

“Codurile stării de bine în lucrul cu tinerii”

Un manual practic pentru lucrătorii de tineret



**Dezvoltat în cadrul proiectului Erasmus+
Treat Yourself III – Holistic Wellbeing for Youth
Workers
(Proiect ID: 2025-2-SK02-KA153-YOU-000366757)**



Trnava, Slovakia | 2025

Acest ghid a fost realizat ca parte a proiectului Erasmus+ Treat Yourself III – Holistic Wellbeing for Youth Workers (Bunăstare holistică pentru lucrătorii de tineret) (ID proiect: 2025-2-SK02-KA153-YOU-000366757), coordonat de Youth for Equality (Slovacia) și implementat împreună cu parteneri din Portugalia, Italia, Lituania, Bulgaria, România, Türkiye și Macedonia de Nord.

Publicația reunește experiențele și rezultatele practice ale unui curs de formare de 6 zile desfășurat în Trnava, Slovacia, în 2025, care a adus împreună 26 de lucrători de tineret pentru a explora bunăstarea holistică, îngrijirea de sine și reziliența emoțională în lucrul cu tinerii.

Acesta este destinat lucrătorilor de tineret, educatorilor și organizațiilor care doresc să integreze bunăstarea holistică în practica lor zilnică.

Fiecare secțiune a acestui ghid reflectă cunoștințele colective, metodele și exercițiile create și testate de participanți. Împreună, ele formează „Codurile Bunăstării” – un angajament comun pentru construirea unor practici de lucru cu tinerii mai sănătoase, mai echilibrate și mai conștiente în întreaga Europă.

Cofinanțat de Uniunea Europeană prin Programul Erasmus+, Acțiunea Cheie 1 – Mobilitatea lucrătorilor de tineret (KA153-YOU).

Opiniile și punctele de vedere exprimate aparțin autorilor și nu reflectă în mod necesar poziția Uniunii Europene sau a Agenției Naționale din Slovacia NIVAM. Nici Uniunea Europeană, nici autoritatea finanțatoare nu pot fi considerate responsabile pentru acestea.



Co-funded by
the European Union



NÁRODNÝ INŠTITÚT VZDELÁVANIA A MLÁDEŽE



Youth for
Equality



Introducere.....	5
Bunăstare holistică.....	7
Prezentarea conceptului.....	7
Relevanță în lucrul cu tinerii.....	8
Tehnici și Practici.....	9
Tehnica 1: Mindfulness & Respirație (Îngrijire de sine pentru lucrătorii de tineret).....	9
Tehnica 2: Exprimare creativă (Participanți tineri).....	9
Tehnica 3: Mișcare corporală & Conștientizare somatică (Participanți tineri).....	10
Tehnica 4: Jurnalizare & Recunoștință (Participanți tineri).....	10
Întrebări de reflecție.....	11
Sfaturi pentru integrare.....	11
Bibliografie și lecturi suplimentare.....	12
Mindfulness: Conștientizare și Prezență ca Instrument pentru Echilibru.....	13
Prezentarea conceptului.....	13
Relevanță în lucrul cu tinerii.....	14
Tehnici și Practici.....	15
Tehnica 1: Respirație conștientă.....	15
Tehnica 2: Scanare corporală.....	15
Tehnica 3: Alimentație conștientă.....	16
Tehnica 4: Pauză conștientă.....	16
Întrebări de reflecție.....	17
Sugestii de integrare.....	17
Referințe & Lecturi suplimentare.....	18
Bunăstarea mintală în lucrul cu tinerii.....	19
Prezentare generală a conceptului.....	19
Relevanța pentru lucrul cu tinerii.....	19
Tehnici și practici.....	20
Tehnica 1: Respirația în cutie (Box Breathing / Four-Square Breathing).....	20
Tehnica 2: Jurnalizare.....	20
Tehnica 3: „Flip the Script”.....	21
Sfaturi pentru integrare.....	22
Referințe & Lecturi suplimentare.....	22
Conștientizare somatică.....	25
Prezentare generală a conceptului.....	25
Relevanța pentru lucrul cu tinerii.....	25
Tehnici și practici.....	26
Tehnica 1: Conștientizarea respirației pentru împământare.....	26
Tehnica 2: Exprimarea emoțiilor prin mișcare.....	27
Reflecție.....	27
Sfaturi de integrare.....	28
Referințe și lecturi suplimentare.....	29

Inteligența emoțională și identificarea și reglarea emoțiilor.....	31
Prezentare generală a conceptului.....	31
Relevanța în lucrul cu tinerii.....	32
Tehnici și practici.....	34
Tehnica 1: Scanare emoțională a corpului.....	35
Tehnica 2: Graficul Emoțiilor ABC (Înțelegere).....	35
Tehnica 3: Harta Empatiei (Înțelegere & Exprimare).....	36
Tehnica 4: Planificare Dacă–Atunci (Reglare).....	37
Întrebări de reflecție.....	37
Sfaturi de integrare.....	38
În contexte de lucru cu tinerii.....	38
O acțiune simplă pentru bunăstare.....	39
Referințe și lecturi suplimentare.....	39
Baia de pădure: Natura ca un co-terapeut.....	41
Prezentarea conceptului.....	41
Relevanță în lucrul cu tinerii.....	42
Tehnici și Practici.....	45
Tehnica 1: Explorează-ți imaginația frumoasă.....	46
Tehnica 2: Exercițiul copacului ancorat.....	46
Tehnica 3: Bucurându-te de sunetele frumoase ale pădurii.....	47
Întrebări de reflecție:.....	47
Referințe și lecturi suplimentare.....	47
Yoga și Tehnici de Respirație.....	49
Prezentarea conceptului.....	49
Relevanță în lucrul cu tinerii.....	49
Tehnici și Practici.....	50
Tehnica 1: Yoga Somatică.....	50
Tehnica 2: Respirația în cutie (Box Breathing).....	51
Întrebări de reflecție.....	52
Sfaturi de integrare.....	53
Referințe și lecturi suplimentare.....	53
Managementul stresului & Crearea unui cod personal al stării de bine.....	55
Prezentarea conceptului.....	55
Relevanța pentru lucrul cu tinerii.....	56
Tehnici și practici.....	56
Tehnica 2: Realizarea unui program și conștientizarea evenimentelor.....	57
Tehnica 3: Codul personal al stării de bine.....	58
Întrebări de reflecție.....	58
Sfaturi pentru integrare.....	59
Referințe & Lecturi suplimentare.....	59
Concluzie: Construirea unei culturi a stării de bine în lucrul cu tinerii.....	61
Lista contribuabililor.....	62
Youth for Equality (Slovenia).....	62
Stairs and Levels Associação (Portugalia).....	62

YUNET APS (Italia)	62
Asociacija TAVO EUROPA (Lituania)	62
Association of Young Psychologists “4th April” (Bulgaria)	62
Asociatia Nationala de Dezvoltare Continua a Tineretului (Romania)	63
Anadolu Parsı Spor Kulübü (Turcia)	63
EKO-Život Kavadarci (Macedonia de Nord)	63
Disclaimer și utilizare	63

Introducere

Despre proiect – Treat Yourself III

Proiectul Treat Yourself III se concentrează pe îmbunătățirea stării de bine emoționale, mentale și fizice a lucrătorilor de tineret. Acesta introduce metode holistice de îngrijire personală care ajută la prevenirea epuizării, la dezvoltarea rezilienței și la consolidarea unei culturi interne a grijii în cadrul organizațiilor de tineret.

Proiectul se bazează pe experiența a două ediții anterioare ale inițiativei Treat Yourself, extinzându-și acum obiectivele pentru a include dezvoltarea unor strategii organizaționale de bunăstare și instrumente comune pentru un impact pe termen lung.

Prin această inițiativă, lucrători de tineret din întreaga Europă schimbă bune practici, dezvoltă coduri personale ale bunăstării și duc aceste practici mai departe în organizațiile și comunitățile lor.

În ritmul alert al lumii de astăzi, lucrătorii de tineret se regăsesc deseori într-un ciclu continuu de a dăruia — timp, energie, empatie. Ei creează spațiu pentru ceilalți, ascultă profund, generează oportunități și cultivă speranță. Totuși, procedând astfel, mulți uită să întoarcă aceeași grijă către propria persoană.

Treat Yourself III s-a născut din această conștientizare — înțelegerea faptului că cei care îngrijesc de alții au, la rândul lor, nevoie de îngrijire.

Acest ghid, „Codurile Bunăstării în Lucrul cu Tinerii”, reprezintă rezultatul colectiv al acestei călătorii. El a fost creat de 26 de lucrători de tineret, formatori și educatori din întreaga Europă, care s-au întâlnit la Trnava, între 30 septembrie și 7 octombrie 2025, pentru a explora modul în care bunăstarea holistică poate fi cultivată conștient — în sine și în domeniul lucrului cu tinerii. Prin reflecție, experiență și practică împărtășită, ei au identificat dimensiuni-cheie ale bunăstării și le-au transformat în instrumente practice, accesibile.

Fiecare capitol explorează un aspect diferit al bunăstării — de la mindfulness și inteligență emoțională, la conștientizare somatică, conexiune cu natura și reglarea stresului. Împreună, aceste teme formează o hartă integrată a dezvoltării umane, ancorată atât în psihologie, cât și în experiența trăită. Abordările nu sunt prezentate doar ca teorii, ci ca trasee — fiecare oferind tehnici simple, bazate pe dovezi, pe care lucrătorii de tineret le pot utiliza pentru îngrijire personală sau le pot împărtăși tinerilor din comunitățile lor.

Conceptul de coduri ale bunăstării reflectă o credință fundamentală a proiectului:

Nu există o formulă unică pentru echilibru — fiecare persoană poartă propriul ei cod al bunăstării.

Descoperind și conturând acest cod personal, lucrătorii de tineret își consolidează reziliența emoțională, își aprofundează autocunoașterea și învață să modeleze tipare sănătoase pentru tinerii pe care îi sprijină.

Prin urmare, acest ghid nu servește doar ca o colecție de cunoștințe, ci ca o invitație — de a face o pauză, de a reflecta, de a te reconecta cu propriul corp, cu emoțiile, mintea și sensul interior. El invită la o schimbare de la a face la a fi, de la reacție la răspuns conștient și de la grijă-pentru-ceilalți la grijă-împreună-cu-ceilalți.

În cele din urmă, „Codurile Bunăstării în Lucrul cu Tinerii” întruchipează esența spiritului Erasmus+: învățare prin experiență, conexiune între culturi și sprijinirea transformării — câte un pas conștient, câte o respirație sinceră, câte un act de bunătate față de sine.



Bunăstare holistică

Prezentarea conceptului

Bunăstarea holistică reprezintă înțelegerea faptului că sănătatea și fericirea unei persoane depind de echilibrul și integrarea mai multor dimensiuni: mentală, emoțională, fizică, socială și de mediu. În loc să se concentreze pe un singur aspect, bunăstarea holistică pune accent pe interconectarea dintre aceste domenii, recunoscând că stresul, stilul de viață sau relațiile dintr-o singură zonă pot afecta sănătatea generală. Mai mult, derivată din cuvântul grecesc „holos”, care înseamnă „întreg”, această abordare vede bunăstarea umană ca rezultat al echilibrului dintre minte, corp, emoții și mediul înconjurător. Subliniind faptul că aceste dimensiuni sunt profund interconectate, orice influență asupra unui aspect al persoanei afectează inevitabil și celelalte.

Din punct de vedere științific, această concepție este susținută de descoperiri din neuroștiință și psihoneuroimunologie, care arată că gândurile și emoțiile pot influența direct sănătatea fizică prin intermediul sistemelor nervos și imunitar.

Din perspectivă psihologică, ea se leagă de teoriile umaniste dezvoltate de gânditori precum Carl Rogers și Abraham Maslow, care au subliniat empatia, autoactualizarea și creșterea emoțională ca elemente esențiale ale dezvoltării umane.

Un cadru semnificativ care completează această viziune este modelul PERMA al bunăstării, dezvoltat de Martin Seligman, care identifică cinci elemente-cheie ce contribuie la o viață împlinită: Emoții Pozitive (experimentarea bucuriei, recunoștinței și speranței), Implicare (participarea deplină în activități semnificative care valorifică propriile puncte forte), Relații (dezvoltarea unor conexiuni sociale autentice și de sprijin), Sens (simțirea apartenenței la ceva mai mare decât sinele) și Realizări (urmărirea obiectivelor și recunoașterea progresului).

Emoții pozitive:

- Cultivă sentimente pozitive.
- Încurajează soluțiile.
- Oferă sprijin.
- Abordează emoțiile negative.

Implicare:

- Transformă provocările în oportunități.
- Construiește relații.
- Încurajează punctele forte și abilitățile.
- Cultivă încrederea și autonomia.

Relații:

- Întărește timpul petrecut în familie.

- Încurajează legăturile autentice.
- Încurajează interacțiunile sociale.
- Creează un mediu susținător.

Sens:

- Găsește scop în activitățile semnificative.
- Identifică valoare în relațiile personale.
- Descoperă semnificație în obiectivele de zi cu zi.

Realizare:

- Cultivă obiectivele și celebrează realizările.
- Concentrează-te pe creșterea și dezvoltarea personală.
- Recunoaște aprecierea și succesul.
- Celebrează reperiile și contribuțiile.

Împreună, aceste componente ilustrează faptul că bunăstarea nu se limitează la absența problemelor, ci reprezintă prezența experiențelor pozitive, a dezvoltării și a scopului. Prin integrarea modelului PERMA, abordarea holistică încurajează indivizii să caute echilibru și armonie în toate domeniile vieții — mental, emoțional, social și fizic.

Relevanță în lucrul cu tinerii

Abordarea holistică este deosebit de valoroasă în lucrul cu tinerii, deoarece recunoaște faptul că dezvoltarea acestora depinde de un echilibru între dimensiunile emoțională, mentală, socială și fizică. În acest sens, modelul PERMA oferă un cadru practic pentru aplicarea gândirii holistice în cadrul Erasmus+ și al altor contexte de învățare non-formală. Prin conceperea unor experiențe care cultivă Emoțiile Pozitive, Implicarea, Relațiile, Sensul și Realizarea, lucrătorii de tineret pot sprijini participanții în dezvoltarea unor competențe de bunăstare pe termen lung.

De exemplu, Emoțiile Pozitive pot fi cultivate prin cercuri de recunoștință, în care participanții împărtășesc lucruri mici pe care le-au apreciat în timpul unei zile de schimb Erasmus+. Implicarea poate fi aprofundată prin ateliere creative, provocări în aer liber sau activități de învățare teatrală, care îi ajută pe tineri să intre într-o stare de flux folosindu-și punctele forte personale. Relațiile se dezvoltă în mod natural în contexte interculturale, precum reflecțiile de grup, jocurile de team-building sau sesiunile de gătit împreună, care încurajează empatia și înțelegerea reciprocă între participanți din medii diferite. Sensul poate fi cultivat prin acțiuni comunitare sau proiecte eco-artistice care conectează eforturile individuale la obiective sociale sau de mediu mai ample. În cele din urmă, Realizarea este consolidată prin sesiuni de stabilire a obiectivelor la începutul unui schimb de tineret și activități de recunoaștere la final, cum ar fi reflecțiile Youthpass, care celebrează creșterea personală.

Această abordare răspunde multor provocări frecvente în lucrul cu tinerii — cum ar fi motivația scăzută, stresul sau izolarea socială — oferind participanților un sentiment de apartenență, direcție și încredere în sine. În contextul Erasmus+, metodele holistice și bazate

pe modelul PERMA promovează, de asemenea, incluziunea și participarea activă, ajutând tinerii să se vadă ca agenți ai schimbării capabili să mențină atât echilibrul personal, cât și bunăstarea comunității mult timp după încheierea proiectului.

Tehnici și Practici

Aplicarea abordării holistice în lucrul cu tinerii înseamnă folosirea activităților care conectează mintea, corpul și emoțiile, cultivând autocunoașterea, cooperarea și reflecția. Aceste practici sunt flexibile și pot fi aplicate în schimburi Erasmus+, voluntariat pentru tineret sau programe locale în comunitate. Mai jos sunt prezentate tehnici detaliate care susțin creșterea holistică și se aliniază **modelului PERMA** al bunăstării.

Tehnica 1: Mindfulness & Respirație (Îngrijire de sine pentru lucrătorii de tineret)

Scop și mecanism:

Antrenează calmul, concentrarea și reglarea emoțională prin conectarea respirației cu conștientizarea.

Durață și materiale:

5–15 minute; spațiu liniștit, saltea sau scaun opțional.

Pași:

1. Așază-te sau întinde-te confortabil.
2. Închide ochii și respiră lent și profund.
3. Concentrează-te pe inhalare și expirație, observând senzațiile din corp.
4. Dacă mintea deviază, readu ușor atenția la respirație.

Variante:

Practică individuală; se poate ghida și un grup mic sau într-o sesiune online.

Atenționări & siguranță:

Oprește-te dacă simți amețeală sau anxietate excesivă; evită întinderile profunde forțate.

