



WP3-Program comun de formare pentru sectoarele sociale, culturale si de sanatate

Modulul 4

DOCUMENT PRODUS DE: EDRA

Prezentare generală a modului

Modulul 4	Teatrul și activitățile teatrale ca metode de gestionare și tratament în tulburările de sănătate mintală la vârste înaintate
Rezumatul modului / conținutul principal	Acest modul explorează rolul teatrului ca instrument eficient pentru gestionarea și tratarea tulburărilor de sănătate mintală la adulții în vârstă. Bazat pe teorii ale terapiei reminiscenței, terapiei prin dramă, stimulării cognitive și îmbătrânirii psihosociale, modulul oferă o imagine de ansamblu cuprinzătoare asupra modului în care teatrul poate sprijini sănătatea cognitivă, emoțională și socială la populațiile în vârstă. Natura creativă și întrupată a teatrului permite adulților în vârstă să se reconecteze cu amintirile lor, să-și exprime emoțiile, să se implice social și chiar să conteste declinul cognitiv prin participare activă. Unitatea 1: Abordări teoretice ale teatrului în sănătatea mintală la vârste înaintate Unitatea 2: Utilizarea teatrului ca gestionare și tratament al tulburărilor de sănătate mintală la vârste înaintate Unitatea 3: Tipuri de activități teatrale implementate pentru gestionarea și tratarea tulburărilor de sănătate mintală la vârste înaintate și impactul acestora
Orar și program [4 ore în total]	• (60 min): Prezentarea părții teoretice • (160 min): Exerciții practice pentru îmbunătățirea însușirii conținuturilor • (20 min): Activitate interactivă
Rezultatele învățării ale modului	• Înțelegerea fundamentelor teoretice ale teatrului în tratamentul sănătății mintale la vârstnici • Recunoașterea beneficiilor teatrului pentru sănătatea mintală la adulții în vârstă • Aplicarea cunoștințelor despre intervențiile teatrale în scenarii practice • Evaluarea impactului intervențiilor bazate pe teatru asupra populațiilor în vârstă

Introducerea modului 4

Acest modul explorează rolul teatrului ca instrument eficient pentru gestionarea și tratarea tulburărilor de sănătate mintală la adulții în vârstă. Bazat pe teorii ale terapiei reminiscenței, terapiei prin dramă, stimulării cognitive și îmbătrânirii psihosociale, modulul oferă o imagine de ansamblu cuprinzătoare asupra modului în care teatrul poate sprijini sănătatea cognitivă, emoțională și socială la populațiile în vârstă. Natura creativă și întrupată a teatrului permite adulților în vârstă să se reconecteze cu amintirile lor, să-și exprime emoțiile, să se implice social și chiar să conteste declinul cognitiv prin participare activă.

Rezultate ale învățării

- Înțelegerea fundamentelor teoretice ale teatrului în tratamentul sănătății mintale la vârstnici
- Recunoașterea beneficiilor teatrului pentru sănătatea mintală la adulții în vârstă
- Aplicarea cunoștințelor despre intervențiile teatrale în scenarii practice
- Evaluarea impactului intervențiilor bazate pe teatru asupra populațiilor în vârstă

Unitatea 1: Abordări teoretice ale teatrului în sănătatea mintală la vârstnici

Utilizarea teatrului și a activităților teatrale ca instrument terapeutic pentru abordarea tulburărilor de sănătate mintală la vârstnici se bazează pe mai multe teorii psihologice, sociologice și terapeutice. Aceste teorii subliniază puterea vindecătoare a creativității, expresiei și implicării sociale, care pot ajuta la îmbunătățirea bunăstării cognitive, emoționale și sociale la adulții în vârstă. Mai jos sunt prezentate câteva dintre cele mai relevante teorii care stau la baza utilizării teatrului ca metodă de gestionare și tratament pentru tulburările de sănătate mintală la vârste înaintate.

1.1 Terapia reminiscenței

Terapia reminiscenței implică reamintirea și reflectarea asupra experiențelor trecute, adesea prin povestiri sau exprimare creativă. Este frecvent utilizată la adulții în vârstă pentru a îmbunătăți sănătatea mintală, funcția cognitivă și bunăstarea emoțională.



