARE
25-36	EXTRAORDENAR DE nădejde

Bibliography

Liebenberg L., Ungar M., & Vijver, F. (2012). Validation of the Child and Youth Resilience Measure – 28 (CYRM-28) among Canadian youth. *Research on Social Work Practice, 22* (2), 219-226.

<http://doi.org/10.1177/1049731511428619>

Ungar, M., Connelly, G., Liebenberg, L., & Theron, L. (2017). How schools enhance the development of young people ´s resilience. *Social Indicators Research, 145* (2), 615- 627.

<http://doi.org/10.1007/s11205-017-1728-8>

Ungar, M. (2018). Systemic resilience: Principles and processes for a science of change in contexts of adversity. *Ecology and Society, 23* (4).

<http://doi.org/10.5751/ES-10385-230434>

Werner, E. E. (1992). The children of Kauai: Resiliency and recovery in adolescence and adulthood. *Journal of Adolescent Health, 13* (4), 262-268.

[http://doi.org/10.1016/1054-139X\(92\)90157-7](http://doi.org/10.1016/1054-139X(92)90157-7)

CAPITOLUL 6

Impact asupra proiectului Muse: o aplicație mobilă multlingvă (APP) ca instrument de lucru

De Francesco Tanda, Demetra SV

Proiectul nostru a văzut, printre punctele sale focale, interacțiunea continuă a studenților din trei țări partenere. Interacțiune care a avut loc folosind un instrument tehnic, o aplicație multilingvă, special creată pentru a facilita și încuraja elevii să o folosească. În cadrul Aplicației, au fost deschise săli în care, în limbile școlilor partenere, elevii au putut citi definițiile celor șase cuvinte cheie pe care s-a bazat interacțiunea lor - Speranță, Încredere în sine, Împărtășire, Empatie, Angajament, Toleranță – și asupra cărora și-au elaborat reflecțiile.

6.1 Organizația care a dezvoltat APP

Organizația care a dezvoltat aplicația web în cadrul parteneriatului este Demetra SPV. Demetra SPV este un IMM inovator care oferă consultanță și servicii integrate organismelor publice și companiilor, cu o atenție deosebită sectoarelor de inovare tehnologică, dezvoltare teritorială și de afaceri. Zona de Dezvoltare cuprinde toate serviciile de proiectare, management și dezvoltare a sistemelor informatice complexe în toate componentele acestora și creează servicii și produse bazate pe web concepute și dezvoltate pe nevoile reale ale clientului. Fiecare proiect Web implica aspecte legate de planificare și dezvoltare, ingineria sistemelor, design grafic, comunicare, marketing și sunt coordonate direct de Managementul Dezvoltării, care urmărește și coordonează toate fazele ciclului de viață al produsului/serviciului.

6.2 Dezvoltarea APP-ului mobil al proiectului MusE

Aplicația a fost concepută și utilizată în primul rând pentru a permite studenților să colaboreze, să comunice și să partajeze informații pentru a contribui la crearea poemului liric. Conținutul Aplicației a fost întotdeauna disponibil online și fiecare dintre participanți a avut, în orice moment, posibilitatea de a accesa și consulta această resursă. Materialele au fost întotdeauna liber accesibile și disponibile pentru a face și mai ușor înțelegerea subiectelor și caracterizate prin conținut de înaltă calitate. Calitatea abordărilor educaționale și pedagogice a fost garantată tocmai de expertiza și experiența partenerilor implicați în proiect. Platforma

a servit și ca depozit și a stocat experiențe, bune practici și toate informațiile care au fost împărtășite la nivel național și internațional cu partenerii europeni.

Din punct de vedere tehnologic, Web App a fost creată în așa fel încât să fie ușor de utilizat și prin intermediul dispozitivelor mobile (iPhone, Smartphone), astfel încât să fie disponibilă pe cele mai populare dispozitive în rândul tinerilor. Aplicația a reprezentat o nouă abordare de a angaja studenții în activități interesante care vizează împărtășirea experiențelor și consolidarea abilităților și competențelor. Decizia de a crea și folosi o App, maturată în ședințele pregătitoare pentru elaborarea proiectului, este o consecință directă a schimbării obiceiurilor și obiceiurilor pe care tehnologia le-a produs în viața noastră.

Tehnologia, o parte din ce în ce mai esențială a vieții adolescenților, este folosită în special pentru:

- ✓ conectați, comentați și discutați lucruri cu ceilalți;
- ✓ afla mai multe despre subiecte interesante;
- ✓ acces facil la informații pentru informare și educație;
- ✓ menține și dezvoltă relații de sprijin;
- ✓ să formeze o identitate personală (prin autoexprimare, învățare și comunicare);
- ✓ promovează un sentiment de apartenență și de valoare de sine prin implicarea într-o comunitate de utilizatori.

Înainte de proiectarea părții tehnologice, au avut loc o serie de întâlniri între partenerii și reprezentanții proiectului Demetra SPV, derulate de la distanță, pentru a realiza o analiză completă a nevoilor care a condus apoi la luarea unor alegeri în realizarea aplicației în sine. Am pornit de la considerația că tehnologia afectează profund viața adolescenților. Utilizarea internetului și a telefoanelor mobile îi menține pe adolescenți conectați, nu doar cu prietenii lor, ci și cu o gamă mai largă de oameni, ceea ce le lărgeste orizontul.