Reflecție:

- Cum mă simt înainte vs. după?
- Ce senzații fizice sau emoționale am observat?
- Aș putea folosi această tehnică în timpul unei zile de lucru stresante?

Mini-evaluare:

Notează nivelul de calm și concentrare de la 1 la 5 înainte și după exercițiu.

Tehnica 2: Exprimare creativă (Participanți tineri)

Scop și mecanism: Susține implicarea și sensul prin permiterea exprimării emoționale prin artă, teatru sau muzică.

Durață și materiale: 30–60 minute; materiale de artă, instrumente muzicale sau recuzită pentru teatru.

Pași:

1. Prezintă activitatea și tema (de exemplu: sentimente, cultură, lucru în echipă).
2. Participanții creează individual sau în grupuri mici.
3. Împărtășesc creațiile cu grupul, dacă se simt confortabil.
4. Reflectă împreună asupra experienței.

Variante:

Poate fi individual, pe grupuri sau adaptată online cu instrumente digitale.

Atenționări & siguranță:

Nu forța împărtășirea; fii atent la posibile declanșatoare emoționale.

Reflecție:

- Ce am învățat despre mine?
- Ce emoții au apărut în timpul activității?
- Cum m-am simțit exprimându-mă creativ?

Mini-evaluare:

Participanții împărtășesc un cuvânt care descrie cum se simt după activitate.

Tehnica 3: Mișcare corporală & Conștientizare somatică (Participanți tineri)

Scop și mecanism:

Dezvoltă autocunoașterea, încrederea și colaborarea, conectând corpul cu emoțiile.

Durată și materiale:

10–30 minute; spațiu liber pentru mișcare.

Pași:

1. Începe cu întinderi ușoare sau mișcări de încălzire.
2. Introdu un energizant de grup sau un joc simplu de dans/mișcare.
3. Include un scurt scan corporal conștient sau exercițiu de mers mindfulness.
4. Discută cu grupul despre senzații și experiențe.

Variante:

Mers conștient individual; energizante de grup; videoclipuri ghidate de mișcare online.

Atenționări & siguranță:

Oprește exercițiul dacă cineva simte durere sau disconfort; asigură suficient spațiu pentru a evita coliziunile.

Reflecție:

- Ce senzații fizice am observat?
- Cum mi s-a schimbat starea de spirit sau energia?
- Cum a influențat mișcarea conexiunea mea cu ceilalți?

Mini-evaluare:

Ridicare rapidă a mâinilor sau semne de „thumbs-up/down” pentru energie, concentrare sau plăcere.

Tehnica 4: Jurnalizare & Recunoștință (Participanți tineri)

Scop și mecanism:

Încurajează autocunoașterea, optimismul și emoțiile pozitive prin înregistrarea gândurilor și a recunoștinței.

Durată și materiale:

10–20 minute; hârtie, pix sau dispozitiv digital.

Pași:

1. Notează trei lucruri pentru care ești recunoscător astăzi.
2. Reflectă pe scurt asupra dezvoltării personale sau a realizărilor.
3. Opțional, împărtășește observațiile cu un coleg sau un grup mic.

Variante:

Jurnalizare individuală; cerc de împărtășire în grup; platforme de jurnalizare online.

Atenționări & siguranță:

Nu forța participanții să împărtășească gânduri private; respectă limitele personale.

Reflecție:

- Care momente pozitive au ieșit în evidență astăzi?
- Cum afectează recunoașterea recunoștinței starea mea de spirit?
- Ce dezvoltare personală am observat?

Mini-evaluare:

Evaluează starea de spirit sau satisfacția de la 1 la 5, înainte și după jurnalizare.

Întrebări de reflecție

1. Echilibru și Conștientizare:

Care domenii din viața mea — minte, corp, emoții sau mediu — se simt echilibrate și care necesită mai multă atenție?

2. Emoții pozitive și Creștere:

Ce momente mici mi-au adus recent bucurie, recunoștință sau pace și cum mi-au influențat energia?

3. Implicare și Puncte forte:

Când mă simt cel mai mult „în flux” și cum pot aduce mai multe astfel de momente în viața de zi cu zi sau în lucrul cu tinerii?

4. Relații și Realizare:

Ce am învățat despre mine prin interacțiunile cu ceilalți și de care realizări sunt mândru/mândră?

Sfaturi pentru integrare

Abordarea holistică a bunăstării poate face parte din viața de zi cu zi și din activitatea cu tinerii, susținând mintea, corpul, emoțiile și conexiunea socială prin modelul PERMA. Exercițiile zilnice de recunoștință stimulează *Emoțiile Pozitive*, activitățile creative precum arta sau muzica favorizează *Implicarea*, jocurile de echipă și reflecțiile consolidează *Relațiile*, proiectele comunitare aduc *Sens*, iar stabilirea obiectivelor celebrează *Realizarea*. O practică zilnică simplă, cum ar fi jurnalizarea a trei lucruri pentru care ești recunoscător/recunoscătoare, sau o plimbare săptămânală în natură cu reflecție, poate ajuta la menținerea echilibrului, autocunoașterii și a bunăstării generale atât pentru lucrătorii de tineret, cât și pentru participanți.

Bibliografie și lecturi suplimentare

1. Seligman, M. (2018). PERMA and the building blocks of well-being. *Journal of Positive Psychology*, 13(4), 333–335.
2. Dooris, M., Farrier, A., & Froggett, L. (2018). Wellbeing: The challenge of 'operationalising' a holistic concept within a reductionist public health programme. *Perspectives in Public Health*, 138(2), 93–99.
3. Norozi, S. A. (2023). The nexus of holistic wellbeing and school education: A literature-informed theoretical framework. *Societies*, 13(5), 113.
4. Rajashekar, S., & Jain, A. (2024). A thematic analysis on employee engagement in IT companies from the perspective of holistic well-being initiatives. *Employee Responsibilities and Rights Journal*, 36(2), 165–187.
5. Mohamed, N. A., Silva, J. L. D., Samah, A. A., Shafril, H. A. M., & Dahalan, D. (2018). Exploring contributing factors on holistic well-being among Malaysian youth. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, 8(3), 1–10.
6. Calcutt, J. (2025). Mindful inclusion: Strategies for holistic wellbeing in schools. *Frontiers in Education*, 10, 1638482.

Mindfulness: Conștientizare și Prezență ca Instrument pentru Echilibru

Is Your Mind Full or Mindful? Mentea ta e plină sau conștientă?

Prezentarea conceptului

Ce este Mindfulness?

Mindfulness reprezintă capacitatea de a fi pe deplin prezent și conștient de ceea ce se întâmplă în momentul prezent — fără judecată sau distragere. Aceasta înseamnă a observa gândurile, emoțiile și senzațiile cu deschidere și curiozitate, fără a încerca să le suprimăm sau să le schimbăm.

Nu ai nevoie de instrumente speciale pentru a practica mindfulness — doar timp, atenție și practică regulată. Mentea noastră tinde să rătăcească ușor (adesea numită „mente maimuței”), săriți de la un gând la altul. Prin mindfulness, readucem cu blândețe atenția asupra momentului prezent — nu asupra trecutului sau viitorului, ci asupra *acum-ului*.

Fundal științific

Mindfulness a pătruns în psihologia occidentală la sfârșitul anilor 1970 prin Jon Kabat-Zinn, care a dezvoltat programul *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR). De atunci, mindfulness a fost integrat pe scară largă în psihologie, educație și îngrijire medicală.

Aplicări cheie:

- **Psihologie clinică** – utilizată în Terapia Cognitiv-Comportamentală bazată pe Mindfulness (MBCT) pentru prevenirea recăderilor depresive.
- **Medicină** – ajută pacienții să gestioneze durerea cronică, anxietatea și stresul.
- **Psihologie pozitivă** – întărește echilibrul emoțional, reziliența și compasiunea.

De ce contează

Cercetările în neuroștiință și psihologie arată că mindfulness schimbă creierul și corpul:

- **Neuroștiință:** întărește cortexul prefrontal (concentrare și luarea deciziilor) și reduce reactivitatea amigdalei (răspunsul la stres).
- **Fiziologie:** scade nivelul cortizolului (hormonul stresului) și îmbunătățește funcția sistemului imunitar.
- **Sănătate mentală:** sprijină recuperarea din anxietate și depresie.
- **Cogniție:** îmbunătățește concentrarea, memoria și reglarea emoțională.

Mindfulness nu este doar o metodă de relaxare — este o modalitate puternică de a restabili echilibrul, claritatea și bunăstarea.

Relevanță în lucrul cu tinerii

De ce au nevoie lucrătorii de tineret de mindfulness

Lucrul cu tinerii este plin de satisfacții, dar și solicitant. Lucrătorii de tineret jonglează adesea cu multiple sarcini, gestionează situații emoționale și rămân conectați constant online — ceea ce poate duce la epuizare sau burnout.

Practicarea mindfulness-ului te ajută să creezi un spațiu mental între tine și reacțiile tale. Îți permite să gândești clar, să respiri și să acționezi conștient, nu sub presiunea stresului. Respirația conștientă, în special, te poate ajuta să te relaxezi și să rămâi centrat chiar și în situații intense sau importante. Când ești calm și echilibrat, comunicarea ideilor devine mai clară, iar mesajul tău mai accesibil pentru ceilalți — mai ales în cadrul întâlnirilor, prezentărilor sau discuțiilor.

De ce beneficiază tinerii

Tinerii petrec astăzi mult timp online, deseori deconectați de natură și de propriile emoții. Mindfulness îi ajută să recunoască și să gestioneze stresul, anxietatea și emoțiile puternice, învățând să observe experiențele lor interioare calm și fără judecată.

Mulți adolescenți sunt foarte sensibili și pot exprima emoțiile prea impulsiv — sau, dimpotrivă, să nu le exprime deloc. Mindfulness îi învață să facă o pauză, să-și limpezească mintea și să găsească un sentiment de liniște interioară. Aceasta contribuie la echilibrul emoțional și face comunicarea cu ceilalți mai deschisă, sinceră și respectuoasă.

Exemplu din practică

Probabil mulți dintre cei care citesc acest ghid ați trecut printr-o situație similară: organizați un schimb de tineret sau un curs de formare, gestionând mai multe sarcini simultan, rezolvând conflicte, iar timpul pare extrem de limitat. Pentru o perioadă, pare că nu mai sunteți persoana importantă — singurul vostru focus este să aveți grijă de ceilalți și să vă asigurați că au cea mai bună experiență posibilă.

Aceasta poate duce la anxietate și neglijarea propriilor sentimente și nevoi, apropiindu-vă treptat de epuizare și burnout. (Am trecut prin asta de câteva ori — și voi?) Dar adevărul este că nimeni nu câștigă când te „sacrificezi” pentru a „salva” tinerii. În timp, performanța ta scade, frustrarea crește, iar ziua începe deja cu oboseală și lipsă de motivație.

Exact atunci poate ajuta mindfulness. Din propria experiență, am început să dedic doar cinci minute de două ori pe zi pentru a face o pauză și a respira conștient — simplu fiind prezent în momentul actual. Curând am observat că aveam mai multe idei creative, mă simțeam revigorat/ă ca după un scurt somn de prânz și nivelul de anxietate scăzuse semnificativ.

Așadar, tu ce crezi — ai putea să încerci și tu respirația conștientă?

Tehnici și Practici

Mai jos sunt prezentate practici simple bazate pe mindfulness, care pot fi folosite atât pentru **auto-îngrijire**, cât și în **activități cu tinerii**.

Tehnica 1: Respirație conștientă

Scop și mecanism:

Reduce stresul, crește concentrarea și reglează emoțiile prin ancorarea atenției în respirație.

Durată și materiale:

1–3 minute; spațiu liniștit; nu sunt necesare materiale suplimentare.

Pași:

1. Așază-te sau stai în picioare confortabil.
2. Închide ochii sau relaxează privirea.
3. Inspiră adânc, apoi expiră lent.
4. Concentrează-te pe ritmul natural al respirației.
5. De fiecare dată când mintea rătăcește, readu ușor atenția la respirație.

Variante:

- *Individual*: practică în timpul pauzelor.
- *Grup*: începe un atelier cu un minut de respirație conștientă colectivă.
- *Online*: invită participanții să închidă ochii și să respire împreună într-o sesiune virtuală.

Siguranță:

Dacă respirația profundă declanșează anxietate, concentrează-te mai degrabă pe senzațiile din mâini sau picioare.

Reflecție:

- Cum a fost respirația la început și la final?
- Ce s-a schimbat în corp sau emoții?

Mini-evaluare:

Observă dacă ritmul cardiac s-a încetinit și dacă te simți mai calm după exercițiu.

Tehnica 2: Scanare corporală

Scop și mecanism:

Reînnoadă conexiunea cu corpul, eliberează tensiunea și cultivă autocunoașterea.

Durată și materiale:

5–10 minute; spațiu liniștit și confortabil.

Pași:

1. Așază-te sau întinde-te confortabil.
2. Respiră adânc de câteva ori.
3. Aduceți atenția încet asupra fiecărei părți a corpului — de la degetele de la picioare, picioare, trunchi, brațe, până la cap.
4. Observă senzațiile: căldură, tensiune, furnicături sau liniște.
5. Permite ca totul să fie așa cum este, fără judecată.
6. Încheie observând întregul corp respirând ca un tot unitar.

Variante:

- *Grup*: ghidează participanții verbal.
- *Individual*: folosește o înregistrare audio.

Siguranță:

Dacă apar senzații inconfortabile, deschide ochii și concentrează-te asupra mediului înconjurător.

Reflecție:

- Care zone ale corpului au fost cele mai tensionate?
- Ce emoții sau gânduri au apărut?

Mini-evaluare:

După practică, observă dacă te simți mai relaxat/ă sau mai conștient/ă de starea fizică a corpului.

Tehnica 3: Alimentație conștientă

Scop & Mecanism:

Dezvoltarea conștientizării experienței senzoriale și exersarea răbdării și recunoștinței.

Timp & Materiale:

5 minute; o bucățiță de aliment (stafidă, nucă sau ciocolată).

Pași:

1. Ține o bucățiță de aliment în mână și privește-o cu atenție.
2. Observă culoarea, forma și textura.
3. Miros-o și sesizează aroma.
4. Pune-o în gură, dar nu mușca imediat.
5. Gustă încet, observând aroma și textura în timp ce mesteci.

Variante:

- *Grup*: încercați împreună și împărtășiți impresiile în cerc după exercițiu.
- *Individual*: integrează în mesele zilnice.

Securitate:

Evită să folosești alimente la care ai alergii sau dacă te simți inconfortabil să mănânci în fața altora.

Reflecție:

- Cum s-a simțit actul de a mânca atunci când ai făcut-o încet?
- Ce emoții sau gânduri au apărut în timpul exercițiului?

Mini-evaluare:

După exercițiu, observă dacă te simți mai calm(ă) și mai satisfăcut(ă) decât după ce mănânci rapid.

Tehnica 4: Pauză conștientă

Scop & Mecanism:

Cultivarea conștientizării și reglării emoționale în zile aglomerate.

Timp & Materiale:

1–2 minute; oricând în timpul zilei.

Pași:

1. Oprește ceea ce faci.
2. Inspiră și expiră lent o dată.
3. Observă ce simți — fizic și emoțional.
4. Numeste în gând („obosit”, „stresat”, „curios”).
5. Reia activitatea cu mai multă claritate.

Variante:

- *Individual:* înainte de întâlniri sau ateliere.
- *Grup:* începeți reflecția de grup cu o pauză conștientă de un minut.

Reflecție:

- Cum mă simt în acest moment?
- De ce am nevoie acum?

Mini-evaluare:

Observă dacă poți răspunde situațiilor cu mai mult calm ulterior.

Întrebări de reflecție

1. Cum este corpul meu în acest moment?
2. Ce emoții observ acum?
3. Ce gânduri îmi trec prin minte? Care sunt tiparele mele de gândire?
4. Când pe parcursul zilei uit să fiu prezent(ă)?
5. Cum îmi pot aminti să fac o pauză și să respir?

Sugestii de integrare

Mindfulness-ul devine cu adevărat puternic atunci când este integrat în viața de zi cu zi. Nu se limitează la sesiuni de meditație, ci poate fi împletit cu acțiuni obișnuite.

Modalități de integrare:

- **Mers conștient:** observă fiecare pas și respirație în timp ce te deplasezi.
- **Ascultare conștientă:** oferă întreaga atenție atunci când cineva vorbește.
- **Pauze conștiente:** fă scurte pauze între sarcini pentru a te reseta.
- **Reflecție conștientă:** scrie într-un jurnal timp de cinci minute în fiecare seară.

O acțiune simplă:

Dedică *cinci minute în fiecare dimineață* pentru a sta în liniște, a respira și a seta o intenție pentru ziua ta.

Instrumente pentru a începe

Pornește-ți călătoria în mindfulness cu exerciții ghidate care te ajută să te concentrezi și să te relaxezi:

- **Meditații audio:** ascultă înregistrări scurte care îți ghidează respirația și calmează mintea.