“Pe scenă la vârsta de Aur: Teatru pentru o îmbătrânire sănătoasă”

NUMĂR PROIECT: 2023-1-RO01-KA220-ADU-000160973

Aplicație în teatru

Activitățile teatrale, în special cele care implică povestiri sau jocuri de rol bazate pe amintiri personale, pot servi ca o formă de terapie a reminiscenței. Prin intermediul acestor activități, adulții în vârstă își pot reexamina și reformula experiențele de viață, sporind astfel stima de sine și reducând sentimentele de izolare sau depresie.

Utilizarea obiectelor stimulatoare tangibile (de exemplu, scrisori, obiecte vintage, fotografiile) poate îmbunătăți semnificativ activitățile de teatru de reminiscență. Aceste obiecte acționează ca stimuli de memorie și ajută la reducerea barierei emoționale în calea povestirii, permițând adulților în vârstă să se conecteze mai profund și mai natural cu experiențele trecute.

Baza teoretică

- Teoria dezvoltării psihosociale a lui Erik Erikson

Erikson credea că vârsta adultă târzie este o perioadă în care trebuie să dăm sens propriei vieți, să găsim sens existenței și să ne adaptăm la moartea inevitabilă. El a numit această etapă integritate a eului vs. disperare. Teatrul oferă o platformă pentru această revizuire a vieții, permițând adulților în vârstă să dobândească un sentiment de integritate și să reducă sentimentele de disperare.

- Teoria revizuirii vieții a lui Butler

Butler a propus că revizuirea vieții este un proces natural la care recurgem cu toții atunci când ne apropiem de sfârșitul vieții. El a definit revizuirea vieții ca fiind un eveniment natural în care un individ își amintește experiențele trecute, le evaluează și le analizează pentru a obține un concept de sine mai profund. Teatrul poate ajuta la exteriorizarea acestor reflecții prin intermediul spectacolului, ceea ce îl face un instrument terapeutic ideal pentru revizuirea vieții.

Impactul terapiei de reminiscență asupra sănătății mintale

- Simptomele reduse ale depresiei și anxietății
- Îmbunătățirea sentimentului de identitate și a satisfacției față de viață
- Îmbunătățirea memoriei și a funcției cognitive

1.2 Activități bazate pe teatru

Activitățile bazate pe dramă implică utilizarea intenționată a proceselor teatrale pentru atingerea obiectivelor terapeutice, cum ar fi exprimarea

emoțională, interacțiunea socială și stimularea cognitivă. Sunt deosebit de benefice pentru adulții în vârstă care se confruntă cu demență, depresie, anxietate și izolare socială.

Aplicare în teatru

Exercițiile de teatru, cum ar fi jocurile de memorie, improvizația și crearea de scene, solicită adulților în vârstă să se implice cognitiv prin amintirea informațiilor, rezolvarea problemelor și utilizarea abilităților lingvistice. Aceste activități sunt aliniate cu principiile CST și pot îmbunătăți funcționarea cognitivă.

Folosirea recuzitei sau a obiectelor simbolice în teatru (cum ar fi măști, costume sau obiecte de uz casnic familiare) încurajează distanțarea emoțională și poate face ca exprimarea de sine să fie mai puțin vulnerabilă, în special pentru participanții care se confruntă cu anxietate sau traume.

Baza teoretică

- Teoria rolului

Dezvoltată de Jacob L. Moreno (fondatorul psihodramei), această teorie sugerează că oamenii pot explora diferite aspecte ale identității lor „încercând” roluri diferite. Pentru adulții în vârstă, asumarea unor personaje diferite în teatru îi poate ajuta să exploreze sentimentele, să facă față traumelor și să gestioneze tranzițiile asociate cu îmbătrânirea.

- Dramă creativă și cunoaștere întrupată

Teoriile cogniției întruchipate propun că implicarea în activități fizice precum teatrul ajută la stimularea funcției creierului. Actul de a interpreta sau de a întruchipa fizic un rol poate îmbunătăți abilitățile cognitive la adulții în vârstă, cum ar fi atenția, memoria și funcția executivă.