Unii adolescenți se luptă să-și facă prieteni. Alții au interese unice pe care colegii lor offline nu le împărtășesc. Și, din păcate, unii adolescenți trăiesc în comunități care nu îi acceptă așa cum sunt. Datorită tehnologiei, acești adolescenți au acum oportunitatea de a interacționa semnificativ cu ceilalți. Este, de asemenea, o oportunitate de a-și exprima creativitatea și de

a distribui pe scară largă lucrările lor creative care pot inspira și ajuta alți oameni. De fapt, acest proiect a intenționat să folosească o aplicație pentru a promova comunicarea între oameni de diferite culturi și schimbul de opinii și experiențe pentru a atinge obiective comune care au dus la crearea unei forme de expresie transculturală creativă.

Această producție intelectuală fiind destinată studenților a luat în considerare nevoile și interesele acestora și a fost centrată pe utilizator. Elevii sunt beneficiarii direcți ai aplicației și au oferit feedback și opinii cu privire la modul în care funcționează. OI s-a adresat și operatorilor pentru a analiza contribuțiile elevilor școlilor partenere și pentru a monitoriza colaborarea și cooperarea acestora.

Aplicația noastră a fost concepută în limba engleză și în toate limbile partenerilor de proiect pentru a fi utilizată de toată lumea. A gândi în termeni europeni și nu doar naționali înseamnă consolidarea cooperării dintre statele membre ale UE. Instrumentul pe care l-am creat poate fi folosit în alte țări și contexte care beneficiază de metodologia, realizările și rezultatele proiectului, pentru a atinge aceleași obiective și a ghida adolescenții într-un proces de creștere și perfecționare.

Problema majoră care a fost întâlnită în dezvoltarea sistemului informatic nu a fost legată de tehnologie, ci mai degrabă de politicile de confidențialitate. Întrucât avem de-a face cu studenți minori, acesta a fost un aspect profund simțit și discutat între parteneri. Soluția împărtășită și acceptată de toți a fost crearea unui cod unic de acces pentru fiecare dintre cele trei școli implicate și nu un nume de utilizator și o parolă pentru fiecare elev.

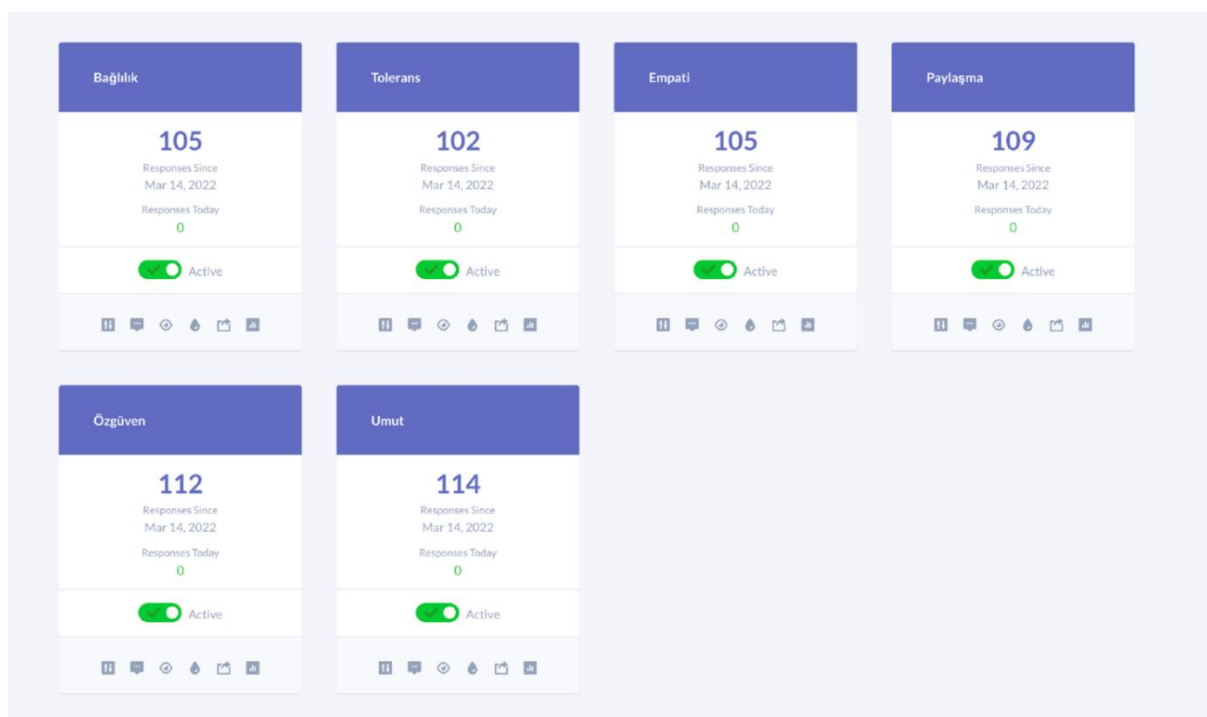
Întrucât a fost un proiect școlar, școlile au dat codul elevilor și au comunicat cu părinții, informându-i despre scopurile și metodele de utilizare a instrumentului de către copiii lor. Această alegere a făcut posibilă și garantarea unei verificări ex ante și ex post de către profesori asupra contribuțiilor introduse de studenți fără a putea identifica cine a scris aceleași conținuturi.

❖ **În timpul proiectului, aplicația a fost descărcată de 4502 utilizatori.**

Un fapt curios este că aproape toată lumea a folosit magazinul Google Play. Doar 51 de utilizatori au descărcat din Apple App Store.

În imaginile următoare, pentru fiecare țară și fiecare cuvânt cheie, precum și în limba engleză, numerele afișate certifică răspunsurile date.