- **Aplicații de practică:** folosește aplicații de mindfulness sau meditație pentru structură zilnică, memento-uri și inspirație.
- **Ghiduri video:** urmărește videoclipuri simple care demonstrează tehnici de respirație, vizualizare sau relaxare.

Referințe & Lecturi suplimentare

1. Kabat-Zinn, J. (1990). *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness*. New York: Delacorte.
2. Michail, E. (2021). „Mindfulness pentru lucrătorii de tineret: Despre ce este vorba?”, *Coyote Magazine, Consiliul European*, 2 decembrie. Disponibil la: <https://pjp-eu.coe.int/en/web/coyote-magazine/mindfulness-for-youth-workers.-what-s-it-all-about->
3. American Psychological Association (2023). “*Mindfulness Meditation: A Research Summary*.”. Disponibil la: <https://www.apa.org/topics/mindfulness/meditation>

Resursă multimedia recomandată

1. Psych Hub (2020). *What is Mindfulness?* Videoclip YouTube. Disponibil la: <https://www.youtube.com/watch?v=7-1Y6IbAxdM>

Bunăstarea mintală în lucrul cu tinerii

Prezentare generală a conceptului

Sănătatea mintală ține de modul în care gândim, simțim și acționăm — și de felul în care facem față provocărilor de zi cu zi. Conform Organizației Mondiale a Sănătății (OMS), ea reprezintă fundația bunăstării noastre și a modului în care funcționăm ca indivizi. Psihologii descriu sănătatea mintală ca un echilibru între gânduri, emoții și comportamente, ajutându-ne să ne adaptăm, să construim relații și să găsim sens în viață.

O bună sănătate mintală nu înseamnă doar „a nu fi bolnav”. Ea presupune capacitatea de a înțelege și exprima emoțiile, de a lua decizii, de a învăța din experiențe și de a rămâne conectați cu cei din jur. În lucrul cu tinerii, această abordare este esențială, deoarece îi ajută pe aceștia să își dezvolte reziliența, încrederea în sine și empatia. Atunci când lucrătorii de tineret creează spații de sprijin în care sănătatea mintală este valorizată, tinerii au șanse mai mari să se dezvolte, să se simtă în siguranță și să își atingă potențialul — atât din punct de vedere personal, cât și emoțional.

Relevanța pentru lucrul cu tinerii

În lucrul cu tinerii, promovarea sănătății mintale înseamnă să îi ajuți pe aceștia să își dezvolte reziliența, conștientizarea de sine și capacitatea de reglare emoțională. Acest lucru se poate realiza prin:

- **Activități reflexive și creative** (de exemplu, povestire, artă, jurnalizare).
- **Tehnici de mindfulness și reducere a stresului** (respirație, exerciții de împământare, plimbări în natură).
- **Discuții de grup și cercuri de sprijin** între colegi, unde tinerii învață empatie și abilități de ascultare.
- **Încurajarea auto compasiunii și a dialogului interior pozitiv.**

Lucrătorii de tineret trebuie, de asemenea, să aibă grijă de propria sănătate mintală. Angajamentul emoțional constant, responsabilitatea și volumul de muncă pot conduce la **epuizare sau sindromul burnout**. Proiecte precum *Treat Yourself III* demonstrează că auto-îngrijirea și reflecția nu sunt luxuri, ci necesități pentru un lucru eficient cu tinerii.

Provocări pe care le poate susține această abordare:

- **Epuizarea și oboseala emoțională** în rândul lucrătorilor de tineret.
- **Stres, anxietate și îndoială de sine** în rândul tinerilor, cauzate de presiunea socială, incertitudine sau provocări legate de identitate.

- **Lipsa strategiilor de coping** pentru a face față eșecului, criticii sau schimbării.
- **Dificultăți în exprimarea emoțiilor** sau în cererea de ajutor.

Prin integrarea conștientizării sănătății mintale în practica zilnică a lucrului cu tinerii, atât lucrătorii de tineret, cât și tinerii pot gestiona mai bine stresul, pot menține echilibrul și pot crește emoțional. În cadrul proiectului *Treat Yourself III* (Erasmus+), lucrătorii de tineret din Trnava au învățat metode holistice precum **mindfulness, conștientizarea somatică și „forest bathing”**. După ce au aplicat aceste tehnici, participanții au raportat că se simt mai calmi, mai concentrați și mai capabili să sprijine tinerii aflați în dificultate.

De exemplu, participanții au folosit scurte exerciții de respirație înainte de ateliere. Această rutină simplă nu doar că le-a îmbunătățit concentrarea, ci a făcut și atmosfera de grup mai relaxată și mai deschisă pentru împărtășirea experiențelor.

Tehnici și practici

Tehnica 1: Respirația în cutie (Box Breathing / Four-Square Breathing)

Respirația în cutie, cunoscută și sub numele de respirație în patru pătrate, este o tehnică simplă care ajută la calmarea minții și reducerea stresului, prin activarea răspunsului natural de relaxare al corpului. Poate fi practică oriunde, în doar câteva minute, fără materiale (opțional: un scaun, o saltea de yoga sau muzică relaxantă de fundal).

Exercițiul constă în a inspira pe nas timp de patru secunde, a ține respirația pentru patru secunde, a expira pe gură timp de patru secunde și a ține din nou respirația pentru patru secunde — repetând acest ciclu de patru până la șase ori, în timp ce îți imaginezi forma unui pătrat. Când conduci această activitate, este recomandat ca facilitatorul să ghideze grupul prin exemplu, folosind expresii de tipul „Eu fac așa” în loc de „Trebuie să faci așa”, pentru a crea o atmosferă blândă și incluzivă și pentru a reaminti că fiecare persoană experimentează metoda în mod diferit. Respirația în cutie poate fi practică individual, ca metodă de auto-îngrijire, utilizată cu grupuri de tineri pentru a crea o atmosferă calmă înainte de activități sau chiar realizată online, folosind un cronometru vizual. Dacă apar amețelă sau disconfort, este important să te oprești și să revii la respirația normală.

După exercițiu, ia un moment pentru reflecție: cum se simte corpul tău acum? Ți s-au încetinit gândurile sau ți s-a redus stresul? Poți, de asemenea, să îți evaluezi nivelul de stres înainte și după pe o scară de la unu la zece. Dacă numărul scade sau te simți mai relaxat(ă), exercițiul a fost eficient.

Tehnica 2: Jurnalizare

Jurnalizarea, sau ținerea unui jurnal, este o tehnică simplă, dar puternică, pentru îmbunătățirea bunăstării mintale și a conștientizării de sine. Aceasta ajută la organizarea gândurilor, eliberarea emoțiilor și reflectarea asupra experiențelor personale. Prin punerea

sentimentelor în cuvinte, tinerii și lucrătorii de tineret pot înțelege mai bine ce le provoacă stres, ce le aduce bucurie și cum se schimbă emoțiile lor în timp.

Metoda necesită doar un caiet sau un document digital și aproximativ 10–15 minute într-un spațiu liniștit. Procesul este simplu: alege un moment în fiecare zi sau săptămână pentru a scrie liber despre gândurile, sentimentele sau situațiile cu care te-ai confruntat — fără a te judeca sau a te autocenzura. Poți folosi și sugestii (prompts) precum: „Astăzi m-am simțit... pentru că...” sau „Un lucru pe care l-am învățat despre mine săptămâna aceasta este...”. Jurnalizarea poate fi practică individual, ca metodă de auto-îngrijire, sau împreună cu tinerii, ca parte a unei activități de reflecție după ateliere sau proiecte. Poate fi adaptată și pentru activități online, prin spații de scriere partajate sau sugestii ghidate. Este important să se respecte intimitatea și limitele emoționale — nimeni nu ar trebui să fie forțat să împărtășească ce a scris.

După jurnalizare, reflectează la ceea ce ai descoperit: Te-a ajutat scrisul să vezi ceva într-un mod diferit? Te simți mai ușurat(ă) sau mai concentrat(ă)? Un scurt auto-verificare, cum ar fi evaluarea stării de spirit înainte și după scris, poate ajuta la observarea unor schimbări mici, dar semnificative, în timp.

Tehnica 3: „Flip the Script”

„Flip the Script” este o activitate reflexivă simplă, care ajută participanții să recunoască momentele în care își imaginează cel mai rău scenariu și să învețe să îl înlocuiască cu gânduri mai echilibrate sau pozitive. Aceasta încurajează conștientizarea emoțională și flexibilitatea, contribuind la gestionarea stresului și anxietății. Exercițiul durează aproximativ 15–20 de minute și necesită doar hârtie și pixuri.

Fiecare persoană începe prin a nota o grijă recentă sau un gând negativ, cum ar fi „O să dau greș” sau „Toată lumea mă va judeca”. Apoi, scrie două versiuni alternative ale aceluiași gând: una mai realistă („Poate fi dificil, dar pot să fac față”) și una mai pozitivă („S-ar putea să iasă mai bine decât mă aștept și s-ar putea să învăț ceva nou”). Participanții sunt invitați să observe cum se schimbă emoțiile lor când citesc fiecare versiune. Exercițiul poate fi realizat în mod privat, în perechi sau în cadrul unei discuții de grup, în care facilitatorul modelează un mod de gândire non-judicativ și normalizează greșelile. Este important să nu se forțeze pe nimeni să împărtășească griji personale sau sensibile — accentul este pe exersarea schimbării perspectivei, nu pe rezolvarea problemelor.

La final, o scurtă reflecție poate ajuta: cum a fost să schimbi gândul? Care versiune ți se pare cea mai utilă? Pentru a verifica impactul, participanții pot evalua nivelul grijei înainte și după pe o scară de la unu la zece; dacă numărul scade sau se simt mai calmi, exercițiul a fost eficient.

Sfaturi pentru integrare

Integrarea practicilor de sănătate mintală în viața de zi cu zi și în rutina lucrului cu tinerii nu necesită schimbări majore — consistența și obiceiurile mici, conștiente, fac diferența reală. Tehnici precum respirația în cutie, jurnalizarea sau „Flip the Script” pot fi încorporate în mod natural în activitățile existente, întâlniri sau momente de reflecție. De exemplu, lucrătorii de tineret pot începe sau încheia fiecare sesiune cu un scurt exercițiu de împământare sau respirație, pentru a crea calm și concentrare, iar jurnalizarea poate fi utilizată o dată pe săptămână pentru a reflecta asupra emoțiilor, reușitelor sau provocărilor. O acțiune zilnică simplă care sprijină bunăstarea este să îți acorzi cinci minute pentru a face o pauză și a te conecta cu tine însuși: observă cum te simți fizic și emoțional, numește un lucru pentru care ești recunoscător(are) și respiră adânc de câteva ori înainte de a continua ziua. În timp, aceste momente mici de conștientizare ajută la construirea rezilienței, echilibrului emoțional și la crearea unei atmosfere mai sănătoase în cadrul activităților de tineret.

Referințe & Lecturi suplimentare

1. Beck, A. T., Haigh, E. A. (2014). *Advances in Cognitive Theory and Therapy: The Generic Cognitive Model*. Annual Review of Clinical Psychology, 10, 1–24.
2. Curtiss, J. E., Klemanski, D. H. (2021). *Cognitive-Behavioral Treatments for Anxiety and Stress*. Frontiers in Psychology.
3. Leahy, R. L. (2006). *The Worry Cure: Seven Steps to Stop Worry from Stopping You*. New York: Three Rivers Press.
4. Perak, J., Brkić, M. (eds.) (2023). *Let's Talk... About Youth Mental Health: Handbook for Youth Workers*. Zagreb: Forum for Freedom in Education & European partners. Disponibil la: letstalk-project.eu
5. Hlebec, V., Bolko, I., Casu, G., Magnusson, L., Boccaletti, L., Hoefman, R., De Boer, A., Lewis, F., Leu, A., Barbabella, F. et al. (2024). *Promoting Mental Health and Well-Being Among Adolescent Young Carers in Europe: A Cross-National Randomized Controlled Trial Study*. Healthcare, 12(21), 2024. Disponibil la: mdpi.com
6. OECD (2025). *Promoting Good Mental Health in Children and Young Adults*. OECD Policy Paper.
7. Un studiu pe cinci valuri în Italia a urmărit simptomele internalizante (cum ar fi anxietatea și depresia), comportamentele externalizante și tulburările de somn la copiii și

adolescenți înainte, în timpul și după pandemia COVID. Acesta a arătat o creștere clară a suferinței interne în perioada pandemiei. Disponibil la: [ScienceDirect](#)

8. Sub-raportul „Children’s Mental Health” al Eurochild din 2024 notează creșteri ale ratei anxietății, depresiei și suicidului în rândul copiilor și adolescenților din Europa, exacerbate de condițiile pandemice și inegalitățile sociale. Disponibil la: eurochild.org+1

Resurse multimedia recomandate

Resurse pentru tehnici:

1. Respirația în cutie: Disponibil la: <https://www.health.harvard.edu/mind-and-mood/try-this-take-a-tactical-breather>
2. Jurnalizare: Disponibil la: <https://dayoneapp.com/blog/mental-health-journaling/>
3. Flip the Script: Disponibil la: https://positivepsychology.com/cbt-cognitive-behavioral-therapy-techniques-worksheets/?utm_

Videoclipuri:

1. Farrell, H. M. (2015). *What is depression*. Videoclip YouTube. Disponibil la: <https://youtu.be/z-IR48Mb3W0?si=OXDgXnu5SiWC-2qX>
2. Grimste, M. (2019) *Sadness vs Depression | What’s the Difference for Teens*. Videoclip YouTube. Disponibil la: <https://youtu.be/bbOmkv2qKWE>
3. Nilsson, J. S. (2014). *Rain (“Regn”) – Living with depression - short film*. Videoclip YouTube. Disponibil la: <https://youtu.be/bAxFOsEgGd8>

Podcasturi:

1. **UNDER 30’** — un podcast al Uniunii Europene / Parteneriatului pentru Tineret al Consiliului Europei. Un episod se intitulează „Sănătatea mintală și bunăstarea tinerilor”, în care se explorează sănătatea mintală a tinerilor după pandemie, rolul lucrului cu tinerii și formarea lucrătorilor de tineret. Disponibil la: <https://eu-coe-youth-partnership.transistor.fm/episodes>
2. **ID Talks!** — un podcast / serie de workshop-uri online europeană, care include episoade precum „*Mental Health Explained*”, „*Supporting Young People’s Wellbeing*” și „*Youth-Workers Wellbeing*”. Reunește practicieni și experți pentru a reflecta asupra

sănătății mintale și lucrului cu tinerii. Disponibil la:
<https://podcasts.apple.com/it/podcast/id-talks/id1613697106>

Conștientizare somatică

Prezentare generală a conceptului

Conștientizarea somatică reprezintă percepția și înțelegerea conștientă a senzațiilor corporale și a stărilor fizice interne. Aceasta presupune să fii atent la modul în care corpul se simte în momentul prezent — de exemplu, să observi tensiunea musculară, ritmul respirației sau pulsul — și să interpretezi aceste semnale ca indicatori ai stării emoționale și mentale. Conceptul își are originea în teoria conexiunii minte-corp, care subliniază că experiențele mentale și emoționale sunt încorporate și pot fi accesate prin senzațiile fizice.

Din punct de vedere psihologic, conștientizarea somatică este legată de regiuni ale creierului precum cortexul insular și cortexul cingulat anterior, care procesează senzațiile corporale și contribuie la conștientizarea de sine. Aceasta este considerată un aspect fundamental pentru gestionarea stresului și a traumelor, deoarece permite indivizilor să recunoască semnele fizice timpurii ale suferinței emoționale și să își regleze răspunsurile mai eficient. Tehnicile care promovează conștientizarea somatică — cum ar fi scanarea corporală, exercițiile de respirație și împământarea — sunt utilizate pe scară largă în contexte terapeutice pentru a sprijini vindecarea traumelor, îmbunătățirea reglării emoționale și consolidarea rezilienței.

În lucrul cu tinerii, cultivarea conștientizării somatice este importantă deoarece tinerii experimentează adesea emoții și stres copleșitoare care se pot manifesta fizic. Prin dezvoltarea unei legături mai profunde cu propriul corp, tinerii pot înțelege și gestiona mai bine stările lor emoționale, ceea ce conduce la îmbunătățirea sănătății mintale și a bunăstării. Conștientizarea somatică ajută tinerii să dezvolte mindfulness, abilități de reglare emoțională și mecanisme sigure de coping, toate acestea contribuind la o dezvoltare personală și emoțională mai sănătoasă.

Astfel, conștientizarea somatică nu este doar o practică de mindfulness corporal, ci și o cheie pentru bunăstarea emoțională și recuperarea după traumă, făcând-o o abordare esențială în lucrul cu tinerii pentru susținerea sănătății holistice.