Impact asupra sănătății mintale:

- Creșterea reglării emoționale și a strategiilor de coping
- Reducerea simptomelor de anxietate, depresie și singurătate
- Îmbunătățirea funcției cognitive, în special la adulții în vârstă cu demență
- Implicare socială și abilități de comunicare îmbunătățite

1.3 Terapia de stimulare cognitivă (CST)

Terapia de stimulare cognitivă (TSC) este o intervenție de terapie de grup concepută pentru a îmbunătăți funcția cognitivă la adulții în vârstă, în special la cei cu demență ușoară până la moderată. Aceasta implică activități care încurajează implicarea mentală, cum ar fi discuții, jocuri și sarcini creative precum teatrul.

Aplicare în teatru

Exercițiile de teatru, cum ar fi jocurile de memorie, improvizația și crearea de scene, solicită adulților în vârstă să se implice cognitiv prin amintirea informațiilor, rezolvarea problemelor și utilizarea abilităților lingvistice. Aceste activități sunt aliniate cu principiile TSC și pot îmbunătăți funcționarea cognitivă.

Baza teoretică

- Teoria rezervei cognitive
Această teorie sugerează că activitățile de stimulare mentală pot ajuta la construirea unei „rezerve cognitive”, permițând indivizilor să facă față mai bine declinului cognitiv. Activitățile teatrale, care implică rezolvarea problemelor, utilizarea limbajului și creativitate, pot contribui la această rezervă și pot încetini progresia declinului cognitiv la adulții în vârstă.
- Neuroplasticitate
Neuroplasticitatea se referă la capacitatea creierului de a se reorganiza prin formarea de noi conexiuni neuronale. Activitățile teatrale care provoacă abilitățile cognitive și emoționale pot stimula plasticitatea creierului, în special la adulții în vârstă, ajutând la menținerea sau îmbunătățirea funcției cognitive.

Impactul asupra sănătății mintale

- Memorie și atenție îmbunătățite
- Declin cognitiv mai lent la persoanele cu demență
- Abilități îmbunătățite de rezolvare a problemelor și abilități lingvistice
- Simptomele reduse ale depresiei și anxietății

1.4 Teorii psihosociale ale îmbătrânirii

Teoria activității (Havighurst și Albrecht, 1953) :

Această teorie susține că adulții în vârstă sunt cei mai fericiți atunci când rămân activi și implicați în mediul lor. Activitățile teatrale oferă o modalitate structurată și socială prin care adulții în vârstă pot rămâne activi, ceea ce poate îmbunătăți sănătatea mintală generală.

Teoria continuității (Atchley, 1989) :

Această teorie sugerează că adulții în vârstă se străduiesc să mențină un sentiment de continuitate în viața lor, păstrând rolurile, valorile și activitățile anterioare. Participarea la teatru le permite adulților în vârstă să își păstreze și să își adapteze rolurile sociale, ceea ce îi poate ajuta să își mențină stabilitatea psihologică și identitatea.

Aplicare în teatru

Atelierele de teatru, grupurile de teatru și spectacolele pot ajuta adulții în vârstă să își mențină rolurile sociale și să rămână implicați în comunitățile lor. Jocul de rol și povestirea colaborativă promovează socializarea, care este crucială pentru sănătatea mintală a adulților în vârstă.

Impactul asupra sănătății mintale

- Conectivitate socială îmbunătățită și izolare redusă
- Creșterea stimei de sine și a simțului scopului
- Îmbunătățirea stării emoționale și reducerea simptomelor depresiei

1.5 Teatrul întrupat și abordările somatice

Această abordare pune accentul pe aspectele fizice și senzoriale ale spectacolului. Prin mișcare, gesturi și voce, teatrul întrupat încurajează indivizii să exprime emoții și experiențe care pot fi dificil de verbalizat.



“Pe scenă la vârsta de Aur: Teatru pentru o îmbătrânire sănătoasă”

NUMĂR PROIECT: 2023-1-RO01-KA220-ADU-000160973

Pentru adulții în vârstă, acest lucru poate ajuta la eliberarea tensiunii și la abordarea provocărilor emoționale legate de îmbătrânire.

Aplicare în teatru

Mișcarea somatică și exercițiile axate pe corp, cum ar fi cele utilizate în teatrul încorporat, pot ajuta adulții în vârstă să se conecteze cu corpurile lor în moduri noi. Acest lucru este benefic în special pentru persoanele cu demență, deoarece oferă modalități non-verbale de comunicare și exprimare emoțională.