Figura 6.1: Imaginea de mai jos este un exemplu de acces ca răspuns la întrebările adresate.



6.3 FUNCȚIONALITATEA ȘI IMPLEMENTAREA APLICAȚIEI MOBILE

A Acces liber

Elevul, după ce a descărcat aplicația din magazinul Android sau IOS și a finalizat faza de instalare, accesează ecranul de start „Acces Liber”.

În această secțiune, elevul trebuie să își selecteze limba făcând clic pe pictogramele circulare corespunzătoare care înfățișează steaguri naționale.

Limba implicită este engleza.

În al doilea pas, elevul trebuie să își selecteze școala sau instituția dintr-un meniu derulant imediat sub selecția limbii.

Făcând clic pe butonul verde „Acces”, studentul intră în secțiunile interne ale aplicației.

B Lista de subiecte

Primul ecran pe care îl accesează studentul este „Lista de subiecte” sau lista de subiecte.

Antetul secțiunii arată numele secțiunii, în timp ce întreaga parte centrală a ecranului este caracterizată de lista de subiecte.

Subiectele sunt preîncărcate din cadrul aplicației. Făcând clic pe una dintre ele, studentul accesează secțiunea dedicată.

C Subiectul „Prietenie”

Făcând clic pe un subiect (ex. Prietenie) studentul accesează secțiunea specifică. În această unitate elevul poate găsi 3 tipuri diferite de activități:

- ✓ Studiu;
- ✓ Cântec de citit cu răspuns deschis;
- ✓ Imagine de comentat.

Lista de sondaje

În cazul unui chestionar „Lista de sondaje”, studentul afișează un fel de fișă în centrul ecranului care arată titlul chestionarului și o scurtă descriere.

Imediat sub numărul de întrebări care compun chestionarul este afișat și în partea dreaptă butonul verde „Începe acum” pentru a continua cu compilarea.

Întrucât aplicația este anonimă, făcând clic pe butonul de pornire al chestionarului se deschide un pop-up în centrul ecranului în care elevul trebuie să introducă codul care a fost furnizat de

școală. Dacă nu aveți niciun cod, aplicația poate fi consultată doar în scop informativ și nu puteți interacționa cu activitățile.

Ecranul chestionarului este prezentat sub forma unor pagini de întrebări unice cu opțiuni de răspuns. Făcând clic pe butonul verde „Următorul”, puteți trece la următoarea întrebare. Odată completat chestionarul, acesta poate fi trimis făcând clic pe butonul verde „Trimite”. Sistemul trimite chestionarul către panoul de management și în același timp un e-mail cu link-ul către chestionar.

Lista poveștilor

În cazul unui pasaj de citit și comentat pe „Lista de povești”, elevul afișează un fel de cartonaș în centrul ecranului care arată titlul pasajului și prima parte a poveștii. Imediat mai jos este afișată sarcina de efectuat „Citește și răspunde” iar în partea dreaptă butonul verde „Începe acum” pentru a continua activitatea. Deoarece aplicația este anonimă, făcând clic pe butonul de pornire se deschide o fereastră pop-up în centrul ecranului în care elevul trebuie să introducă codul care a fost furnizat de școală. Dacă nu aveți niciun cod, aplicația poate fi consultată doar în scop informativ și nu puteți interacționa cu activitățile.

Ecranul melodiei afișează titlul poveștii în antet și toată partea centrală este ocupată de text. La sfârșitul narațiunii, se raportează întrebarea la care elevul trebuie să răspundă. Răspunsul trebuie scris de student în câmpul de text imediat sub întrebare. După ce ați formulat răspunsul, îl puteți trimite făcând clic pe butonul verde „Trimite”. Sistemul trimite răspunsul către panoul de management și în același timp un e-mail cu linkul către răspuns.

Lista de imagini

În cazul unei imagini care urmează să fie comentată pe „Lista de imagini”, elevul afișează un fel de cartonaș în centrul ecranului care arată imaginea și întrebarea la care se va răspunde. Imediat sub sarcina de efectuat este afișat „Vizualizați și răspundeți” iar în partea dreaptă butonul verde „Începeți acum” pentru a continua activitatea. Deoarece aplicația este anonimă, făcând clic pe butonul de pornire se deschide o fereastră pop-up în centrul ecranului în care elevul trebuie să introducă codul care a fost furnizat de școală. Dacă nu aveți niciun cod, aplicația poate fi consultată doar în scop informativ și nu puteți interacționa cu

activitățile. Ecranul specific afișează titlul activității în antet și toată partea centrală este ocupată de imagine. Imediat sub fotografie se află întrebarea la care elevul va răspunde. Răspunsul trebuie scris de student în câmpul de text imediat sub întrebare. Odată ce ați formulat răspunsul, îl poți trimite făcând clic pe butonul verde „Trimite”. Sistemul trimite răspunsul către panoul de management și în același timp un e-mail cu linkul către răspuns.

H. Reguli

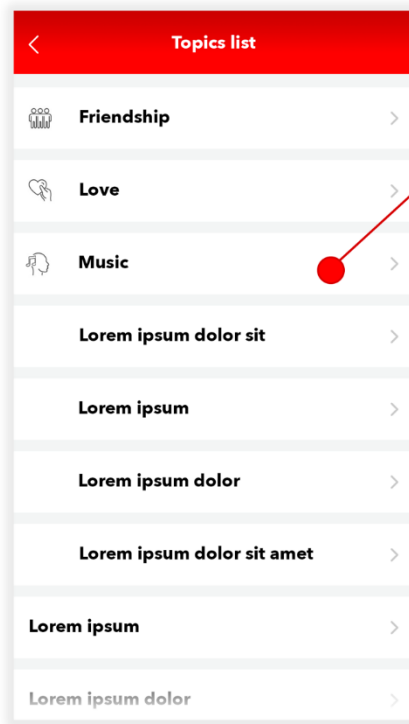
Aplicația include și pagini pur informative caracterizate prin titlu și descriere. Aceste pagini sunt pur descriptive și elevul nu interacționează cu ele.