Relevanța pentru lucrul cu tinerii

Conștientizarea somatică poate fi aplicată în lucrul cu tinerii prin integrarea practicilor centrate pe corp, care ajută tinerii să se conecteze cu senzațiile fizice interne și cu stările lor emoționale. Activități precum exercițiile somatice, mișcarea conștientă, exercițiile de respirație și scanarea corporală pot fi folosite în grupuri de tineri sau în sesiuni individuale pentru a promova mindfulness-ul, reglarea emoțională și conștientizarea de sine. Aceste metode facilitează o conexiune mai profundă între minte și corp, ajutând tinerii să recunoască

semnalele corpului legate de stres, anxietate sau alte experiențe emoționale și să răspundă la ele într-un mod constructiv.

Pentru lucrătorii de tineret, conștientizarea somatică ajută la gestionarea provocărilor precum problemele comportamentale, disreglarea emoțională și declanșatoarele traumatiche, care se exprimă adesea fizic. Mulți tineri poartă stresul și traumele în corp, uneori fără conștientizare. Practicile somatice oferă lucrătorilor de tineret instrumente pentru a sprijini tinerii în explorarea și eliberarea în siguranță a acestor manifestări fizice, reducând riscul de copleșire emoțională și îmbunătățind reziliența. Această abordare îi ajută, de asemenea, pe tineri să dezvolte strategii de coping prin conectarea la semnalele corpului înainte ca emoțiile să escaladeze.

Un exemplu practic este utilizarea unui exercițiu somatic într-un grup de tineri, în care participanții își exprimă emoțiile prin mișcări corporale. Acest joc îi ajută pe tineri să identifice și să întruchipeze sentimente precum bucuria, furia sau tristețea, ceea ce îmbunătățește alfabetizarea emoțională și autoreglarea. Lucrătorii de tineret au raportat că astfel de activități reduc tensiunea, dezvoltă empatia și sporesc coeziunea grupului, permițând tinerilor să experimenteze emoțiile într-un mod sigur și creativ. Un alt exemplu practic este integrarea sesiunilor de stretching conștient sau yoga pentru a cultiva calmul și conștientizarea corporală în perioade stresante.

În concluzie, conștientizarea somatică în lucrul cu tinerii le permite acestora să dezvolte autoreglare și reziliență emoțională, sprijină personalul în gestionarea simptomelor corporale legate de traumă și poate fi implementată prin exerciții captivante, centrate pe corp, care promovează bunăstarea holistică.

Tehnici și practici

Tehnica 1: Conștientizarea respirației pentru împământare

Scop și mecanism:

Antrenează conștientizarea respirației pentru a calma sistemul nervos și a gestiona stresul legat de muncă. Respirația controlată reduce markerii fiziologici ai stresului și centrează atenția.

Durată și materiale:

5–10 minute; spațiu liniștit, poziție confortabilă.

Pași:

1. Așază-te confortabil, cu coloana dreaptă.
2. Închide ochii sau relaxează privirea.
3. Inspiră încet timp de 4 secunde, simțind cum abdomenul se extinde.
4. Expiră ușor timp de 6 secunde, observând cum corpul se relaxează.

5. Repetă pentru 5–10 cicluri.

Variante:

Poate fi practicat individual sau online; se poate ghida un grup prin apel video.

Atenționări și siguranță:

Oprește exercițiul dacă apare amețeală sau disconfort. Evită practicarea în cazul problemelor respiratorii fără recomandare medicală.

Reflecție:

- Cum se simte corpul tău înainte și după exercițiu?
- Ce gânduri sau emoții apar în timpul practicii?
- Ce situații de la muncă ar putea beneficia de această tehnică?

Mini-evaluare:

Ia o pauză după exercițiu și evaluează gradul de calm pe o scară de la 1 (tensionat) la 5 (foarte calm).

Tehnica 2: Exprimarea emoțiilor prin mișcare

Scop și mecanism:

Învăță exprimarea somatică prin conectarea emoțiilor la mișcările corpului, dezvoltând alfabetizarea emoțională și empatia în grup.

Durăță și materiale:

20–30 de minute; spațiu liber.

Pași:

1. Discută pe scurt emoțiile comune (de exemplu, bucurie, furie).
2. Invită tinerii să își miște corpul exprimând o emoție aleasă.
3. Ceilalți ghicesc emoția exprimată.
4. Reflecțați asupra modului în care a fost simțită mișcarea și ce a comunicat.
5. Rotiți rolurile pentru ca mai mulți tineri să experimenteze exprimarea și observarea.

Variante:

Doar în grup; poate fi adaptată pentru activități în aer liber sau online prin platformă video.

Atenționări și siguranță:

Nu presați tinerii care nu se simt confortabil cu mișcarea; oferiți opțiuni de neparticipare.

Reflecție:

- Cum a fost să îți exprimi emoția fizic?
- Examinarea mișcărilor altora și-a oferit perspective noi?
- Cum ai putea folosi această conștientizare în momente stresante?

Mini-evaluare:

La final, cereți tinerilor să evalueze confortul exprimării emoțiilor fizic pe o scară de la 1 (inconfortabil) la 5 (foarte confortabil).

Reflecție

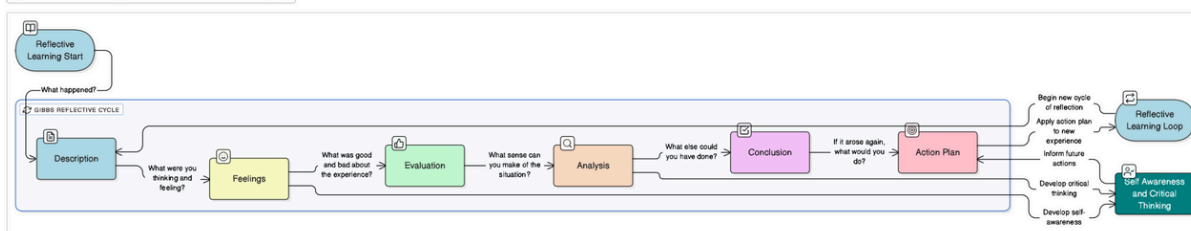
Ciclul de reflecție Gibbs este un model structurat și foarte popular, utilizat pe scară largă de lucrătorii de tineret pentru dezvoltarea profesională și îmbunătățirea practicii. Acesta îi

ghidează pe indivizi să reflecte sistematic asupra experiențelor, incluzând aspectele emoționale și somatice, prin șase etape:

1. **Descriere:** Descrie obiectiv ce s-a întâmplat în timpul experienței, cine a fost implicat și ce evenimente au avut loc.
2. **Sentimente:** Explorează și recunoaște emoțiile resimțite înainte, în timpul și după experiență, observând impactul lor asupra acțiunilor.
3. **Evaluare:** Evaluează ce a funcționat bine și ce nu, luând în considerare aspectele pozitive și negative.
4. **Analiză:** Analizează mai profund motivele din spatele rezultatelor, corelând experiența cu teorii sau cunoștințe relevante.
5. **Concluzie:** Rezumă principalele lecții și perspective obținute despre tine și despre situație.
6. **Plan de acțiune:** Elaborează pași concreți pentru a îmbunătăți reacțiile sau practica viitoare, pe baza reflecțiilor.

Acest ciclu este deosebit de util în lucrul cu tinerii, mai ales în contexte care implică conștientizarea somatică, deoarece încurajează practicienii să includă senzațiile corporale și răspunsurile emoționale în reflecțiile lor. Utilizarea modelului Gibbs îi ajută pe lucrătorii de tineret să proceseze critic experiențele, să înțeleagă reacțiile lor emoționale și somatice și să planifice modul în care pot sprijini mai bine bunăstarea tinerilor.

1. Reflective Learning Process (Gibbs' Reflective Cycle)



Sfaturi de integrare

Conștientizarea somatică poate fi integrată în viața de zi cu zi și în rutina lucrului cu tinerii prin practici simple și regulate, care favorizează o conexiune profundă între corp și minte și sprijină reglarea emoțională și bunăstarea. Încorporarea acestor practici ca ritualuri scurte ajută lucrătorii de tineret și tinerii să dezvolte reziliență și mindfulness în mod natural pe parcursul zilei.

O acțiune zilnică sau săptămânală simplă și eficientă este „**Momentul de verificare a corpului**”. Aceasta presupune o pauză de 1–3 minute pentru a scana conștient corpul, observând senzații precum tensiune, căldură sau relaxare, însoțită de respirație concentrată. Această practică rapidă poate fi realizată la începutul sau sfârșitul zilei, înainte sau după sesiuni, sau în timpul tranzițiilor. Ea construiește o conștientizare somatică continuă, ajutând la recunoașterea timpurie a semnelor de stres sau a schimbărilor emoționale și încurajează aplicarea tehnicilor de auto-îngrijire sau de calmare.

În plus, **mersul conștient** oferă o metodă accesibilă de integrare. În pauze sau în activități în aer liber, indivizii se concentrează conștient pe senzațiile corpului în timpul mersului, cum ar fi contactul tălpilor cu solul și ritmul respirației. Aceasta favorizează împământarea și atenția asupra prezentului, reducând tensiunea și îmbunătățind concentrarea. Poate fi ușor inclusă în activitățile de lucru cu tinerii sau în rutina personală.

Pentru sesiuni mai lungi sau grupuri săptămânale, **relaxarea progresivă a mușchilor (PMR)** — încordarea și relaxarea secvențială a grupelor musculare — poate ajuta tinerii și lucrătorii să elibereze tensiunea fizică și să aprofundeze conștientizarea corporală. Aceasta promovează relaxarea și sprijină reglarea emoțională după activități stresante.


Prin integrarea regulată a acestor practici somatice simple, lucrătorii de tineret cultivă o cultură a mindfulness-ului în corp, care sprijină bunăstarea holistică, reziliența emoțională și implicarea crescută atât în activități individuale, cât și de grup.

Aceste acțiuni mici, dar puternice, transformă momentele cotidiene în oportunități de conectare, vindecare și creștere, aducând beneficii atât tinerilor, cât și celor care îi sprijină pe parcursul dezvoltării lor.

Referințe și lecturi suplimentare

1. Salto Youth (2022). *Do It Right! Reflective Learning in Quality Youth Work Handbook*. Disponibil la: https://www.salto-youth.net/downloads/toolbox_tool_download-file-2977/Do%20It%20Right!%20Reflective%20learning%20in%20quality%20youth%20work%20HANDBOOK%2010.2022.pdf
2. Kuhfuß, M. (2021). *Somatic Experiencing – Effectiveness and Key Factors of a Therapeutic Approach*. *European Journal of Trauma & Dissociation*. Disponibil la: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8276649/>
3. Pérez-Peña, M. (2024). *Body Aware: Adolescents' and Young Adults' Lived Experience of Body Awareness*. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. Disponibil la: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11328682/>
4. The Embody Lab (2025). *5 Ways to Nurture Somatic Awareness and Self-Regulation in Children*. Disponibil la: <https://www.theembodyleab.com/blog/5-ways-to-nurture-somatic-awareness-and-self-regulation-in-children>
5. Family First Adolescent Service (2025). *Somatic therapy exercises for teen anxiety relief*. Disponibil la: <https://familyfirstas.com/blog/somatic-therapy-exercises/>

Resursă multimedia recomandată

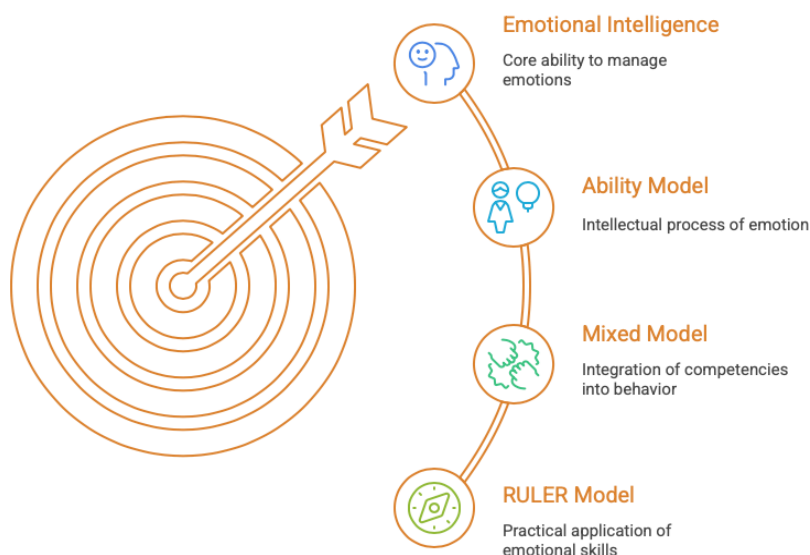
- 
1. Hanson, R. (2023). *Somatic Psychology: Using the Body to Heal the Mind* – with Elizabeth Ferreira. Videoclip YouTube. Disponibil la: <https://youtu.be/V2V89FZlwYE>

Inteligența emoțională și identificarea și reglarea emoțiilor

Prezentare generală a conceptului

Inteligența emoțională (EQ) reprezintă capacitatea de a **recunoaște, înțelege, eticheta, exprima și regla emoțiile** — atât în noi înșine, cât și în ceilalți. Ea conectează experiența fiziologică a emoțiilor cu conștientizarea rațională, ajutându-ne să transformăm reacțiile automate în răspunsuri intenționate.

Fundamente științifice și origini



Conceptul de inteligență emoțională a apărut la intersecția dintre psihologie și neuroștiințe, la sfârșitul secolului XX. Psihologii Peter Salovey și John Mayer (1990) au definit pentru prima dată EQ ca o formă de inteligență socio-cognitivă — un set de abilități mentale care permit indivizilor să proceseze informațiile emoționale eficient. Ulterior, Daniel Goleman (1995) a extins ideea, corelând EQ cu competențele emoționale și sociale esențiale pentru leadership, empatie și bunăstare.

Din perspectivă neurobiologică, emoțiile apar ca răspunsuri rapide în corp și în sistemul limbic, concepute pentru a asigura supraviețuirea și conexiunea socială (Ekman, 1992). Sentimentele reprezintă interpretările conștiente ale acestor răspunsuri (Barrett, 2017). Inteligența emoțională se dezvoltă atunci când centrele emoționale ale creierului (amigdala, insula) comunică eficient cu regiunile cognitive superioare (cortexul prefrontal), permițându-ne să ne reglăm impulsurile, să înțelegem pe ceilalți și să luăm decizii aliniate cu valorile noastre.

Principii-cheie

Inteligența emoțională include cinci abilități interconectate — adesea rezumate prin modelul **RULER** (Brackett, 2019):

1. **Recunoașterea emoțiilor** în sine și în ceilalți.
2. **Înțelegerea** cauzelor și consecințelor emoțiilor.
3. **Etichetarea corectă** a emoțiilor cu cuvinte potrivite.
4. **Exprimarea adecvată** și respectuoasă a emoțiilor.
5. **Reglarea emoțiilor** pentru a sprijini bunăstarea și acțiunea intenționată.

Aceste principii formează atât un set de abilități cognitive, cât și o abordare bazată pe mindfulness a vieții emoționale. Ele antrenează conștientizarea, limbajul, empatia și autocontrolul — ingredientele esențiale ale maturității emoționale.

De ce contează pentru bunăstare

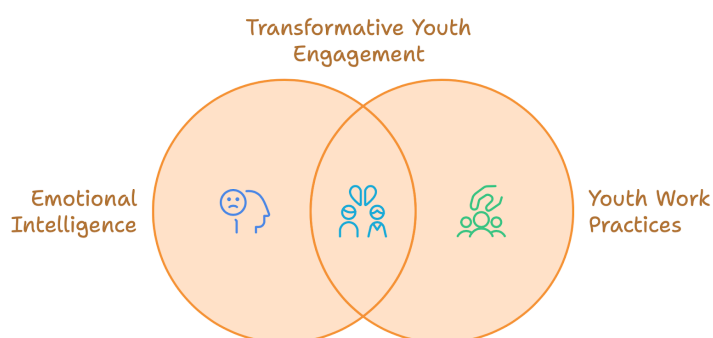
Inteligența emoțională este centrală pentru bunăstarea personală și emoțională, deoarece emoțiile modelează modul în care percepem lumea, interacționăm cu ceilalți și avem grijă de noi înșine. Când putem identifica și regla emoțiile, putem:

- Reduce impactul stresului și al epuizării.
- Îmbunătățește comunicarea și empatia.
- Cultiva stabilitate interioară și reziliență.
- Lua decizii care reflectă conștientizare, nu impuls.

Pentru lucrătorii de tineret, EQ nu este doar o competență profesională — este o practică de bunăstare în sine. Ea învață echilibrul între a da și a te ancora, între a avea grijă de ceilalți și a avea grijă de tine. Dezvoltarea inteligenței emoționale nu este doar un instrument pentru un lucru mai eficient cu tinerii, ci și un drum zilnic către autenticitate, echilibru emoțional și prezență compasională.

Relevanța în lucrul cu tinerii

The Power of Emotional Intelligence in Youth Work



Inteligența emoțională nu este un concept abstract — ea reprezintă trusa emoțională zilnică care susține activitatea în lucrul cu tinerii. Într-un domeniu în care conexiunea, empatia și adaptabilitatea sunt valori fundamentale, EQ acționează ca arhitectura invizibilă care menține relațiile semnificative.