Baza teoretică

Teoria întrupării în psihologie și filosofie susține că cogniția este profund legată de experiența corporală. Prin implicarea corpului prin teatru, adulții în vârstă pot stimula procesarea cognitivă și emoțională în moduri pe care terapiile verbale nu le-ar putea realiza.

Impactul asupra sănătății mintale

- Reducerea stresului și a anxietății prin exprimare bazată pe mișcare
- Conștientizare sporită a corpului și eliberare emoțională
- Îmbunătățirea stării de spirit și a reglării emoționale
- Interacțiune socială sporită și izolare redusă

1.6 Teoria învățării sociale

Teoria învățării sociale, dezvoltată de Albert Bandura, subliniază rolul observației și imitației în comportamentele de învățare. Prin participarea la activități de teatru de grup, adulții în vârstă pot învăța strategii de adaptare, reglare emoțională și abilități de rezolvare a problemelor observându-i pe ceilalți și experimentând cu roluri noi.

Aplicare în teatru

Teatrul oferă un mediu sigur pentru adulții în vârstă, unde aceștia pot explora noi comportamente și roluri și pot învăța observându-i pe ceilalți din



grup. Această experiență comună poate spori sprijinul social și poate duce la o schimbare pozitivă a comportamentului.

Impactul asupra sănătății mintale

- Creșterea sentimentului de apartenență și a coeziunii sociale
- Mecanisme îmbunătățite de gestionare a stresului sau a problemelor de sănătate mintală
- Abilități interpersonale îmbunătățite și conectivitate socială
- Reducerea simptomelor depresive și a anxietății

1.7. Utilizarea obiectelor stimulatoare pentru a îmbunătăți povestirea și a reduce inhibiția

În terapia teatrală cu adulții în vârstă, în special cei care se confruntă cu anxietate, traume sau deficiențe cognitive, inițierea implicării creative poate fi o provocare. **Obiectele stimulante** - cum ar fi amintirile personale (obiecte păstrate sau colecționate datorită asocierilor lor cu persoane sau evenimente memorabile) , obiectele simbolice sau recuzita senzorială - pot servi drept punți puternice între experiența internă și exprimarea exterioară.

Aceste obiecte pot:

- **Activa memoria** și încuraja reminiscența
- **Facilita povestirea** fără presiunea de a interpreta
- **Sprijini expresia nonverbală** în cazurile de abilități lingvistice limitate
- **Reduce inhibiția** oferind distanță emoțională sau metafore

Exemple comune includ :

- Scrisori vechi, cărți poștale, valize

- Obiecte personale, jucării, elemente personalizate
- Fotografii, cărți de rețete sau articole legate de muzică
- Eșarfe, țesături sau obiecte cu texturi

Incorporarea acestora în atelierele de teatru le permite facilitatorilor să **se concentreze pe procesul de povestire și autoexprimare** mai degrabă decât pe spectacol, făcând teatrul mai accesibil și terapeutic pentru adulții în vârstă, indiferent de spectrul cognitiv și emoțional.

Unitatea 2: Utilizarea teatrului ca gestionare și tratament al tulburărilor de sănătate mintală la vârste înaintate

Acest capitol va explora **modul în care** teatrul este aplicat în practică pentru a aborda tulburările de sănătate mintală la populația în vârstă. Va examina rezultatele terapeutice specifice legate de diverse provocări de sănătate mintală și va evidenția beneficiile utilizării teatrului în diferite contexte clinice și comunitare. Secțiunea va analiza, de asemenea, modul în care teatrul se intersectează cu intervenții medicale mai ample pentru adulții în vârstă.

2.1 Rolul teatrului în declinul cognitiv și demență

Stimulare cognitivă și memorie

Exercițiile teatrale ajută la îmbunătățirea funcțiilor cognitive precum memoria, atenția și rezolvarea problemelor. De exemplu, repetițiile replicilor sau improvizațiile de scene implică reamintirea, procesarea lingvistică și flexibilitatea mentală.

Inițiative precum **TimeSlips** (un program creativ de povestiri pentru persoanele cu demență) și **Teatru de Redare** se concentrează pe utilizarea poveștilor personale pentru a stimula procesele cognitive la persoanele în vârstă cu Alzheimer sau demență.