Figura 6.2 În imaginile următoare, pentru fiecare țară și fiecare cuvânt cheie, precum și în limba engleză, numerele afișate certifică răspunsurile date.

A. Acces liber

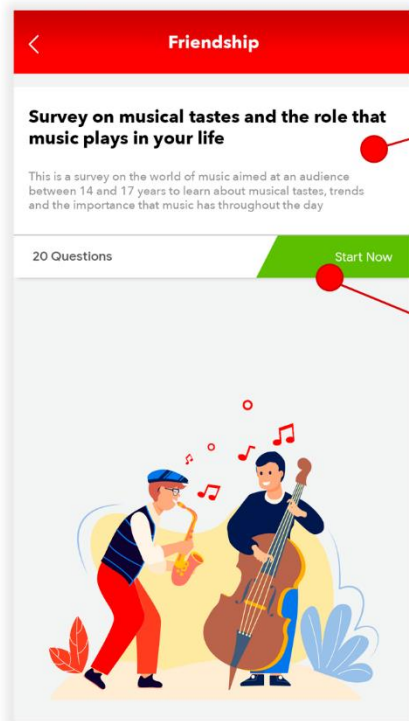


B. Lista de subiecte



Lista argomenti

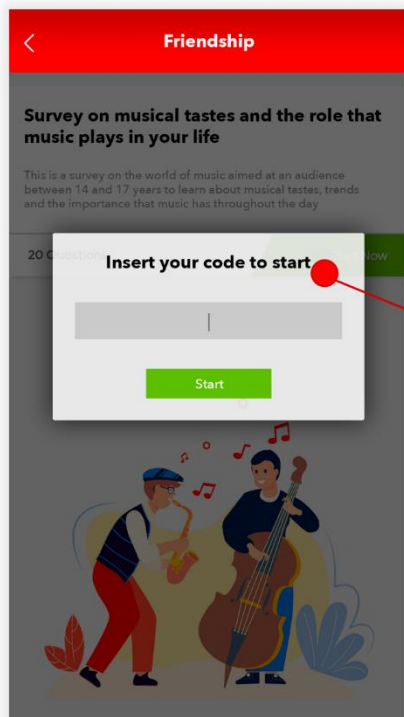
C. Sondaj Tematic



Titolo e descrizione del questionario

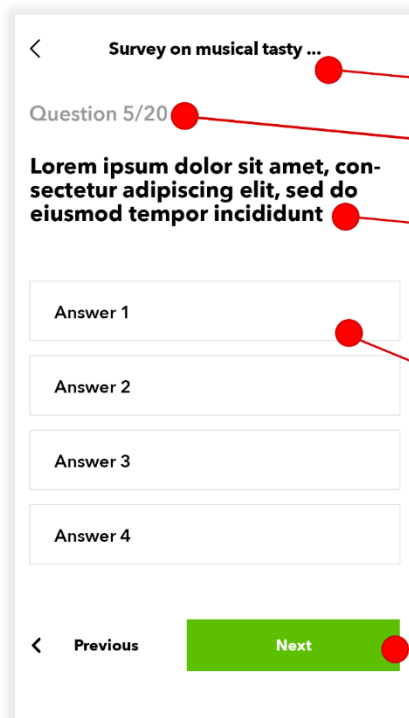
Pulsante per la compilazione del questionario