Lucrul cu tinerii are adesea loc în spații emoțional complexe: tineri care experimentează incertitudine, ajustare culturală, încredere scăzută sau conflicte; profesioniști care jonglează cu empatia, termenele limită și resursele limitate. În astfel de contexte, **conștientizarea și reglarea emoțională** nu sunt un lux, ci o necesitate.

Aplicarea în contextul lucrului cu tinerii

- **Crearea unui mediu emoțional sigur**

Lucrul cu tinerii începe cu încrederea — un tânăr nu se va deschide, nu va învăța și nu va crește dacă nu se simte văzut și în siguranță emoțională. Inteligența emoțională ajută facilitatorii să observe semnalele emoționale (retragere, defensivitate, neliniște) și să răspundă cu curiozitate, nu cu judecată. Prin denumirea emoțiilor într-un mod neutru („Simt puțină tensiune în grup; mai simte ceva la fel?”), lucrătorii de tineret modelează deschiderea emoțională și empatia.

- **Sprijinirea alfabetizării emoționale a tinerilor**

Mulți tineri nu au un vocabular pentru emoții. Prin activități bazate pe EQ — cum ar fi hărțile emoțiilor, scanările corporale sau jurnalul de reflecție — aceștia învață să identifice și să exprime ceea ce simt. Aceasta dezvoltă conștientizarea de sine și previne supraîncărcarea emoțională sau reacțiile impulsive.

- **Transformarea conflictelor**

Dezacordul și neînțelegerile sunt naturale în grupuri multiculturale sau aflate sub stres. Lucrătorii de tineret cu inteligență emoțională pot descifra ce se ascunde în spatele conflictului — nevoi neîmplinite, rușine, teamă — și pot ghida participanții de la acuzație („Mă ignori!”) la exprimare („Mă simt lăsat pe dinafară când...”). EQ transformă tensiunea în dialog și învățare.

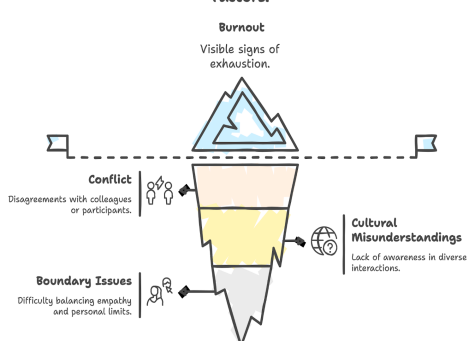
- **Prevenirea epuizării în rândul lucrătorilor de tineret**

Cei care creează spațiu pentru ceilalți adesea neglijează propria bunăstare. Conștientizarea emoțională de sine permite lucrătorilor de tineret să detecteze semnele timpurii de oboseală, frustrare sau epuizare compasională și să se autoregleze prin tehnici de împământare sau reflecție cu colegii. Prin grija pentru echilibrul lor emoțional, aceștia își mențin capacitatea de a avea grijă de ceilalți.

Provocări pe care le poate susține EQ

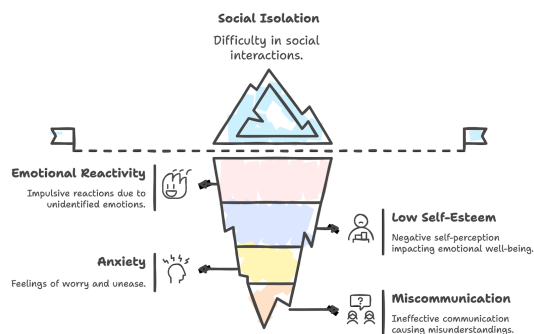
Pentru lucrătorii de tineret

Professional Challenges Stemming from Emotional and Interpersonal Factors.



Pentru tineri

Unseen Emotional Struggles Fueling Social Challenges.



Prin dezvoltarea inteligenței emoționale, ambele grupuri învață să echilibreze **empatia cu limitele, conștientizarea cu acțiunea și emoția cu reflecția.**

Exemplu din viața reală

În timpul unui tabără de leadership pentru tineri, o activitate de grup devine neașteptat tensionată. Un participant dintr-o țară începe să vorbească tare, în timp ce altul interpretează asta ca agresivitate și se retrage în tăcere. Atmosfera devine încordată. În loc să intervină autoritar, lucrătorul de tineret face o pauză și aplică principiile EQ. Inspiră adânc (autoreglementare), observă semnalele non-verbale (recunoaștere) și invită grupul la reflecție: *„Observ emoții puternice în cameră. Înainte să continuăm, putem să facem o pauză și să numim ce se întâmplă în noi chiar acum?”*

Această scurtă oprire creează un val de împărtășire sinceră: participantul „zgomotos” explică că, în cultura lor, vorbirea expresivă arată entuziasm; participantul tăcut recunoaște că s-a simțit copleșit. Grupul râde ușurat, recunoscând neînțelegerea.

Prin acest moment, **un potențial conflict devine o lecție comună despre alfabetizarea emoțională și culturală.** Facilitatorul nu a predat teoria — a întruchipat-o. Ea a modelat autoreglarea, recunoașterea emoțiilor și empatia — iar grupul a învățat prin imitație.

De ce contează

Inteligența emoțională întărește fiecare nivel al lucrului cu tinerii: personal, interpersonal și cultural. Ea ajută lucrătorii de tineret să:

- Rămână emoțional ancorați în situații de criză.
- Cultive relații autentice cu tinerii.
- Răspundă, nu reacționeze, în momentele tensionate.
- Modeleze un comportament emoțional sănătos, pe care tinerii îl pot imita.

În cele din urmă, EQ transformă lucrul cu tinerii dintr-un set de sarcini într-o practică de conexiune conștientă — unde grija pentru ceilalți începe cu curajul de a-ți înțelege și regula propriile emoții.

Tehnici și practici

Înțelegerea inteligenței emoționale este doar primul pas — adevărata ei putere se dezvăluie prin practică. Următoarele tehnici transformă teoria în experiență, oferind modalități simple și bazate pe dovezi pentru ca lucrătorii de tineret să identifice, să înțeleagă și să regleze emoțiile, atât în ei înșiși, cât și împreună cu tinerii.

Fiecare practică invită la un moment de conștientizare — să faci o pauză, să respiri și să te reconectezi cu ceea ce se întâmplă în interior — înainte de a răspunde la ceea ce se întâmplă în exterior. Aceste instrumente pot fi folosite atât ca exerciții de auto-îngrijire pentru facilitatori, cât și ca activități interactive în cadrul grupurilor de tineri, contribuind la dezvoltarea alfabetizării emoționale, empatiei și rezilienței.

Tehnica 1: Scanare emoțională a corpului

Scop și mecanism:

Dezvoltarea conștientizării senzațiilor corporale care semnaleză emoții prin atenție internă concentrată.

Timp și materiale:

10 minute; fișă cu conturul corpului, muzică relaxantă.

Pași:

1. Închide ochii și concentrează treptat atenția asupra senzațiilor corporale.
2. Identifică și descrie senzațiile (tensiune, căldură, greutate).
3. Marchează senzațiile pe conturul corpului.

Variante:

Exercițiu individual dimineața, meditație ghidată în grup, sesiune online condusă prin video.

Semnale de avertizare și siguranță:

În caz de panică sau disociere, oprește exercițiul și ancorează-te prin concentrare asupra simțurilor.

Reflecție:

Ce semnale emoționale noi ai observat? Cum te ajută această conștientizare?

Mini-verificare:

Ai identificat cel puțin două senzații fizice? Simți o schimbare în tensiunea emoțională?

Tehnica 2: Graficul Emoțiilor ABC (Înțelegere)

Scop și mecanism:

Scopul este de a crește conștientizarea relației dintre evenimentele activatoare, gânduri și reacții emoționale, promovând astfel flexibilitatea cognitivă și reglarea emoțională. Această practică se bazează pe modelul de terapie cognitiv-comportamentală ABC (Antecedent – Convingere – Consecință), ajutând participanții să identifice modul în care gândurile (convingerile) influențează răspunsurile lor emoționale (consecințele) la situații specifice (antecedente).

Timp și materiale:

20 de minute; fișă împărțită în trei coloane etichetate A (Eveniment activator), B (Convingeri/Gânduri) și C (Consecințe/Senzații), pixuri sau dispozitive digitale pentru notițe.

Pași:

1. **Identificarea Evenimentului activator (A):** Roagă participanții să-și amintească și să descrie pe scurt o situație recentă care a declanșat o reacție emoțională puternică. Exemplu: „Am trimis un mesaj unui prieten, dar nu mi-a răspuns.”

2. **Înregistrarea gândurilor/convingerilor (B):** Ghidează participanții să noteze gândurile automate sau interpretările pe care le-au avut despre eveniment, cum ar fi: „Nu mă respectă” sau „Trebuia să fi făcut ceva greșit.” Încurajează onestitatea și detaliile.
3. **Descrierea consecințelor emoționale (C):** Participanții notează răspunsurile emoționale legate de eveniment și gânduri, evaluând intensitatea pe o scară de la 1 la 10. Exemplu: „M-am simțit trist, intensitate 7/10.”
4. **Provocare și reformulare:** Ajută participanții să identifice alternative realiste pentru gândurile inițiale, scriind o interpretare mai echilibrată sau mai utilă. Exemplu: „Poate că sunt ocupați și vor răspunde mai târziu.”
5. **Discuție:** Opțional, se pot împărtăși reflecții despre modul în care schimbarea gândurilor influențează emoțiile și comportamentul.

Variante:

- **Individual:** Jurnal personal al evenimentelor cu reflecții ABC, folosind aplicații de telefon sau caiete.
- **Grup:** Exerciții în grupuri mici, unde participanții împărtășesc evenimente și reformulează împreună cu sprijinul facilitatorului.
- **Online:** Fișe interactive completate în sesiuni virtuale; camere separate pentru discuții în perechi sau grupuri mici.

Semnale de avertizare și siguranță:

- Revizuirea evenimentelor declanșatoare poate provoca disconfort sau anxietate; încurajează participanții să ia pauze sau să folosească tehnici de ancorare (de exemplu, respirație profundă) atunci când este nevoie.
- Rămâi atent la semnele de copleșire emoțională; oferă opțiuni pentru reflecție liniștită sau sprijin individual, dacă este necesar.

Reflecție:

Invită participanții să reflecteze asupra unor întrebări precum: „Cum a afectat identificarea gândurilor răspunsul meu emoțional?” și „Reinterpretarea evenimentului ți-a schimbat sentimentele sau comportamentul?” Acest exercițiu întărește conștientizarea metacognitivă.

Mini-verificare:

- Ai reușit să identifici clar evenimentul, gândurile și emoțiile?
- Ai creat cel puțin un gând alternativ?
- Te simți mai pregătit să gestionezi reacții emoționale similare în viitor?

Tehnica 3: Harta Empatiei (Înțelegere & Exprimare)

Scop și mecanism:

Promovează capacitatea de a vedea lucrurile din perspectiva altuia, explorând experiența senzorială și emoțională a acesteia.

Timp și materiale:

20 de minute; șablon pentru harta empatiei (Văd, Aud, Gândesc, Simt).

Pași:

1. Alege o persoană sau o situație.
2. Completează fiecare cadran din perspectiva aleasă.

3. Discută nevoile subiacente identificate.

Variante:

Individual, mapping și discuție în grup, documente partajate online.

Semnale de avertizare și siguranță:

Copleșire emoțională; respectă limitele și asigură o sesiune de debriefing.

Reflecție:

Ai observat schimbări de atitudine sau noi perspective?

Mini-verificare:

Ai învățat ceva nou despre ceilalți? Ai simțit creșterea empatiei?

Tehnica 4: Planificare Dacă–Atunci (Reglare)

Scop și mecanism:

Permite planificarea anticipată a răspunsurilor emoționale adaptative la declanșatori, automatizând comportamente sănătoase.

Timp și materiale:

10 minute; fișă de planificare.

Pași:

1. Identifică declanșatorii frecvenți.
2. Creează planuri de tipul: „Dacă se întâmplă X, atunci voi face Y.”
3. Scrie trei scenarii personale.

Variante:

Planificare și revizuire individuală, împărtășire în grup și joc de rol, forumuri de feedback online.

Semnale de avertizare și siguranță:

Planurile prea rigide pot provoca frustrare; încurajează flexibilitatea.

Reflecție:

Te simți încrezător în folosirea planurilor? Ce ajustări ar fi necesare?

Mini-verificare:

Sunt planurile fezabile? Ești pregătit pentru declanșatori?

Întrebări de reflecție

Reflecția este puntea dintre experiență și învățare. După ce ai exersat tehnicile pentru conștientizarea și reglarea emoțiilor, acordă câteva momente liniștite — singur sau în dialog de grup — pentru a explora următoarele întrebări. Acestea sunt concepute pentru a aprofunda înțelegerea și a conecta emoția, gândul și acțiunea într-un mod semnificativ:

- Care sunt emoțiile care revin cel mai des în practica mea de lucru cu tinerii?
- Cum se manifestă acestea în corpul meu și ce mesaje ar putea încerca să transmită?
- Cum reacționez de obicei atunci când apar emoții puternice — în mine sau în alții?
- Ce tipare observ? Care reacții sprijină conexiunea și care creează distanță?
- Când a fost ultima dată când am făcut o pauză înainte de a reacționa?
- Ce s-a schimbat atunci când mi-am oferit acel mic moment de conștientizare?

- Cum influențează inteligența emoțională relația mea cu tinerii?
- În ce mod modelează acțiunile mele conștientizarea emoțională, empatia sau reglarea emoțiilor pentru ei?
- Ce am nevoie — emoțional sau practic — pentru a avea grijă mai bine de mine ca lucrător cu tinerii?
- Cum pot integra una dintre tehnici (de exemplu, respirația, scanarea corporală, graficul ABC) în rutina mea zilnică?

Sfaturi de integrare

Inteligența emoțională se dezvoltă prin repetare — la fel cum un mușchi se întărește prin folosire. Integrarea practicilor EQ în activitatea zilnică cu tinerii nu necesită timp suplimentar sau metode complexe; presupune doar să îndeplinești momente scurte de conștientizare în rutina obișnuită.

În viața de zi cu zi

- **Începe cu conștientizarea de sine.** Înainte de fiecare zi de lucru sau sesiune, acordă 2 minute pentru o scanare corporală sau pentru respirație 4×4. Aceasta resetează sistemul nervos și te pregătește să răspunzi, nu să reacționezi.
- **Denumeste starea ta.** Întreabă-te în liniște: „*Ce simt acum?*” și exprimă acest lucru într-un singur cuvânt — acest gest simplu activează reglarea emoțională.
- **Folosește micro-pauze.** Când apare tensiunea, respiră adânc o dată înainte de a vorbi. O pauză de trei secunde poate schimba tonul întregii conversații.
- **Reflectă zilnic.** Încheie ziua notând un moment în care conștientizarea emoțională te-a ajutat și unul în care ai fi dorit să faci o pauză. În timp, tiparele devin clare.

În contexte de lucru cu tinerii

- **Începe sesiunile cu o verificare emoțională.** Folosește carduri, emoji-uri sau o simplă metaforă precum „Cum e vremea ta azi?” pentru a-i ajuta pe tineri să-și denumească starea emoțională.
- **Normalizează limbajul emoțional.** Când tinerii împărtășesc experiențe, reflectă-le sentimentele într-un mod neutru: „Se pare că te-ai simțit frustrat atunci când s-a întâmplat asta.” Aceasta modelează empatia și alfabetizarea emoțională.
- **Exersează co-reglarea.** Dacă energia grupului crește, ghidează un scurt exercițiu de respirație sau o întindere conștientă pentru a reduce tensiunea colectivă.
- **Integrează reflecția.** După momente emoționale (conflict, succes, feedback), întreabă grupul: „Ce am simțit? Ce ne-a ajutat să mergem mai departe?”

O acțiune simplă pentru bunăstare

Regula 3×3:

- De trei ori pe zi, oprește-te pentru trei respirații.
- Denumeste o emoție.
- Decide o mică acțiune de susținere — pentru tine sau pentru altcineva.

Chiar și câteva secunde de conștientizare mută sistemul nervos de la reacție la răspuns. În timp, aceste micro-practici devin parte din codul tău personal de bunăstare — gesturi subtile și constante de grijă emoțională care susțin atât pe tine, cât și munca ta.

Referințe și lecturi suplimentare

1. Barrett, L. F. (2017). *How Emotions Are Made: The Secret Life of the Brain*. New York: Houghton Mifflin Harcourt.
2. Boyatzis, R. E. (2008). 'Competencies in the 21st Century', *Journal of Management Development*, 27(1), pp. 5–12.
3. Brackett, M. (2019). *Permission to Feel: Unlocking the Power of Emotions to Help Our Kids, Ourselves, and Our Society Thrive*. New York: Celadon Books.
4. Ekman, P., Davidson, R. J. (1992). *The Nature of Emotion: Fundamental Questions*. New York: Oxford University Press, pp. 45–60.
5. Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. New York: Bantam Books.
6. Goleman, D. (1998). *Working with Emotional Intelligence*. New York: Bantam Books.
7. Gross, J. J. (2015). 'Emotion Regulation: Current Status and Future Prospects', *Psychological Inquiry*, 26(1), pp. 1–26.
8. Mayer J. D., Salovey, P. and Caruso, D. R. (2004) 'Emotional Intelligence: Theory, Findings, and Implications', *Psychological Inquiry*, 15(3), pp. 197–215.
9. Lazarus, R. S. and Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer.
10. McLaren, K. (2010). *The language of emotions: What your feelings are trying to tell you*. Boulder, CO: Sounds True.