Rezultate

S-a demonstrat că aceste intervenții încetinesc declinul cognitiv, îmbunătățesc starea de spirit și sporesc calitatea vieții la pacienții vârstnici care suferă de demență.

2.2 Bunăstare emoțională și psihologică

Participarea la teatru oferă o formă de exprimare creativă ce poate atenua sentimentele de depresie și anxietate. Adulții în vârstă își pot elibera emoțiile reprimite prin actorie și povestire, oferind o experiență catartică. Teatrul permite indivizilor să exploreze noi roluri și identități, ceea ce duce adesea la o încredere sporită și la un sentiment reînnoit al scopului. **Psihodrama** a fost utilizată pentru a ajuta adulții în vârstă să reexamineze evenimentele vieții și să transforme percepțiile negative despre sine. Activitățile de povestire care pun accentul pe autoexprimare mai degrabă decât pe performanță pot oferi o eliberare catartică pentru adulții în vârstă. Facilitatorii pot folosi obiecte stimul pentru a inspira narațiuni, cum ar fi rugarea participanților să „spună povestea acestei valize” sau „să-și imagineze ce spune această scrisoare”, ceea ce face ca povestirea să fie mai intuitivă și mai captivantă.

SFAT PENTRU FACILITATORI:

Folosiți sugestii simple și obiecte simbolice (de exemplu, o ramă goală, o jucărie, o eșarfă) pentru a stimula imaginația și a evita anxietatea de performanță. Încurajați participanții să inventeze sau să relateze povești în mod liber.

Rezultate

Terapia bazată pe teatru s-a dovedit a **reduce simptomele depresive și a îmbunătăți reglarea emoțională** la vârstnici, în special la cei care se confruntă cu provocările îmbătrânirii, pierderii sau izolării.

2.3 Interacțiunea socială și combaterea singurătății

Activitățile de teatru de grup încurajează adulții în vârstă să interacționeze, să construiască prietenii și să dezvolte rețele sociale. Acest lucru este deosebit de benefic în prevenirea sentimentelor de singurătate și izolare socială, ambele fiind factori de risc semnificativi pentru problemele de sănătate mintală la vârsta înaintată.

Programe precum **The Elders Company** de la Royal Exchange Theatre (Marea Britanie) și **Senior Theatre USA** sunt exemple ale modului în care

persoanele în vârstă participă la spectacole comunitare, menținându-și rolurile sociale și contribuind la viața culturală a comunității lor.

Rezultate

Programele de teatru au arătat îmbunătățiri semnificative ale **bunăstării sociale** și **reducerii izolării**, care sunt factori critici în tratamentul sănătății mintale pentru adulții în vârstă.

2.4 Teatrul și bunăstarea fizică

Mișcarea și implicarea corpului: Teatrul, în special atunci când încorporează elemente precum mișcarea și dansul, poate promova activitatea fizică. Pentru adulții în vârstă, acest lucru ajută la îmbunătățirea coordonării, a echilibrului și chiar a gestionării durerii (de exemplu, la persoanele care suferă de artrită).

Terapii somatice: Tehnici precum teatrul încorporat implică mișcare expresivă, încurajând adulții în vârstă să se reconecteze cu sinele lor fizic, ceea ce poate avea un impact pozitiv atât asupra sănătății lor fizice, cât și asupra celei mentale.

Rezultate

Activitățile teatrale care încorporează mișcarea s-au dovedit a **îmbunătăți markerii sănătății fizice** și a reduce impactul negativ al comorbidităților, cum ar fi durerea cronică, asupra sănătății mintale.

Unitatea 3: Tipuri de activități teatrale implementate pentru gestionarea și tratarea tulburărilor de sănătate mintală la adulții în vârstă și impactul acestora

Acest capitol se concentrează pe **tipurile specifice de activități teatrale** utilizate pentru gestionarea și tratarea tulburărilor de sănătate mintală la adulții în vârstă. Va oferi exemple ale acestor activități și va discuta impactul lor măsurabil asupra sănătății mintale a participanților.

3.1 Teatrul Reminiscenței

Teatrul de reminiscență implică crearea de spectacole bazate pe poveștile de viață ale participanților sau pe amintirile colective. Este adesea folosit în unitățile de îngrijire a persoanelor în vârstă, în special pentru persoanele cu demență.