D. Pop-up



Popup per l'inserimento del codice scolastico e avviare il questionario

E. Pagina de sondaj



Titolo del questionario

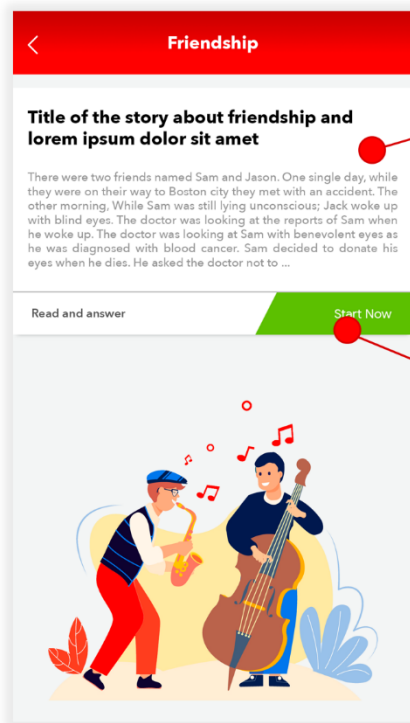
Numero della domanda

Titolo della domanda

Risposte

Pulsanti per accedere alla successiva o tornare alla precedente

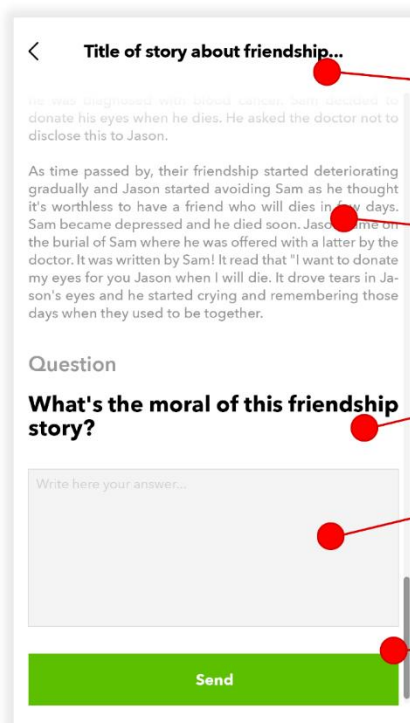
Povestea subiectului



Titolo e parte iniziale del racconto

Pulsante per accedere alla pagina e completare la lettura del racconto

F. Pagina de poveste



Titolo del racconto

Testo da leggere

Domanda a cui rispondere

Campo di testo in cui scrivere la risposta

Pulsante per inviare la risposta

(La risposta verrà gestita nel pannello di controllo e verrà inviata una email con il link alla risposta)

G. Immagine subjectului

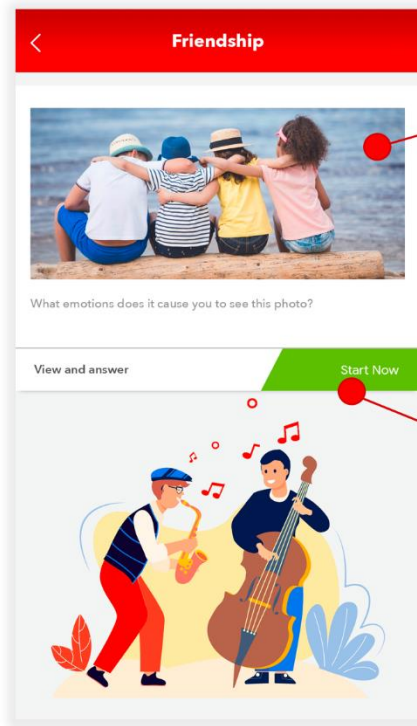
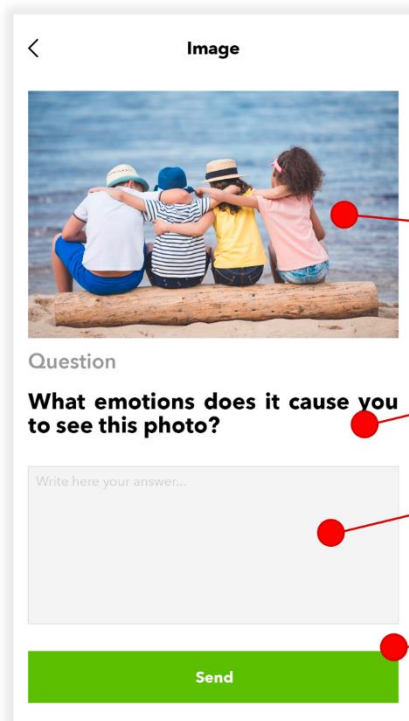


Immagine e domanda a cui rispondere

Pulsante per accedere alla pagina e rispondere alla domanda

H. Pagina imagine



Immagine

Question

What emotions does it cause you to see this photo?

Domanda a cui rispondere

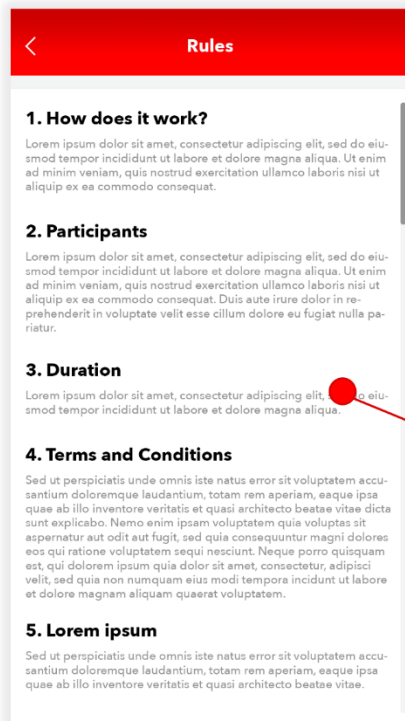
Write here your answer...

Campo di testo in cui scrivere la risposta

Pulsante per inviare la risposta

(La risposta verrà gestita nel pannello di controllo e verrà inviata una email con il link alla risposta)

I. Reguli



Pagina informativa

CAPITOLUL 7: Diseminare și Comunicare

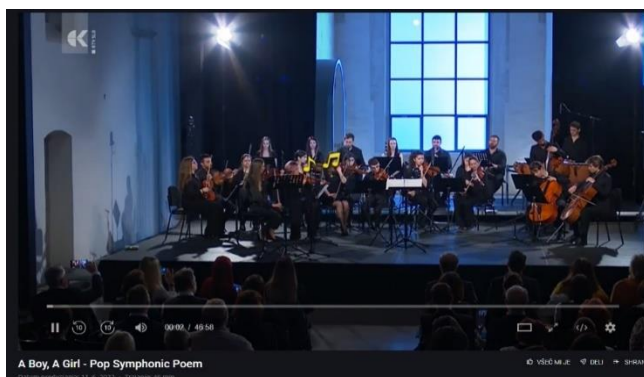
MASSIMILIANO DI NARDO și ANDREA BARTOLE

CAN Costiera se va ocupa în principal de părțile referitoare la diseminarea și comunicarea cu autoritățile externe.