11. European Education and Culture Executive Agency (EACEA) (2023). *Switch It On: Practical Guide*. Brussels: European Education and Culture Executive Agency.

Resursă multimedia recomandată:

1. *EQ Toolkit for Youth Leaders*. Aplicație de inteligență emoțională bazată pe modelul RULER pentru lideri de tineret. Disponibil la: <https://rulerapproach.org>

Baia de pădure: Natura ca un co-terapeut

Prezentarea conceptului

Baia de pădure (Shinrin-yoku) este o practică apărută în Japonia în 1982. A fost inițiată de Ministerul Agriculturii, Silviculturii și Pescuitului pentru a ajuta oamenii să facă față consecințelor industrializării și urbanizării accelerate.

Baia de pădure se bazează pe ideea că prezența în natură are un efect profund și pozitiv asupra sănătății noastre fizice și mentale. Nu este vorba doar despre o plimbare liniștită, ci despre o modalitate de a ne conecta cu natura pentru a vindeca, relaxa și restabili echilibrul.

Principiile principale ale Shinrin-yoku:

- Conectarea cu natura prin simțuri (văz, auz, miros, atingere, gust).
- Încetinirea corpului și a minții.
- Prezență și atenție conștientă (mindfulness).
- Fără obiectiv sau destinație.
- Acceptarea tăcerii și a liniștii.

Fundamentul științific al Shinrin-yoku:

● Reducerea stresului și a activării fiziologice

Numeroase studii au demonstrat că imersiunea în mediile forestiere duce la o scădere semnificativă a nivelului de cortizol, a tensiunii arteriale și a ritmului cardiac. Aceasta reflectă trecerea de la sistemul nervos simpatic („luptă sau fugi”) la cel parasimpatic („odihnă și digestie”), favorizând relaxarea fiziologică.

● Îmbunătățirea funcției imunitare

Aerul pădurilor este bogat în fitoncide — compuși organici volatili eliberați de arbori. Inhalarea acestor substanțe stimulează activitatea celulelor NK (natural killer), parte esențială a sistemului imunitar responsabilă de combaterea infecțiilor și celulelor tumorale. Efectele pot dura câteva zile după expunerea la pădure.

● Beneficii cognitive și emoționale

Baia de pădure conduce la reducerea anxietății, depresiei și a stărilor negative. Studiile fMRI indică o scădere a activității în cortexul prefrontal, în special în zonele asociate ruminăției și stresului, și o activare crescută în regiuni implicate în reglarea emoțională și restaurarea atenției.

● Somn îmbunătățit și performanță mentală superioară

Expunerea la medii naturale a demonstrat că îmbunătățește calitatea somnului, crește performanța cognitivă și îmbunătățește capacitatea de rezolvare creativă a problemelor. Aceste rezultate sunt adesea atribuite reducerii supraîncărcării senzoriale și oboselii mentale, frecvente în mediile urbane.

Efecte asupra stării de bine personale și emoționale

Reducerea stresului:

- Petrecerea timpului în pădure scade nivelul de cortizol (hormonul stresului), ritmul cardiac și tensiunea arterială.

Stimularea sistemului imunitar:

- Aerul din pădure conține fitoncide – uleiuri naturale eliberate de arbori.
- Inhalarea lor poate crește activitatea celulelor „natural killer”, care ajută la combaterea infecțiilor și a cancerului.

Îmbunătățirea dispoziției și sănătății mentale:

- Oamenii raportează mai puțină anxietate, depresie și oboseală mentală după baia de pădure.

Somn și concentrare mai bune:

- Timpul petrecut în natură îmbunătățește calitatea somnului, atenția și creativitatea.

Relevanță în lucrul cu tinerii

În lucrul cu tinerii, baia de pădure poate fi aplicată în moduri diverse pentru a sprijini sănătatea mentală, abilitățile sociale, autocunoașterea și conectarea cu natura. Secțiunile de mai jos oferă o prezentare generală a principalelor abordări și aspecte de luat în considerare în implementarea acestei practici în programele pentru tineret.

Sesiuni individuale de baie de pădure:

These are one-off sessions designed to provide an immediate restorative experience. They can be included in youth group meetings, retreats or thematic events to reduce stress, foster mindfulness and support emotional reflection.

Regular nature-based ritual in youth programming:

Acestea sunt sesiuni ocazionale concepute pentru a oferi o experiență restaurativă imediată. Pot fi incluse în întâlniri ale grupurilor de tineri, retreaturi sau evenimente tematice pentru reducerea stresului, cultivarea atenției conștiente și sprijinirea reflecției emoționale.

Ritualuri recurente bazate pe natură în programele pentru tineret:

Integrarea băii de pădure într-o manieră repetată creează structură și continuitate. Sesiunile regulate îi ajută pe participanți să își dezvolte abilitățile de mindfulness, să își regleze emoțiile și să construiască reziliență pe termen lung într-un mediu de sprijin.

Integrarea în retreaturi și tabere pentru tineri:

Baia de pădure este ideală pentru programe de mai multe zile, oferind momente de ancorare și reflecție. Aceasta poate sprijini tranzițiile, coeziunea grupului și resetările emoționale în timpul activităților pentru tineri care sunt intensive sau cu nivel ridicat de energie.

Practici informate de traumă și orientate spre incluziune:

Baia de pădure poate fi adaptată pentru tineri cu nevoi diverse, inclusiv neurodivergență sau traumă. Practicile incluzive asigură faptul că toți participanții se simt în siguranță, sprijiniți și capabili să beneficieze de experiență.

Sesiuni de baie de pădure conduse de tineri:

Oferirea oportunității tinerilor de a conduce sesiuni dezvoltă încrederea, leadershipul și sentimentul de responsabilitate asupra propriei stări de bine. Sesiunile conduse de egali promovează, de asemenea, responsabilitatea împărțită și implicarea activă în practicile bazate pe natură.

Bunăstarea personalului și co-practica:

Baia de pădure nu este benefică doar pentru tineri, ci îi sprijină și pe lucrătorii de tineret. Practicarea alături de participanți promovează îngrijirea de sine a personalului, reglarea emoțională și modelarea practicilor de mindfulness pentru tineri.

Provocări pe care baia de pădure le poate ajuta să le gestioneze în lucrul cu tinerii

Sănătatea mentală și reglarea emoțională

Tinerii raportează niveluri crescute de anxietate, depresie, burnout, dereglare emoțională (adesea legată de presiunea academică) și suprasolicitare din social media.

Cum ajută baia de pădure:

- Creează un spațiu calm, fără presiune, pentru odihnă și resetare emoțională.
- Reduce stresul prin activarea sistemului nervos parasimpatic.
- Îmbunătățește dispoziția, concentrarea și claritatea prin ancorare senzorială.
- Susține autoreglarea prin mindfulness și ritm lent.

Suprasolicitarea digitală și deconectarea de corp

Timpul îndelungat petrecut în fața ecranului și comunicarea virtuală îi poate deconecta pe tineri de corpul lor fizic, de mediul din jur și chiar de ei înșiși.

Cum ajută baia de pădure:

- Încurajează prezența prin mișcare fizică și implicare senzorială.
- Oferă o experiență corporală completă, care contracarează oboseala digitală.
- Reconstruiește conștientizarea respirației, posturii, ritmului și senzațiilor.
- Sprijină detașarea sănătoasă de dispozitive și de zgomotul online.

Izolarea socială și lipsa de conexiune

În ciuda faptului că sunt „conectați”, mulți tineri se simt singuri sau retrași social, în special cei care se confruntă cu bullying, migrație, traumă sau excluziune.

Cum ajută baia de pădure:

- Facilitează legături non-verbale, fără presiune, prin tăcere împărtășită.
- Construiește încredere și conexiune prin reflecție colectivă.
- Reduce anxietatea socială oferind medii naturale care par mai puțin judecătore.
- Creează un spațiu sigur pentru conversații vulnerabile care apar în mod organic.

Stima de sine scăzută și luptele identitare

Adolescența și începutul maturității implică adesea îndoială de sine, confuzie identitară și sensibilitate la presiunea grupului sau a societății.

Cum ajută baia de pădure:

- Încurajează descoperirea de sine prin solitudine și reflecție personală.
- Consolidează încrederea, permițând tinerilor să interpreteze și să exploreze în propriul ritm.
- Construiește un sentiment mai puternic de apartenență (nu doar social, ci și ecologic).
- Validează exprimarea emoțională prin metafore și imagini naturale.

Suprastimularea și burnout-ul în medii structurate

Multe programe pentru tineri, școli și sisteme de suport se bazează pe programe aglomerate, rezultate fixe și metode orientate spre obiective.

Cum ajută baia de pădure:

- Oferă o experiență flexibilă, nestructurată, fără presiune de performanță.
- Ajută tinerii să se reseteze între module de învățare sau antrenament intensive.
- Permite „timp de integrare” emoțională după activități de grup solicitante.
- Funcționează ca ritual de intrare sau încheiere pentru a crea siguranță emoțională.

Deconectarea de natură și anxietatea climatică

Mulți tineri sunt deconectați de natură în viața de zi cu zi, simțind în același timp anxietate sau neputință în fața schimbărilor climatice și distrugerii mediului.

Cum ajută baia de pădure:

- Reconstruiește o conexiune personală pozitivă cu lumea naturală.
- Susține identitatea ecologică și procesarea emoțională a eco-anxietății.
- Încurajează recunoștința și empatia față de mediu.
- Reprezintă un punct de pornire pentru acțiune ecologică semnificativă și responsabilitate față de natură.

Oboseala compasiunii și stresul în rândul lucrătorilor de tineret

Lucrătorii de tineret se confruntă adesea cu niveluri ridicate de solicitare emoțională, burnout și oboseală a compasiunii, în special când sprijină grupuri vulnerabile sau marginalizate.

Cum ajută baia de pădure:

- Poate fi utilizată pentru retreaturi dedicate bunăstării personalului.
- Creează un spațiu restaurativ pentru ca lucrătorii să se reîncarce și să se reconecteze.
- Ajută la prevenirea burnout-ului prin modelarea unor practici sustenabile de autoîngrijire.
- Încurajează co-reglarea când este practică împreună cu tinerii.

Exemplu din viața reală

Context: Liceu suburban, New York, SUA

Participanți: 24 de elevi cu vârste între 16-18 ani, înscriși la un curs avansat de științe ale mediului

Durață: 3 săptămâni, cu o sesiune de baie de pădure pe săptămână

Ce s-a făcut:

Elevii au participat la trei sesiuni ghidate de baie de pădure în timpul orelor de curs. Activitățile au inclus: mers lent și conștient, conștientizarea senzorială (de exemplu, observarea sunetelor, texturilor, culorilor), timp de reflecție individuală în natură și procesare în grup (jurnalizare, cercuri de împărtășire). Sesiunile au avut loc în spații verzi-albastre, inclusiv păduri locale și zone de lângă apă.

Experiențele elevilor:

- Mulți au descris sentimente de calm, ancorare și o mai bună capacitate de a-și gestiona emoțiile după sesiuni.
- Un elev a împărtășit: „M-a făcut să simt că pot respira din nou. Nu realizam câtă presiune purtam.”
- Alții au raportat creșterea atenției, un somn mai bun și o senzație de conexiune mai profundă cu ei înșiși și cu mediul înconjurător.

Rezultate măsurate:

- Starea de bine mentală a crescut semnificativ după doar o sesiune și a continuat să se îmbunătățească pe parcursul celor trei săptămâni.
- Participanții au demonstrat o reglare emoțională mai puternică și au descris sentimente de copleșire mai reduse în viața de zi cu zi.
- Datele calitative au evidențiat teme precum pace, claritate și „distanțare mentală” față de stresul școlar și presiunea socială.

De ce contează pentru lucrul cu tinerii:

- Poate fi integrată în programe structurate pentru tineri sau în curriculumul școlar.
- Susține recuperarea emoțională și mentală fără a necesita procesare verbală.
- Funcționează bine cu tineri cu performanțe ridicate, suprasolicitați sau predispuși la burnout.
- Creează un spațiu sigur pentru reflecție, ancorare și legături între colegi.

Tehnici și Practici

Tehnica 1: Explorează-ți imaginația frumoasă

Timp & materiale: 7–10 minute; orice obiecte găsite în pădure.

Pași:

1. Împarte participanții în grupuri de 2 sau 3 persoane.
2. Scopul este să creeze un „tablou” pe pământ folosind obiecte găsite în jur.
3. Îndrumă-i să caute obiecte precum: crenguțe, bețișoare, frunze de diferite tipuri și culori, pene de păsări, diverse fructe (castane, ghinde, maci, ciuperci etc.).
4. Începeți să creați tablouri care pot avea forme diferite în funcție de unghiul din care sunt privite.

Atenționări & siguranță:

Este sigur. Nimeni nu trebuie să se îndepărteze prea mult de grup sau să depună eforturi mari pentru a aduna obiectele necesare.

Reflecție:

Participanții pot evalua cât de multă imaginație au sau dacă au nevoie să o exploreze și să o extindă.

Tehnica 2: Exercițiul copacului ancorat

Timp & materiale: 7–10 minute; doar propriul corp, stând pe picioare.

Pași:

1. Adună toți participanții într-un cerc, lăsând o distanță de un picior între ei.
2. Întindeți picioarele la nivelul umerilor.
3. Începeți să respirați: inspirați pe nas și expirați pe gură.
4. Imaginează-ți că picioarele tale se extind ca rădăcini până ajung adânc în pământ, până la inima Pământului.
5. Ridică mâinile spre cer și gândește-te că mâinile și capul tău ating cerul albastru, curățând mintea de toate gândurile.
6. Coboară mâinile și începe să-ți miști degetele, apoi brațele, eliberând tensiunea și energiile negative acumulate până acum.
7. Mișcă-ți corpul ca un copac care se apleacă, ghidat de melodia blândă a vântului. Simte-te ca un copac. Simte că faci parte din pădure. Simte că ești integrat în pădure și că fără tine, pădurea nu ar fi întreagă.

Atenționări & siguranță:

Poți alege orice loc în pădure unde te simți în siguranță pentru a face exercițiul.

Reflecție:

Vei simți că faci parte importantă din pădure și din Univers. Apare un sentiment de acceptare și integrare.

Tehnica 3: Bucurându-te de sunetele frumoase ale pădurii

Timp & materiale: 10–15 minute; orice obiect pe care te poți așeza pe sol, poate o saltea.

Pași:

1. Găsește un loc unde simți o energie bună, poate unde razele soarelui pătrund în pădure.
2. Așază-te pe saltea în poziția Buddha și închide ochii.
3. Începe să respiri: inspiră pe nas și expiră pe gură.
4. Începe să practici ascultarea activă a sunetelor din jurul tău.
5. Începe să numeri toate sunetele diferite pe care le poți auzi în jur.

Atenționări & siguranță:

Este sigur. Nu te poți răni doar stând pe pământ.

Reflecție:

Participanții pot exersa răbdarea și ascultarea activă.

Întrebări de reflecție:

1. Care sunt beneficiile pe care le poți obține prin mersul lent în pădure?
2. Ce beneficii poți primi prin interacțiunea cu mediul pădurii?
3. Ce poți câștiga practicând tehnici de respirație în mijlocul pădurii?
4. Ce rol ar trebui să aibă știința în validarea practicilor tradiționale precum Shinrin-yoku? Poate o practică să fie valoroasă chiar și fără dovezi științifice?

Referințe și lecturi suplimentare

1. Li, Q., Morimoto, K., Kobayashi, M., Inagaki, H., Katsumata, M., Hirata, Y., Hirata, K., Shimizu, T., Wakayama, Y. și Ohira, T. (2022). *Efectele mediului forestier (Shinrin-yoku/Baia de pădure) asupra sănătății umane: o revizuire a literaturii*. Environmental Health and Preventive Medicine.
2. Kil, N., Smith, J., Thompson, L. și Johnson, A. (2023). *Beneficiile băii de pădure pentru copii*. Currents.
3. Doran-Sherlock, R., Evans, M., Williams, K. și Taylor, P. (2023). *O revizuire integrativă a dovezilor privind Shinrin-yoku în tratarea depresiei*. Journal of Affective Disorders.

4. Wen, Y., Chen, H., Zhang, J., Li, X. și Sun, Y. (2019). *Cercetări empirice medicale asupra băii de pădure (Shinrin-yoku)*. Environmental Health and Preventive Medicine.
5. Verywell Mind (2019). *Ce este baia de pădure?* Verywell Mind.
6. Siah, C.J.R. (2023). *Efectele băii de pădure asupra stării psihologice de bine: o revizuire sistematică și meta-analiză*. International Journal of Mental Health Nursing.
7. Vermeesch, A.L. (2024). *Shinrin-Yoku 森林浴 (Baia de pădure): o revizuire cuprinzătoare a literaturii*. Frontiers in Public Health.
8. Chen, H. (2025). *Este baia de pădure un panaceu pentru problemele de sănătate mintală?* Frontiers in Public Health.

