Threads Crossing the Warp

MODULUL 11

Valoarea educațională a țesutului și dezvoltarea personală

Erasmus+
Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

Partners

ȚESUTUL ȘI EDUCAȚIA

Copiii sunt supuși multor presiuni când vine vorba de realizările academice.

În practică se observă puțina folosire a artei în predare.

Prin introducerea țesutului în procesul de învățare, copiii pot explora noi tărâmuri ale gândirii.

Satisfacția, motivația și implicarea în artă pot materializa ideile în obiecte.

Procesul este foarte important pentru că, copiii se folosesc de mijloacele și metodele artistice pentru a realiza un produs.

Prin țesut copiii se pot familiariza cu diferite tipuri de materiale și cu felul în care aceste materiale interacționează între ele, cu oamenii și cuvintele.

ABILITĂȚI DOBÂNDITE DE COPII:

1. Recunoașterea modelului și a formei (abilități matematice)
2. Abilități de motricitate fină
3. Urmarea instrucțiunilor
4. Răbdare
5. Creativitate

RECUNOAȘTEREA MODELULUI ȘI A FORMEI

Abilitatea de a recunoaște și de a prezice modelele este esențială pentru abilitățile matematice și pentru cele de gândire critică. În matematică, sarcina de recunoaștere a modelelor implică prezicerea cărui număr urmează într-o secvență sau recunoașterea funcțiilor liniare sau non –liniare pe un grafic. Priceperea la modele numerice se poate dovedi esențială în stăpânirea altor concepte matematice.

Dar oamenii pot beneficia de recunoașterea modelelor și în alte domenii, nu doar în matematică. Modelele sunt adesea folosite de analiști pentru a prezice schimbările economice. Istoricul medical al unui pacient poate fi investigat cu ajutorul modelelor. Artiștii și muzicienii caută și se folosesc de modele în creația lor.

RECUNOAȘTEREA MODELULUI ȘI A FORMEI

Oamenii au tendința naturală de a recunoaște și forma modele. Înclinarea pentru recunoașterea și pentru formarea de modele începe să fie observată la o vârstă mică și îi însoțește pe oamenii pe tot parcursul vieții, putând fi un imbold pentru curiozitate, descoperire și experimentare.

De la vârste fragede oamenii au abilitatea de a copia, dezvolta și crea modele precum cuburile colorate: galben, albastru, galben, albastru.

RECUNOAȘTEREA MODELULUI ȘI A FORMEI

De exemplu, activitatea de creare a brățărilor cu modele complicate necesită din partea copiilor sortarea, selectarea și planificarea pentru a finaliza procesul cu acuratețe.

Printr-o astfel de activitate copilul este capabil să înțeleagă poziția și direcția, precum stânga-dreapta, sus-jos, în față-în spate, între, sub, peste, etc.

Realizarea de brățări înseamnă mai mult decât crearea unui accesoriu colorat. Ajută copii să recunoască și să creeze modele cu forme și culori. Practicarea de abilități cognitive le va fi benefică când vor crește.

În plus, din moment ce activitatea presupune lucrul cu forme geometrice precum hexagonul triplu și romburi simple copiii se vor familiariza cu formele pe care le vor întâlni mai târziu în geometrie.

ABILITĂȚI DE MOTRICITATE FINĂ

Pe lângă abilitatea de a recunoaște relațiile spațiale, activitățile manuale de creație îi pot învăța pe copii abilități de motricitate fină.

De exemplu, prin această activitate copilul poate învăța să plaseze corect toate elasticele mici și să le manipuleze cu un cârlig. Pentru a ține corect cârligul cu trei degete. Această prindere este aceeași de care va avea nevoie copilul pentru a putea ține corect creionul.

Chiar și sortarea elasticelor pe culori și atașarea acestora pe cuiele corecte necesită folosirea grupurilor de mușchi mici ai mâinii, astfel fortificând mușchii din aceste părți ale corpului.

ABILITĂȚI DE MOTRICITATE FINĂ

Modul în care este ținut cârligul se numește prindere în cârlig.