Obiectivul principal al proiectului Muse a fost de a oferi adolescenților abilitățile și instrumentele pentru a depăși dificultățile prin care le trece viața și să-i ajute să dezvolte reziliența. Proiectul a adoptat o metodologie inovatoare, bazată pe utilizarea muzicii ca suport pentru dezvoltarea rezilienței datorită capacității acesteia de a evoca, identifica și procesa emoții. În plus, muzica este un fenomen comun care depășește granițele naționale, rasiale și culturale.

Scopul proiectului a fost de a promova dezvoltarea unora dintre factorii care fac o persoană rezistentă, cum ar fi o atitudine pozitivă, optimismul, capacitatea de a regla emoțiile și capacitatea de a vedea eșecul ca pe o formă de feedback util. Mai exact, adolescenții implicați în proiect au dezvoltat următoarele trăsături:

- controlul impulsurilor lor
- o mentalitate optimistă
- gândire flexibilă și corectă
- empatie fata de ceilalti
- auto-eficacitate
- disponibilitatea de a căuta ajutor atunci când este nevoie.



Elevii au experimentat o metodă diferită de învățare, concentrându-se pe înțelegerea personală și împărtășirea prin muzică. Principalul rezultat al proiectului MusE a fost un poem pop simfonic pe tema adolescenței, al cărui text a fost compus chiar de elevi. Elevii s-au implicat

în activități antrenante și stimulative care le-au oferit ocazia să cunoască oameni din diferite țări.

Pentru a se asigura că activitățile se desfășoară fără probleme și pentru a promova rezultatele și obiectivele proiectului, comunitatea autonomă de coastă parteneră a naționalității italiene a desfășurat diverse activități de comunicare și diseminare.

Comunitatea autonomă de coastă a naționalității italiene a implementat activități de comunicare și diseminare folosind diferite canale și strategii diferite pentru a garanta diseminarea maximă a proiectului și a rezultatelor acestuia. Activitățile de comunicare și diseminare au fost implementate prin promovare pe site, Facebook, ziare și emisiuni de radio și televiziune.



CONCERTO SINFONICO
SIMFONIČNI KONCERT

A Boy, a Girl
Pop Symphonic Poem

sabato / sobota
7. 5. 2022
ore / ob 19.30

composto e diretto da / skladatelj in dirigent
Francesco **COLASANTO**

nell'esecuzione della / v izvedbi
Borderless Youth **Orchestra**

Anna **CORVINO**
soprano / sopran

Francesco **NAPOLETANO**
tenore / tenor

Sala eventi e cerimonie
S. Francesco d'Assisi
Piazza Peter Martinč 3, Capodistria, Slovenia

Protokolarno-prireditvena dvorana
Sv. Frančiška Asiškega
Martinčev trg 3, Koper, Slovenija

MUSE
Music and poetry
TO EMPOWER TEENAGERS
RESILIENCE AT SCHOOL

În acest scop, Comunitatea Autonomă de Coastă de naționalitate italiană a cooperat cu Televiziunea Națională a Republicii Slovenia și cu programul italian Radio și TV Koper - Koper. Radio Koper funcționează ca parte a serviciului public de radiodifuziune din Slovenia - RTV Slovenia și a început să-și difuzeze programele la 25 mai 1949, sub numele de Radio Trieste Zona Jugoslava (Radio jugoslovanske cone Trst). Programele au

fost în trei limbi: slovenă, italiană și croată. După semnarea Memorandumului de la Londra, Radio Koper a fuzionat cu Radio Ljubljana în 1956 și programul în limba croată a fost desființat. Datorită eficienței sale comerciale (de decenii a fost unul dintre cele mai populare posturi de radio), semnalul a fost difuzat în zone din ce în ce mai mari ale Italiei. În 1979, programele slovene și italiene au început să fie difuzate pe frecvențe separate. Radio Koper a fost unul dintre primele posturi de radio bilingve din Europa. Radio Koper se adresează în primul rând membrilor comunității naționale italiene care trăiesc în Slovenia și Croația și este, de asemenea, foarte popular în rândul publicului italian. Datorită emițătorilor cu unde medii, modulație în frecvență stereo și digital terestre (DAB+), își proiectează vocea și muzica peste și dincolo de granițele regionale și naționale: din Istria și Rijeka, până la Ljubljana, capitala Sloveniei, și până la Marea Adriatică. coasta, acoperind Friuli-Venezia Giulia, Veneto și Emilia-

Romagna. Astăzi, Radio Koper este urmat în medie de 27.000 de ascultători de radio în Italia și 9.000 în Slovenia. Pe lângă comunitatea autonomă de coastă de naționalitate italiană a colaborat și cu Tv Koper, care a fost înființată în 1971 ca o funcție a comunității naționale italiene, TV Koper operează ca parte a serviciului public de radiodifuziune din Slovenia - RTV Slovenia. Pe lângă faptul că este un instrument de comunicare de neînlocuit, salvardarea identității lingvistice și culturale a Comunității Italiene, precum și un important centru de informare regional și de zonă, TV Koper este astăzi și unul dintre cele mai importante și semnificative posturi de televiziune pentru minorități și de graniță din Europa. Situat la răscrucea a trei state și a tot atâtea limbi și culturi, cu un semnal care se răspândește în zonele vecine ale Sloveniei, Italiei și Croației, postul, care difuzează zece ore de programe zilnic, de la 14 până la miezul nopții, dintre care nouă în italiană și o oră în slovenă, este unul dintre cei mai atenți observatori ai politicii variate și bogate, realitatea economică, socială și culturală a acestei zone. Astăzi, TV Koper este urmărit într-o zi medie de 37.000 de telespectatori în Italia și 15.000 în Slovenia.