Yoga și Tehnici de Respirație

Prezentarea conceptului

Yoga este o disciplină fizică, mentală și spirituală antică, care a apărut în India acum peste 5.000 de ani. Cuvântul „Yoga” provine din rădăcina sanscrită „Yuj”, care înseamnă a uni, simbolizând armonia dintre corp, minte și spirit (Feuerstein, 2011). Yoga combină poziții fizice (asane), controlul respirației (pranayama), concentrare mentală și meditație, promovând echilibrul, forța și conștientizarea. Este o abordare holistică a dezvoltării de sine și a păcii interioare (Iyengar, 2001).

Tehnici de respirație – pranayama

Controlul respirației (pranayama) este unul dintre elementele de bază ale practicii yoga. Termenul provine din „prana” (energia vitală) și „ayama” (extindere sau reglare). Practica implică ghidarea conștientă a respirației pentru a influența fluxul de energie, a calma mintea, a regla emoțiile și a liniști sistemul nervos (Brown și Gerbarg, 2005). Conștientizarea respirației permite atingerea clarității și relaxării.

Idei cheie și teorie

Atât yoga, cât și tehnicile de respirație se bazează pe principiul că mintea și corpul sunt interconectate. Coordonarea mișcării și a respirației sporește concentrarea și stabilizează sistemul nervos. Studiile au arătat că yoga și respirația controlată aduc beneficii sistemului nervos autonom și răspunsului la stres, îmbunătățind echilibrul emoțional și starea generală de bine (Brown și Gerbarg, 2005).

Importanța pentru bunăstarea personală și emoțională

Yoga și tehnicile de respirație reduc anxietatea și tensiunea, favorizează mindfulness-ul și îmbunătățesc dispoziția, concentrarea și reziliența. Prin cultivarea prezenței și reglarea respirației, ele cresc aportul de oxigen la creier, îmbunătățind memoria, atenția și capacitatea de luare a deciziilor, susținând în același timp autocunoașterea, calmul interior și o viață emoțional stabilă.

Relevanță în lucrul cu tinerii

Cum se aplică în lucrul cu tinerii și ce nevoi/probleme poate satisface?

Din perspectiva unui lucrător de tineret, yoga și tehnicile de respirație sunt instrumente practice pentru susținerea propriei dezvoltări emoționale și sociale, fiind esențiale pentru crearea unui spațiu sigur și primitiv pentru toți participanții. Practicând aceste tehnici, lucrătorii pot rămâne calmi și conștienți, modelând comportamentul pe care doresc să-l încurajeze, observând și sprijinind tinerii, identificând stresul sau retragerea, stimulând reflecția și ajutând participanții să aplice tehnicile în viața de zi cu zi, menținând sesiuni constante și adaptând activitățile nevoilor grupului (van der Kolk, 2014).

Lucrătorii de tineret se confruntă adesea cu situații provocatoare: rezolvarea conflictelor, tineri vulnerabili, volum mare de muncă și presiuni administrative/logistice. Yoga și tehnicile de respirație ajută la reducerea stresului și a burnout-ului emoțional, sporind autoreglarea emoțională, astfel încât lucrătorii să poată răspunde calm și să nu reacționeze impulsiv. Un lucrător de tineret mai calm și mai rezilient poate gestiona mai eficient crizele, menține limitele profesionale, evalua rapid situațiile și lua decizii corecte.

Din perspectiva tinerilor, aceste activități oferă un spațiu sigur pentru a se relaxa, a fi prezenți și a-și controla emoțiile, întrucât se confruntă adesea cu stres, anxietate, stimă de sine scăzută și dificultăți de concentrare. Yoga și exercițiile de respirație susțin aceste nevoi prin reducerea stresului și anxietății prin relaxare și respirație controlată, îmbunătățirea atenției și memoriei, încurajarea reglării emoționale și a strategiilor de coping, dezvoltarea încrederii în sine, mindfulness-ului și a unor interacțiuni mai bune cu colegii. Tinerii raportează adesea că se simt mai calmi, mai concentrați și mai încrezători în gestionarea provocărilor zilnice după o practică regulată (Streeter et al., 2012).

Exemplu din viața reală

La o academie de fotbal din Lisabona, sportivii participă la sesiuni de yoga și mindfulness de 1 oră, la fiecare două săptămâni, pregătindu-se pentru disciplină și concentrare. Din perspectiva lucrătorului de tineret, aceste sesiuni îmbunătățesc coeziunea echipei și echilibrul între viața profesională și personală. Din perspectiva sportivilor, exercițiile îi ajută să se simtă mai calmi, mai concentrați, implicați în obiectivele echipei și mai capabili să gestioneze stresul legat de performanță sportivă.

Tehnici și Practici

Tehnica 1: Yoga Somatică

Scop & mecanism:

Yoga somatică urmărește creșterea conștientizării corpului, eliberarea tensiunii și recalibrarea tiparelor de mișcare obișnuite. Prin mișcări lente, conștiente, combinate cu conștientizarea respirației, participanții învață să simtă și să se relaxeze, îmbunătățind atât funcția fizică, cât și starea emoțională. Aceasta funcționează prin activarea circuitelor de feedback senzorial ale sistemului nervos, permițând creierului să reseteze tiparele musculare și să reducă stresul (Hanna, 2015).

Timp, materiale, pași și variante:

O sesiune durează de obicei 20–45 de minute și necesită saltele de yoga pentru confort și aderență, haine comode și elastice pentru libertatea mișcării, și pot fi necesare perne, blocuri sau curele pentru susținerea posturii și flexibilității. Sesiunile ar trebui să aibă loc într-un spațiu liniștit și sigur, fără distrageri. De asemenea, pot fi utilizate scaune, benzi elastice sau mingi moi.

O sesiune începe de obicei cu ancorare și conștientizarea respirației, urmată de mișcări lente și blânde, cu pauze frecvente pentru a observa senzațiile, și se încheie cu relaxare și reflecție. Variantele includ: practici pe scaun pentru persoane cu mobilitate limitată, exerciții în parteneriat pentru conștientizare ghidată, sesiuni concentrate pe zone specifice, precum umerii sau șoldurile.

Atenționări & Siguranță:

Toate mișcărilor trebuie să fie fără durere, adaptate pentru eventuale accidentări, iar participanții să fie încurajați să-și asculte propriul corp.

Reflecție & Mini-evaluare:

După fiecare sesiune, participanții reflectă asupra schimbărilor în tensiune, ușurința mișcării sau starea emoțională. O mini-evaluare simplă poate include observarea posturii și respirației, întrebarea despre care mișcări au fost cele mai ușoare sau cele mai tensionate sau evaluarea nivelului de confort pe o scară de la 1 la 5. Aceste reflecții ajută la monitorizarea progresului și la adaptarea sesiunilor viitoare pentru a sprijini mindfulness-ul, conștientizarea de sine și echilibrul emoțional (Payne și Crane-Godreau, 2015).

Tehnica 2: Respirația în cutie (Box Breathing)

Scop & mecanism:

Respirația în cutie urmărește activarea sistemului nervos parasimpatic, care contracarează răspunsul organismului la stres, reducând anxietatea și îmbunătățind reglarea emoțională (Verywell Health, 2024). Prin concentrarea asupra respirațiilor lente și controlate, această tehnică ajută la scăderea nivelului de cortizol, reducerea activității sistemului nervos simpatic, îmbunătățirea schimbului de oxigen și sporirea mindfulness-ului și clarității mentale.

Timp & materiale:

Sesiunile durează de obicei între 1 și 5 minute, sau până când simți ușurare, fiecare ciclu constând din patru părți egale (inspirație, menținere, expirație, menținere), fiecare de 4 secunde (Verywell Health, 2024). Nu este nevoie de echipamente speciale, dar un mediu liniștit și confortabil este ideal (Verywell Health, 2024; Healthline, 2025).

Pași:

1. **Inspirație:** Inspiră încet pe nas timp de 4 secunde.
2. **Menținere:** Ține-ți respirația 4 secunde.
3. **Expirație:** Expiră încet pe gură timp de 4 secunde.
4. **Menținere:** Ține-ți din nou respirația 4 secunde.
5. **Repetă:** Continuă acest ciclu timp de 1–5 minute, concentrându-te asupra ritmului respirației (Healthline, 2025).

Variante:

Această tehnică poate fi practică individual, în grup sau online prin sesiuni ghidate disponibile în aplicații sau pe site-uri web.

Atenționări & siguranță:

Fii atent dacă simți amețea sau dureri în piept. Dacă ai antecedente de probleme respiratorii sau cardiovasculare, consultă un specialist înainte de a începe (Othership, 2024).

Reflecție & Mini-evaluare:

Poți să-ți pui câteva întrebări, cum ar fi:

- Cum s-a simțit corpul meu înainte și după sesiune?
- Am observat vreo schimbare în dispoziție sau concentrare în timpul practicii?
- Am reușit să-mi mențin concentrarea asupra respirației pe parcursul întregii sesiuni?

De asemenea, poți evalua nivelul de stres sau anxietate pe o scară de la 1 la 10, înainte și după practică, pentru a observa diferența. Poți nota și senzațiile fizice, cum ar fi reducerea tensiunii musculare sau îmbunătățirea tiparelor de respirație.

Întrebări de reflecție

1. Am avut o zi stresantă la muncă — cum mă poate ajuta yoga?

Yoga te ajută să eliberezi tensiunea acumulată în corp și să-ți calmezi mintea. Prin respirație conștientă și mișcări blânde, restaurează echilibrul și îți permite să abordezi stresul cu mai multă claritate și calm.

2. De ce este atât de importantă respirația în yoga?

Respirația este puntea dintre corp și minte. Învățând să o controlezi, poți gestiona emoțiile, să rămâi centrat și calm chiar și în situații provocatoare. Respirația conștientă te readuce în momentul prezent și reduce anxietatea.

3. Ce pot învăța despre mine prin practica regulată a yoga?

Practica constantă te învață să-ți ascuți corpul, să-ți respecti limitele și să observi cum reacționezi la provocări și schimbări. Este un drum al conștientizării de sine care te ajută să te conectezi mai profund cu cine ești.

4. Cum se schimbă starea mea mentală după câteva minute de respirație profundă?

După doar câteva minute de respirație lentă și conștientă, mintea devine mai liniștită, ritmul cardiac se stabilizează, iar corpul se relaxează. Te simți mai centrat, mai concentrat și mai ușor din interior.

Sfaturi de integrare

Cum să le folosești în viața de zi cu zi și în activitățile cu tinerii

Tehnicile de yoga și respirație pot fi ușor integrate atât în viața de zi cu zi, cât și în activitățile de lucru cu tinerii. Lucrătorii de tineret pot începe sesiuni cu exerciții scurte de ancorare sau respirație conștientă pentru a-i ajuta pe tineri să se concentreze, să facă tranziția către activități și să gestioneze energia grupului. În viața de zi cu zi, participanții pot folosi tehnici simple, precum respirația profundă abdominală sau întinderi ușoare, pentru a reduce stresul, a crește concentrarea și a îmbunătăți reglarea emoțională. Practicile scurte și consecvente pot dezvolta conștientizarea de sine, reziliența și un sentiment de calm care se transferă în rutinele zilnice.

Sugestie pentru o acțiune simplă de bunăstare

O acțiune simplă și eficientă pentru bunăstare este exercițiul „Trei respirații profunde”. Ori de câte ori o persoană se simte stresată, anxioasă sau copleșită, aceasta se oprește și ia trei respirații lente și adânci, concentrându-se pe umplerea abdomenului și apoi expirând încet. Această practică rapidă ajută la calmarea sistemului nervos, creșterea concentrării și promovarea echilibrului emoțional și poate fi făcută oriunde (acasă, la școală sau în cadrul activităților de grup pentru tineri). Dacă nu te simți confortabil să o faci la locul de muncă și/sau în fața colegilor, caută un loc liniștit sau mergi la baie pentru a face exercițiul sau câteva întinderi pentru a elibera tensiunea corporală și mentală.

Referințe și lecturi suplimentare

1. Brown, R.P. și Gerbarg, P.L. (2005). „Sudarshan Kriya – respirație yogică în tratamentul stresului, anxietății și depresiei”, *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 11(4), pp. 711–717.
2. Feuerstein, G. (2011). *The Yoga Tradition: Its History, Literature, Philosophy and Practice*. Hohm Press.
3. Iyengar, B.K.S. (2001). *Light on Yoga*. HarperCollins.
4. Streeter, C.C., et al. (2012). „Efectele yoga asupra sistemului nervos autonom, acidului gamma-aminobutiric și alostaziei în epilepsie, depresie și tulburarea de stres post-traumatic”, *Medical Hypotheses*, 78(5), pp. 571–579.
5. Van der Kolk, B.A. (2014). *The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma*. Viking.
6. Hanna, T. (2015). *Somatics: Reawakening The Mind's Control Of Movement, Flexibility, And Health*. Da Capo Press.

7. Payne, P. și Crane-Godreau, M. (2015). „Practici somatice pentru supraviețuitorii traumelor”, *International Journal of Yoga Therapy*, 25(1), pp. 7–22.
8. Healthline (2025). *Box Breathing: How to Do It, Benefits, and More*. Disponibil la: <https://www.healthline.com/health/copd/box-breathing/>
9. Verywell Health (2024). *Box Breathing: How to Do It and Why It Matters*. Available at: <https://www.verywellhealth.com/box-breathing-8423967>
10. Othership (2024). *Breathwork Side Effects & Safety*. Available at: <https://www.othership.us/resources/breathwork-side-effects>

Resurse multimedia recomandate:

1. Headspace – Meditație și Somn. Aplicație/Site web. Disponibil la: <https://www.headspace.com>
2. Girvan, C. (2024). UNWIND 20 Min Full Body Stretch Routine. Video YouTube. Disponibil la: <https://www.youtube.com/watch?v=y87vSUoIMGU>

Managementul stresului & Crearea unui cod personal al stării de bine

Prezentarea conceptului

Trăim într-o lume rapidă, plină de termene-limită, relații complicate și politică. Toate acestea, și multe altele, pot contribui la crearea unei vieți stresante. O viață care se simte ca și cum am purta greutatea mari pe umeri, apăsându-ne și epuizându-ne energia. Dar ce este, de fapt, stresul? Institutul American de Stres afirmă că stresul poate fi definit ca „o tensiune sau presiune fizică, mentală sau emoțională” și „o stare sau un sentiment trăit atunci când o persoană percepe că cerințele depășesc resursele sale personale și sociale disponibile”.

Stresul este ceva ce fiecare dintre noi experimentează, însă este și un proces psihologic complex. De-a lungul timpului, oamenii de știință au dezvoltat diferite modalități de a înțelege ce cauzează stresul și cum răspund oamenii la el. Unele explicații văd stresul ca pe ceva ce ni se întâmplă (o presiune externă), altele îl văd ca pe ceva ce se întâmplă în noi (o reacție fizică sau emoțională), iar altele îl consideră o interacțiune între persoană și mediul său.

Una dintre cele mai influente explicații este Teoria Transacțională a Stresului și Copingului, creată de Richard Lazarus și Susan Folkman. Această teorie sugerează că stresul depinde de modul în care percepem o situație și de modul în care facem față acesteia. Cu alte cuvinte, stresul nu ține doar de ceea ce se întâmplă, ci și de modul în care interpretăm și gestionăm ceea ce se întâmplă.

În ultimii ani, Susan Folkman a extins teoria pentru a include rolul emoțiilor pozitive — precum speranța sau recunoștința — care pot ajuta oamenii să gestioneze stresul mai eficient. Teoria descrie, de asemenea, diferite tipuri de coping, cum ar fi concentrarea pe rezolvarea problemei sau pe gestionarea emoțiilor.

Managementul stresului este esențial pentru bunăstarea personală și emoțională, deoarece fiecare dintre noi trebuie să facă față diverselor probleme legate de stres — într-un fel sau altul. Stresul îți poate afecta relațiile sociale, comunicarea și eficiența la locul de muncă, viața personală și sănătatea mentală.

În acest articol, vom discuta despre cum să îți dezvolti abilitățile de gestionare a stresului, de ce sunt importante, ce tehnici există și cum un plan personal de stare de bine te poate ajuta să gestionezi stresul.

Relevanța pentru lucrul cu tinerii

Tineretea este o perioadă importantă a vieții noastre. Este un moment în care tinerii se confruntă cu multe schimbări și se dezvoltă. Ei pot fi stresați din cauza școlii, locului de muncă, voluntariatului, familiei — și acestea sunt doar câteva exemple. Este foarte important să îi învățăm pe tineri cum să gestioneze situațiile stresante pentru a preveni copleșirea, depresia sau epuizarea.