Exemplu de activitate

Spectacole de recapitulare a vieții, în care adulții în vârstă împărtășesc amintiri care sunt transformate într-un scenariu și apoi interpretate de ei înșiși sau de alții.

Facilitatorii pot introduce recuzită pentru amintiri - cum ar fi obiecte de uz casnic sau suveniruri - pentru a sprijini participanții în rememorarea și exprimarea experiențelor de viață. În loc să se urmărească o performanță rafinată, accentul ar trebui pus pe co-crearea și împărtășirea unor povești semnificative într-un cadru de grup suportiv.

Impact

Studiile arată că teatrul de reminiscență sporește stima de sine, promovează satisfacția față de viață și îmbunătățește funcția cognitivă prin activarea amintirilor.

3.2 Teatru de improvizație

Improvizația implică reprezentării spontane și fără scenariu, în care participanții reacționează și creează dialoguri pe loc. Această formă de teatru încurajează flexibilitatea, gândirea rapidă și exprimarea emoțională.

Exemplu de activitate

Teatru de redare, unde adulții în vârstă spun povești personale și îi urmăresc pe actori cum le reconstituie instantaneu. O altă activitate de improvizație implică **crearea de scene în grup**, unde vârstnicii creează o narațiune în colaborare.

Impact

Improvizația a fost asociată cu **îmbunătățirea abilităților sociale, reducerea anxietății și creșterea implicării cognitive**. De asemenea, poate încuraja un sentiment de bucurie și împlinire, în special pentru participanții cu demență, care altfel ar putea avea dificultăți cu activitățile structurate.

3.3 Activități bazate pe teatru

Tehnici teatrale precum jocul de rol, povestirea și performanța sunt utilizate pentru a atinge obiective terapeutice. Adesea implică interpretarea terapeutică din scenarii reale sau fictive. Intervențiile bazate pe dramă ar trebui să acorde prioritate **autenticității emoționale** a experienței, mai

degrabă decât calității jocului actoricesc. Interpretarea unei scene folosind un obiect (de exemplu, prefăcându-se că o eșarfă este o pătură pentru bebeluși) încurajează participanții să-și exprime sentimentele prin interacțiune simbolică.

Exemplu de activitate

Inversarea rolurilor — participanții interpretează perspective diferite într-o situație pe care au experimentat-o. Acest lucru îi poate ajuta să obțină noi perspective asupra emoțiilor și provocărilor lor.

Impact

Activitățile bazate pe dramă s-au dovedit eficiente în vindecarea depresiei, traumelor și anxietății la adulții în vârstă. Acestea permit participanților să exprime emoții dificile într-un mediu sigur și creativ, promovând reziliența emoțională și conștientizarea de sine.

3.4 Spectacole de teatru cu scenariu

Spre deosebire de improvizație, teatrul cu scenariu implică memorarea și repetarea unor replici dintr-o piesă pre-scrisă de către participanți. Această abordare poate fi adaptată pentru stimularea cognitivă sau pentru performanța colaborativă.

Exemplu de activitate

Teatru intergenerațional, în care adulții în vârstă joacă alături de actori mai tineri, concentrându-se adesea pe piese care explorează teme legate de îmbătrânire sau momente istorice pe care le-au trăit participanții.

Impact

Participarea la activități teatrale cu scenariu s-a dovedit a îmbunătăți **funcția cognitivă** prin memorare și repetiție și a spori **coeziunea socială** prin munca în echipă. În plus, aspectul performativ sporește **încrederea în sine** și sentimentul de împlinire.

3.5 Teatru de păpuși și măști

Aceste arte creative, adesea folosite în contexte terapeutice, permit participanților să exprime emoțiile indirect prin intermediul marionetelor sau măștilor. Acest lucru poate fi util în special pentru persoanele care au dificultăți în comunicarea verbală sau au dificultăți în exprimarea sentimentelor lor. Marionetele sau măștile pot fi folosite nu numai pentru exprimare, ci și ca externalizare a stărilor interne. Adăugarea de obiecte stimul în „lumea” păpușilor poate duce la o povestire bogată în metafore și poate reduce conștiința de sine.

Exemplu de activitate

Ateliere în care adulții în vârstă creează și performează folosind măști sau păpuși. Participanții pot pune în scenă povești legate de propriile emoții sau experiențe, permițându-le să exploreze sentimentele de la o distanță sigură.