Datorită cooperării strânse cu televiziunea națională a Republicii Slovenia și cu programul italian Radio și TV Koper - Koper, Comunitatea Autonomă de coastă de naționalitate italiană a putut asigura o difuzare maximă a proiectului în rândul italienilor și slovenilor. -cetățeni vorbitori, precum și în rândul cetățenilor europeni.



Din primăvara anului 2021, Comunitatea Autonomă de Coastă a Naționalității Italiene a colaborat strâns cu mass-media naționale și locale, promovând activitățile proiectului într-un mod eficient. Comunitatea autonomă de coastă a naționalității italiene a fost invitată, împreună cu ceilalți

parteneri de proiect, la diferite programe de radio și televiziune.

Mai mult, Comunitatea Autonomă de Coastă a Naționalității Italiene, fiind organizația lider a comunității naționale italiene din Slovenia și interlocutorul față de ministere și Guvernul

Republicii Slovenia, nu a cooperat doar cu mass-media națională, ci și cu școli din zona bilingvă. Proiectul a fost promovat în rândul elevilor și studenților, precum și în medii instituționale, vizând diferite categorii demografice de vârstă.



Proiectul a atins apogeul odată cu concertul, care a fost susținut și înregistrat de TV Koper-Capodistria în mai 2022. Comunitatea autonomă de coastă de naționalitate italiană a susținut o conferință de presă pentru a prezenta proiectul și parteneriatul. Doi elevi de la Liceul Gian Rinaldo Carli au avut ocazia să citească

introducerea în toată compoziția muzicală. Concertul, care a fost înregistrat de TV Koper - Capodistria, a fost un mare succes, cu peste 90 de prezenți. Orchestra, dirijorul, cântăreții și cei doi studenți i-au încântat pe membrii publicului, care s-au ridicat și au aplaudat marea performanță. După concert, activitățile s-au concentrat pe promovarea proiectului prin intermediul mass-media, inclusiv interviuri cu dirijorul și compozitorul operei pop simfonice și liderii proiectului Can Costiera. Întregul concert a fost difuzat și la TV Koper – Capodsitria, înregistrând ratinguri foarte bune, și au fost mai multe emisiuni și ziare care au relatat despre succesul proiectului. În plus, înregistrarea concertului a fost folosită pentru a crea un DVD al concertului, reprezentând un multiplicator al proiectului, care a fost folosit de toți partenerii în scopul difuzării atât în școlile care au participat la proiect, cât și în școlile din zona noastră, realizând astfel o diseminare în rândul tinerilor. Mai mult, multiplicatorul DVD al proiectului nu a fost însoțit de digipack-ul obișnuit, deoarece partenerii proiectului Muse au dorit să acorde mai multă valoare acestei rezultate; prin urmare, au creat un Manual intitulat Reziliență pentru adolescenți, care include DVD-ul concertului. Manualul a fost destinat adolescenților,

Diseminarea proiectului Muse a avut loc, evident, și în cadrul parteneriatului, în școlile care au participat la proiect, în instituțiile partenerilor proiectului, precum și în comunitățile noastre locale, ajungând astfel direct și indirect părților interesate.

Activitățile de partajare și diseminare ale proiectului au asigurat diseminarea rezultatelor, aducând conștientizarea a ceea ce acest proiect și parteneriat a putut realiza, dovedind astfel eficacitatea obiectivelor și a rezultatelor. Împărtășirea rezultatelor proiectului a fost, de asemenea, o modalitate de promovare a proiectului și a rezultatelor



acestui, precum și de a atrage alte țări, instituții, organisme publice și private și părți interesate să se gândească la rezultate și să le folosească în context european.

În acest scop, metodologia de dezvoltare a proiectului, instrumentele și resursele, și în special rezultatele, au fost publicate pe site și sunt liber accesibile. În plus, toate informațiile de evaluare au fost colectate pentru a determina rezultatele. Astfel, au fost luați în considerare următorii indicatori pentru a evalua obiectivele și rezultatele proiectului:

- Numărul de membri ai grupului țintă și părți interesate care au participat la activități;
- Tipuri de chestionare de evaluare pentru a evalua satisfacția participanților cu pregătirea, implementarea și multiplicarea;
- Numărul de utilizatori online și de vizitatori ai site-ului web;
- Numărul de participanți la evenimente de multiplicare (concerte);
- Numărul de instituții și persoane conexe la care a ajuns prin activități de diseminare și valorificare;
- Numărul de părți interesate care doresc să integreze rezultatele proiectului în activitățile lor normale;
- Numărul de evenimente/activități de diseminare desfășurate de fiecare partener;
- Numărul de părți interesate la care sa ajuns prin buletine informative și comunicate de presă.

Cateva link-uri utile:

- <https://www.rtv slo.si/capodistria/radio-capodistria/notizie/cultura/a-boy-a-girl-a-capodistria-un-concerto-nel-segno-dei-giovani/626439>
- <https://365.rtv slo.si/arhiv/i-concerti-di-tv-capodistria/174879936>
- <https://obalaplus.si/le-attivita-della-can-costiera-7/>
- <https://365.rtv slo.si/arhiv/tuttoggi/174870470>

CAPITOLUL 8: Concluzii

De Francesco Colasanto, Rosso Arancio

Călătoria noastră de treizeci de luni: o provocare interesantă și minunată. Un proiect fascinant și captivant încă de la început și în toate activitățile: de la întâlniri tranzacționale, la conferințe, la momente de convivialitate. Totuși, trebuie să recunoaștem că concertele (multiplicatorii) au fost printre cele mai bune momente. Privirea fețelor studenților mulțumiți și zâmbitori pentru că erau conștienți că și-au contribuit cu textele la ceva important a fost cu siguranță incitant. Am confirmat că muzica poate ajuta cu adevărat tinerii să-și exprime emoțiile și sentimentele într-un mod creativ. Prioritățile identificate în proiectul MusE au luat în considerare studiile europene recente privind necesitatea de a consolida capacitatea adolescenților de a înțelege procesul de construire a rezilienței. Construirea rezilienței: un concept care ni s-a părut imediat fundamental.