Exemplu din viața reală

O persoană are mult prea multe sarcini zilnice de îndeplinit și începe să simtă cum nivelul de stres din corp și minte crește rapid. Nu știe cu ce sarcină să înceapă. Și aici apare procrastinarea. La început pare simplu, dar fiecare sarcină include cel puțin câțiva pași. Persoana începe să se simtă foarte copleșită. Acesta este momentul potrivit pentru a folosi una (sau mai multe) dintre tehnicile de gestionare a stresului.

Tehnici și practici

Tehnica 1: Yoga

Practica yoga antrenează atât corpul fizic, cât și starea de bine mentală. Ea combină tehnici de respirație, mișcare fizică, unele afirmații, sesiuni de relaxare, vizualizări, echilibru etc.

O ședință de yoga poate dura între o oră și o oră și jumătate — incluzând pregătirea și relaxarea. Ai nevoie de o saltea de yoga, haine comode și elastice, un elastic de păr (dacă este necesar), un bloc de yoga și un bolster. Poți practica yoga într-un studio, în natură sau în confortul propriei locuințe.

Deci, cum să practici yoga?

1. Mergi în spațiul tău preferat (studio de yoga, natură, acasă) îmbrăcat în haine comode. Așază-te pe saltea de yoga și pregătește-te mental pentru practică.
2. Urmează instrucțiunile ghidului tău de yoga (dacă ai unul) sau lasă-te purtat de flux dacă practici acasă. Dacă ești începător, poți consulta înainte pagini, tutoriale sau videoclipuri de yoga pentru inspirație.
3. Poți începe cu tehnici de respirație (pranayama), urmate de câteva exerciții de întindere.
4. Continuă cu posturi de yoga (asane) într-un ritm confortabil pentru tine și într-o manieră în care nu îți forțezi corpul peste limită (depune efort fără a-ți provoca disconfort sau durere).

5. Încearcă să rămâi prezent și să nu te lași distras de alte gânduri. Încearcă să îți golești mintea. Este normal să îți pierzi concentrarea și să simți că gândurile revin — important este să încerci să le alungi și să revii la o stare mentală relaxată.
6. Relaxează-te, simte energia vieții (prana) pe care ai creat-o/experimentat-o și încearcă să o savurezi.
7. După relaxare, începe să îți miști corpul ușor, rămâi recunoscător și continuă-ți ziua.
8. Poți practica yoga atât individual, cât și în grup. Există chiar și sesiuni online de yoga.
9. Poți încerca să eviți gândurile intruzive și presiunea fizică sau mentală excesivă.
10. Apoi — este important să răspunzi la întrebările: „Ce am obținut din această practică?” și „Am reușit să rămân autentic(ă) și prezent(ă)?”.
11. De obicei, începi să simți beneficiile yoga după o practică regulată de 2-3 luni; totuși, poți observa schimbări minore chiar și după prima sesiune. Poți observa îmbunătățiri în capacitatea ta de concentrare, în gestionarea gândurilor intruzive, în flexibilitate, echilibru etc.

Tehnica 2: Realizarea unui program și conștientizarea evenimentelor

Scop & Mecanism:

Managementul timpului îi ajută pe oameni să fie mai conștienți de evenimente și să se simtă mai organizați. Ideea principală a tehnicii este să notezi lucrurile pe care trebuie să le faci și să știi când și unde se vor întâmpla, pentru a evita eșecurile și pentru a nu resimți stres.

Timp & Materiale:

Durata aplicării tehnicii depinde de utilizator. Poate fi zilnică, săptămânală sau lunară. Ai nevoie doar de hârtie și pix, sau un telefon, sau orice alt dispozitiv pe care poți scrie. Spațiul în care aplici tehnica nu contează în mod special — o poți practica oriunde te poți concentra corespunzător asupra organizării zilei, săptămânii sau lunii.

Pași:

1. Scrie activitățile la care vei participa, cu informații detaliate privind timpul.
2. Apoi, oferă fiecărui eveniment un scor din 10 pentru a vedea care este mai important pentru tine. Atribuirea unui scor se poate baza pe importanță, interes personal, nivelul de urgență al situației sau obligație.
3. Dacă există activități suprapuse, ar trebui să alegi una folosind scorurile pe care le-ai atribuit anterior.
4. După toți acești pași, vei avea un plan organizat care te ajută să eviți confuzia.

Variante:

Cea mai bună opțiune este versiunea individuală, deoarece tehnica se referă strict la tine, nu la altcineva. Ar trebui să te prioritizezi și să te gândești la activitățile cărora merită să le

acorzi atenție. În plus, la începutul aplicării acestei tehnici, este posibil să ai nevoie de ajutor și idei suplimentare atunci când simți că nu știi ce faci. În astfel de cazuri, poți cere sfaturi cuiva care este bun la gestionarea timpului.

Atenționări & Siguranță:

Această tehnică te poate ajuta foarte mult, dar este important să îți cunoști limitele — ceea ce înseamnă că nu ai timp pentru absolut tot și nu poți organiza totul perfect, chiar dacă ești foarte bun(ă) la managementul timpului. Așadar, nu ar trebui să te simți vinovat(ă) pentru că nu reușești să organizezi toate evenimentele — pentru binele tău mental — deoarece fiecare persoană din lume trece prin același lucru.

Reflecție:

După aplicarea tehnicii, răspunde la următoarele întrebări:

- Realizarea acestui plan organizat a schimbat modul în care m-am simțit (emoțional sau fizic) în legătură cu săptămâna ce urmează? Dacă da, cum?
- În ce situație m-a ajutat cel mai mult planul să reduc confuzia sau stresul?
- Când, dacă a existat un astfel de moment, planul nu a reușit să mă ajute și de ce?

Tehnica 3: Codul personal al stării de bine

Un cod personal al stării de bine este o strategie esențială și personalizată pentru îmbunătățirea și menținerea sănătății tale fizice, mentale și emoționale. Acesta funcționează prin stabilirea unor obiective, identificarea declanșatorilor, a punctelor forte și prin formarea unor practici zilnice de auto-îngrijire. Partea esențială este alegerea activităților care te fac fericit(ă), recunoașterea semnelor timpurii ale stresului și crearea unui sistem care te ajută să gestionezi provocările și să obții o viață echilibrată. Crearea unui cod personal al stării de bine te poate ajuta atât în viața personală, cât și în cea profesională.

„Codurile stării de bine sunt 6 modele psihologice pozitive bazate pe modelul Terapiei Schemelor, care este un model de psihoterapie ce descrie căi de vindecare pentru 18 scheme negative” (Hunter, 2020). **Codurile stării de bine sunt:**

1. **Conexiunea**
2. **Încrederea**
3. **Optimismul**
4. **Auto-aprecierea**
5. **Corectitudinea**
6. **Auto-disciplina**

Întrebări de reflecție

Când vine vorba de întrebările de reflecție, am convenit asupra acestor 5 întrebări, pe care le considerăm cele mai importante pentru procesul tău de reflecție:

1. Ce semne (fizice, emoționale sau comportamentale) îți arată că începi să fii stresat(ă)?
2. Când te confrunți cu o situație stresantă, ce gânduri sau interpretări tind să îți crească sau să îți scadă nivelul de stres?
3. Ce strategii de coping folosești de obicei și cât de eficiente sunt acestea pentru starea ta de bine pe termen lung?
4. Ce pas mic, practic, ai putea face săptămâna aceasta pentru a-ți consolida gestionarea stresului sau rutina de îngrijire personală?
5. Care este diferența dintre a fi ocupat(ă) și a fi productiv(ă) și cum crezi că ambele pot sau nu pot afecta viața ta personală și starea ta de bine?

Sfaturi pentru integrare

Atunci când nu suntem obișnuiți cu tehnicile de gestionare a stresului și cu un cod personal al stării de bine, schimbările bruște și majore în rutina noastră zilnică pot fi provocatoare și chiar înfricoșătoare. Dacă acest lucru se întâmplă, este important să începem cu pași mici. Încearcă să începi cu exerciții de respirație de 5 minute în prima săptămână. Apoi poți adăuga sesiuni de mindfulness, relaxare musculară progresivă, vizualizare, jurnalizare, aromaterapie, meditație etc. Nu te grăbi — lasă lucrurile să curgă natural.

Este, de asemenea, important să reții că unele exerciții pot fi mai benefice pentru tine decât altele. Nu toate exercițiile funcționează la fel pentru toată lumea. Încearcă și descoperă ce îți se potrivește cel mai bine.

Referințe & Lecturi suplimentare

1. Goh, Y.W., Sawang, S., Oei, T.P.S. (2010). *The Revised Transactional Model (RTM) of Occupational Stress and Coping: An Improved Process Approach*. Australian and New Zealand Journal of Organisational Psychology, 3(1), pp. 13–20.
2. Weinberg, M.K., Seton, C., Cameron, N. (2018). *The Measurement of Subjective Wellbeing: Item-Order Effects in the Personal Wellbeing Index—Adult*. Journal of Happiness Studies, 19(1), pp. 315–332.
3. Bienertová-Vášku, J., Lenart, P., Scheringer, M. (2020). *Eustress and Distress: Neither Good Nor Bad, but Rather the Same?* BioEssays, 42(7), e1900238.
4. Stress.org. *What is Stress?* Disponibil la: <https://www.stress.org/what-is-stress/>
5. Bhargava, D., Trivedi, H. (2018). *A Study of Causes of Stress and Stress Management among Youth*, IRA International Journal of Management & Social Sciences, 11(3).

Disponibil la:

<https://research-advances.org/index.php/RAJMSS/article/view/1217/1012>

Resurse multimedia recomandate:

1. GreggU (2021). *Introduction to Employee Well-being*. Video YouTube. Disponibil la: <https://www.youtube.com/watch?v=l9E0r7TWerY>
2. Bupa Health (2021). *12-minute morning yoga routine for beginners*. Video YouTube. Disponibil la: https://www.youtube.com/watch?v=GwR_jzbH8ZY
3. Abdaal, A. (2021). *How I Manage My Time – 10 Time Management Tips*. Video YouTube. Disponibil la: <https://www.youtube.com/watch?v=iONDebHX9qk>
4. Endel. *Focus, Relax and Sleep*. Aplicație/Site web. Disponibil la: <https://endel.io>

Concluzie: Construirea unei culturi a stării de bine în lucrul cu tinerii

Starea de bine nu este un lux, ci o fundație pentru un lucrul sustenabil și semnificativ cu tinerii.

De-a lungul acestui manual, am explorat modul în care mindfulness-ul, inteligența emoțională, conștientizarea somatică și practicile de auto-îngrijire pot deveni instrumente zilnice pentru lucrătorii de tineret — nu ca teorii abstracte, ci ca obiceiuri vii care modelează felul în care îi sprijinim pe ceilalți și pe noi înșine.

Lucrul cu tinerii cere adesea prezență emoțională, empatie și reziliență. Vedem realitățile cu care se confruntă tinerii — anxietate, nesiguranță, excludere sau epuizare — și de multe ori uităm că și lucrătorii de tineret sunt oameni, cu propriile vulnerabilități. *Treat Yourself III* ne-a reamintit că a avea grijă de ceilalți începe cu a avea grijă de propria persoană.

Un lucrător de tineret echilibrat — ancorat, conștient de sine și rezilient emoțional — poate crea spații mai sigure și mai împuternicitoare în care tinerii să se dezvolte.

Starea de bine holistică depășește auto-îngrijirea individuală. Ea presupune crearea unor culturi organizaționale care valorizează odihna, reflecția și empatia. Acest proiect a încurajat organizațiile partenere să reflecteze asupra propriilor practici interne — comunicarea din echipă, echilibrul volumului de muncă și sistemele de suport emoțional. Atunci când organizațiile dau un exemplu, ele modelează importanța stării de bine pentru toți cei implicați, de la voluntari până la tineri participanți.

Codurile Stării de Bine dezvoltate în cadrul acestui proiect sunt mai mult decât o colecție de tehnici; ele reprezintă principii împărtășite.

Ele ne invită să:

- Încetăm și să ascultăm înainte de a reacționa.
- Construim conexiuni autentice, în locul soluțiilor rapide.
- Recunoaștem limitele noastre și să respectăm energia proprie.
- Privim sănătatea mintală ca pe o responsabilitate colectivă, nu ca pe o povară individuală.

Lucrul cu tinerii prosperă atunci când este fundamentat pe grijă și atenție. Efectul acestui proiect va continua pe măsură ce fiecare participant aduce spiritul stării de bine holistice în propriile comunități — prin ateliere locale, mentorat sau pur și simplu prin întruparea principiilor învățate aici. Fiecare act de leadership conștient, fiecare pauză pentru reflecție și fiecare spațiu de compasiune pe care îl creăm contribuie la un sector de tineret mai uman și mai sustenabil.

În final, *Treat Yourself III* ne reamintește că starea de bine este leadership.

Atunci când lucrătorii de tineret conduc dintr-un loc al echilibrului și conștientizării, ei

inspiră tinerii să facă la fel. Împreună, putem redefini succesul în lucrul cu tinerii — nu prin cât facem, ci prin cât de conștient și compasional facem ceea ce facem.

Lista contribuabililor

Această publicație a fost co-creată de lucrători de tineret din următoarele organizații:

Youth for Equality (Slovacia)

Coordinator

Youth for Equality este o organizație non-guvernamentală slovacă care împuternicește tinerii prin educație, implicare civică și inițiative de bunăstare. Organizația implementează schimburi de tineri, cursuri de formare și proiecte de voluntariat care promovează sănătatea mintală, sustenabilitatea și cetățenia activă la nivel local și internațional.

Contribuitori: *Diana Jasekova, Hakan Oguz, Yana Osankina, Tibor Stegmann, Karin Fidlerova*

Stairs and Levels Associação (Portugalia)

Stairs and Levels este o ONG pentru tineret din Évora, concentrată pe inovație în educație, bunăstare emoțională și participare a tinerilor. Organizația colaborează cu școli, universități și instituții locale pentru a promova învățarea non-formală și stiluri de viață sănătoase în rândul tinerilor.

Contribuitori: *Alexandre Lopes, Filipa Saloio*

YOUNET APS (Italia)

YouNet APS din Bologna promovează cetățenia europeană, voluntariatul și mobilitatea tinerilor. Organizația derulează proiecte în educație non-formală, incluziune și împuternicirea tinerilor, sprijinind comunități locale și internaționale.

Contribuitori: *Bedadyuti Dash, Donatella Tranchese, Michele Fazio*

Asociacija TAVO EUROPA (Lituania)

TAVO EUROPA este o organizație de tineret din Vilnius, care își propune să consolideze identitatea europeană și participarea civică în rândul tinerilor. Organizează programe educaționale privind cetățenia activă, leadership-ul și bunăstarea.

Contribuitori: *Kotryna Žuravliova, Avel Alyšev, Jonas Andriušiūnas*

Association of Young Psychologists “4th April” (Bulgaria)

Această asociație din Sofia reunește psihologi, educatori și lucrători de tineret pentru a sprijini educația privind sănătatea mintală și reziliența psihologică. Ea organizează

workshop-uri, cursuri de formare și cercetări care promovează inteligența emoțională și bunăstarea în lucrul cu tinerii.

Contribuitori: *Margarita Angelova, Marina Grancharova, Rositsa Petrova*

Asociația Natională de Dezvoltare Continuă a Tineretului (Romania)

ANDCTR din Craiova promovează dezvoltarea continuă a tineretului prin învățare non-formală, implicare comunitară și sprijin pentru lucrătorii de tineret. Organizația implementează cursuri de formare pe teme precum conștientizarea de sine, incluziunea și bunăstarea emoțională.

Contribuitori: *Anastasiia Ivanova, Simona-Adriana Stefan, Georgian-Raducu Tanase*

Anadolu Parsı Spor Kulübü (Turcia)

Anadolu Parsı este o asociație de tineret și sport din Ankara. Ea combină activitatea fizică cu lucrul cu tinerii, folosind sportul și învățarea în aer liber ca instrumente pentru sănătatea mintală, muncă în echipă și incluziune.

Contribuitori: *Zeynep Yaşam Olguz, Anıl Bayındır, Eylül Ece Gürkan, Yiğit Efe Başpınar*

EKO-Život Kavadarci (Macedonia de Nord)

EKO-Život este o ONG de mediu care promovează sustenabilitatea, implicarea comunitară și participarea tinerilor. Colaborează cu tinerii pentru a crește conștientizarea asupra ecologiei, mindfulness-ului și conexiunii dintre bunăstarea mediului și cea emoțională.

Contribuitori: *Anastasija Stojanova, Iva Pavlovska, Natalija Ramadanova Videva*

Disclaimer și utilizare

Această publicație este disponibilă gratuit pentru scopuri educaționale și non-comerciale. Conținutul reflectă opiniile autorilor; Comisia Europeană și Agenția Națională Slovacă nu sunt responsabile pentru utilizarea informațiilor conținute aici.

Se încurajează citarea cu referire la proiect și organizațiile participante.

© 2025 Youth for Equality și parteneri. Toate drepturile rezervate.



**Co-funded by
the European Union**