Impact

S-a demonstrat că aceste activități ajută la **exprimarea emoțională, reducerea anxietății și încrederea în sine**, în special la persoanele care se simt stânjenite sau inhibate.

3.6 Teatrul bazat pe mișcare (teatru întrupat)

Teatrul bazat pe mișcare pune accentul pe utilizarea corpului pentru a transmite emoții și narațiuni. Este deosebit de benefic pentru adulții în vârstă cu deficiențe cognitive, deoarece valorifică comunicarea non-verbală. Teatrul de mișcare poate fi susținut de obiecte care încurajează interacțiunea fizică. Cum ar fi o minge pasată între participanți pentru a reprezenta emoții sau o țesătură fluidă pentru a reprezenta amintiri. Acest lucru face ca emoțiile abstracte să fie tangibile și ajută la reducerea inhibiției.

Exemplu de activitate

Exerciții simple de mișcare care încurajează participanții să își exprime sentimentele prin gesturi fizice sau mișcări asemănătoare dansului.

Impact

Activitățile bazate pe mișcare promovează **sănătatea fizică**, ajută la **conștientizarea corpului** și pot reduce **anxietatea** și **stresul** prin facilitarea eliberării emoționale.

Referințe

Blair, R. (2019). Teatru și întruchipare. Simpozion de teatru 27, 11-23. <https://dx.doi.org/10.1353/tsy.2019.0001>.

Jiang, L., Alizadeh, F. și Cui, W. (2023). Eficacitatea intervenției bazate pe dramă în îmbunătățirea sănătății mintale și a bunăstării: o analiză sistematică și o meta-analiză în timpul pandemiei și perioadei post-pandemice de COVID-19. *Healthcare* (Basel, Elveția), 11(6), 839. <https://doi.org/10.3390/healthcare11060839>

Keisari S. (2021). Extinderea repertoriului de roluri în timpul îmbătrânirii: un model de terapie prin dramă. *Frontiers in psychology*, 12, 635975. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.635975>

Kodama A, Watanabe N, Ozawa H, Imamura S, Umetsu Y, Sato M, Ota H. Proiecte de teatru pentru seniori: Îmbunătățirea sănătății fizice și reducerea depresiei la adulții în vârstă. *Revista Internațională de Cercetare a Mediului și Sănătate Publică*. 2024; 21(10):1289. <https://doi.org/10.3390/ijerph21101289>

<https://www.verywellmind.com/how-remembrance-therapy-works-5214451>

https://www.abc.net.au/news/2022-11-23/how-puppetry-is-being-used-to-help-aged-care-residents/101671200?utm_campaign=abc_news_web&utm_content=link&utm_medium=content_shared&utm_source=abc_news_web

Reminiscență și lucrul cu povești de viață: un ghid practic - Faith Gibson (2004)

O recenzie a cărții „Mintea întrupată: știința cognitivă și experiența umană”, de Francisco J. Varela, Evan Thompson și Eleanor Rosch, 1991. DOI: [10.29173/cmplct8718](https://doi.org/10.29173/cmplct8718)



“ON STAGE IN THE GOLDEN AGE: THEATRE FOR HEALTHY AGEING”

PROJECT NUMBER: 2023 - 1 - RO01 - KA220 - ADU - 000160973

SITE WEB: <https://age-thea.eu/>

FACEBOOK: [Pe scenă în Epoca de Aur: Teatru pentru o îmbătrânire sănătoasă](#)

INSTAGRAM: [vârstă.thea2023](#)



FINANȚAT DE UNIUNEA EUROPEANĂ. PĂRERILE ȘI OPINIUNILE EXPRIMATE SUNT DOAR ALE AUTORULUI(AUTORILOR) ȘI NU REPREZINTĂ NECESAR NEAPĂRAT PĂRERILE ȘI OPINIUNILE UNIUNII EUROPENE SAU ALE AGENȚIEI NAȚIONALE PENTRU PROGRAME COMUNITARE ÎN DOMENIUL EDUCAȚIEI ȘI FORMĂRII PROFESIONALE (ANPCDEFP). NICI UNIUNEA EUROPEANĂ, NICI ANPCDEFP NU POT FI ȚINUTE RESPONSABILE PENTRU ACESTEA.