Proiectul MusE a traversat nevoia de îmbunătățire și creștere a metodelor și instrumentelor expresive ale adolescenților precum muzica și poezia cu nevoia de a le crește gradul de conștientizare a rezilienței prin exprimarea emoțiilor.

Ajutați-i pe tineri să dezvolte reziliența, adică să-i faceți conștienți că posedă această abilitate, identificând ce aspecte ale vieții lor le pot controla, modifica și dezvolta, întrucât este considerată o abilitate cheie în lumea de astăzi, caracterizată prin incertitudine, ambiguitate și schimbări bruște. În acești ani, studenții au învățat că a deveni mai rezistenți nu numai că îi va ajuta să depășească circumstanțe dificile, ci le va permite și să crească și chiar să-și îmbunătățească viața pe parcurs.

În concluzie, elevii implicați în proiect au înțeles că muzica, chiar și muzica exprimată prin cuvinte, poate fi un element fundamental pentru rezistența lor, deoarece îi poate ajuta să-și dezvolte emoțiile, identitatea personală, sentimentul de apartenență și sentimentul de sine. stima. Practicarea muzicii și participarea la activități muzicale pot oferi o distragere pozitivă a atenției de la dificultățile vieții de zi cu zi, promovând astfel o bunăstare emoțională și mentală sănătoasă. În concluzie, putem spune că acest proiect poate fi într-adevăr o inspirație atât pentru alte proiecte europene, cât și, mai simplu, pentru activități care se vor desfășura în cadrul școlilor, asociațiilor și a tuturor acelor entități care sunt cumva legate de tineri.

Referințe

A. CANEVARO, *Bambini che sopravvivono alla guerra: percorsi didattici e di incontro tra Italia, Uganda, Ruanda e Bosnia*, Trento, Erickson, 2001, ISBN 88-7946-375-6.

ALFARONE, I., MERLONE, U. The show must go on: Pandemic consequences on musicians' job insecurity perception, *Psychology of Music*, 2022.

Ames, R. and Hall, D. (2003). *Dao de Jing: "Making This Life Significant" – A Philosophical Translation*. New York: Ballantine Books.

Aurelius, M. (2002) *Meditations*. New York: Modern Library.

BALESTRIERI, A. (2021). *La mente in musica. Come reagisce il cervello all'ascolto della musica*, Milano, Independently published.

CUDDILL, DUFFINJ Music, memory, and Alzheimer's disease: Is music recognition spared in dementia, and how can it be assessed? *Med Hypotheses*, 2005

DINGLE, G., SHARMAN, L., & LARWOOD, J. Young people's uses of music for emotional immersion. *Handbook of music and adolescence*, 2018.

Le radici elbane del Sistema Abreu, in «Il Tirreno», 13 novembre 2010, Under Abreu's leadership, El Sistema participates in exchange and cooperation programs with numerous countries including Spain, some Latin American nations and with the United States and with artists such as Simon Rattle and Claudio Abbado, with whose support also started promoting El Sistema in Italy (2010).

M. IMBERTY, *Suoni emozioni significati. Per una semantica psicologica della musica*, a cura di L. Callegari e J. Tafuri, CLUEB, Bologna, 1986.

McLynn, F. (2009) *Marcus Aurelius. Warrior, Philosopher, Emperor*. London: Vintage Books.

P. ARNSTEIN, Balancing analgesic efficacy with safety concerns in the older patient. *Pain Manag Nurs* 11, 2010; P. ROMANO, Ezio Bosso: «My music of rigor, sacrifice and discipline in the sad times in which we live», in «L'Espresso», 24 October 2019; A. CALVINI, The interview. BOSSO, music and life lessons, «Avvenire», 6 April 2016. Ezio Bosso: the piano as a gift against illness, 8 June 1919; Dead Ezio Bosso, the pianist who moved Italy struck down by the disease at the age of 48, «La Stampa», May 15, 2020;

S. GARRIDO & E. SCHUBERT, Adaptive and maladaptive attraction to negative emotions in music, *Musicae Scientiae*, 2013, pp. 147-166.

Sisto A., Vicinanza F., Campanozzi L.L., Ricci G., Tartaglini D., Tambone V. (2019). Towards a Transversal Definition of Psychological Resilience: A Literature Review. *Medicina (Kaunas)*, 16;55(11):745. doi: 10.3390/medicina55110745. PMID: 31744109; PMCID: PMC6915594

Steinebach, C., & Langer, A.I. (Eds.) (2019). *Enhancing Resilience in Youth. Mindfulness-based in Positive Environments*. Springer.

Theron, L., Murphy, K., & Ungar, M. (2022). Multisystemic resilience: Learning from youth in stressed environments. *Youth & Society*, 54(6), 1000-1022.

Ungar, M. (Ed.). (2021). *Multisystemic resilience: Adaptation and transformation in contexts of change*. Oxford University Press.

Ungar, M., & Theron, L. (2020). Resilience and mental health: How multisystemic processes contribute to positive outcomes. *The Lancet Psychiatry*, 7(5), 441-448.