Războaiele de țesut necesită folosirea ambelor mâini, ceea ce crește coordonarea bilaterală mână-ochi.

URMAREA INSTRUCȚIUNILOR

O altă abilitate importantă dobândită prin activitățile artistice este cea de urmare a instrucțiunilor.

Copiii pot primi sarcini pe care să le stăpânească dar doar urmând instrucțiunile unui adult pentru că activitatea este solicitantă, aceștia neputând îndeplini sarcina singuri.

Sub îndrumarea și cu sprijinul adultului, copilul se alătură interacțiunii și preia strategii mentale. Pe măsură ce competențele cresc, adultul se retrage permițându-i copilului să își asume mai multă responsabilitate pentru sarcină.

Aceasta formă de predare în educație este cunoscută drept *schela*.

Atenția este crucială în această etapă.

RĂBDAREA

Anumite activități manuale nu sunt rapide sau ușoare, necesitând răbdare din partea copiilor.

Crearea de brățări elastice la războiul de țesut este o activitate care îl învață pe copil să aibă răbdare. Uneori copii pot petrece o oră sau mai mult la o brățară, doar pentru a vedea că au făcut o mică greșeală și să fie nevoiți să desfacă tot ce au făcut și să o ia de la capăt. Poate fi o experiență foarte frustrantă pentru copii, dar atunci când termină brățara, este foarte satisfăcător!

Sentimentul de realizare pe care un copil îl are atunci când termină o brățară este un mod fantastic de a le crea stimă de sine.

CREATIVITATEA

Creativitatea este abilitatea de a produce ceva *original* dar adecvat – ceva la care ceilalți nu s-au gândit că ar fi folositor în vreun fel (Kaufman & Sternberg, 2007).

Creativitatea este un aspect crucial în dezvoltarea copilului.

Prin angrenarea în activități artistice, copiii pot învăța explorarea propriei expresii. La rândul lor, astfel de activități îi ajută pe copii să se dezvolte mintal permițându-le să își dezvolte felul de a gândi, să folosească abilitățile de rezolvare a problemelor și să încerce noi idei.

Războaiele de țesut se pot dovedi a fi o activitate amuzantă și distractivă pentru copii.

IMPORTANȚA MEȘTEȘUGURILOR/ MESERIILOR ÎN PROGRAMA ȘCOLARĂ

Uno Cygnaeus în Finlanda și Otto Salomon în Suedia au fost lideri importanți în dezvoltarea modelului sistematic Sloyd pentru educația școlară. Aceștia au subliniat utilitatea construcției de obiecte prin metodologia educațională formală.

Potrivit fondatorului sistemului școlar finlandez, scopul principal al învățării meșteșugurilor este de a practica coordonarea mână-ochi, precum și de a dezvolta sensul estetic general. Cu toate astea, includerea meșteșugurilor în programă se poate face în mare parte din motive practice: este important ca oamenii să fie capabili să își pregătească instrumentele și artefactele necesare vieții zilnice. După industrializare, învățarea meseriei era înrădăcinată în învățarea abilităților necesare pentru succesul unui stat națiune.

IMPORTANȚA MEȘTEȘUGURILOR/ MESERIILOR ÎN PROGRAMA ȘCOLARĂ

În același timp, obiectivele de învățare ale întregului sistem de educație au fost combătute pe tot globul.

Profesorii sunt încurajați să ofere sarcini de învățare participativă precum și să includă gândurile, ideile, emoțiile și senzațiile copiilor în procesul de învățare în timp ce le contextualizează printr-o abordare facilitatoare a predării.

Ideile copiilor pot fi accesate și exprimate prin artă în timp ce educatorii acordă atenție procesului și produsului folosind învățarea prin cercetare în educația preșcolară.

Plăcerea, motivația și angrenarea în artă pot transfera gândurile în materialitatea unui produs. Chiar și așa, procesul are o foarte mare importanță. Copiii pot folosi arta pentru a explora materialele și să conceapă modalități active de a interacționa cu obiecte, procese artistice, oameni și cuvinte.

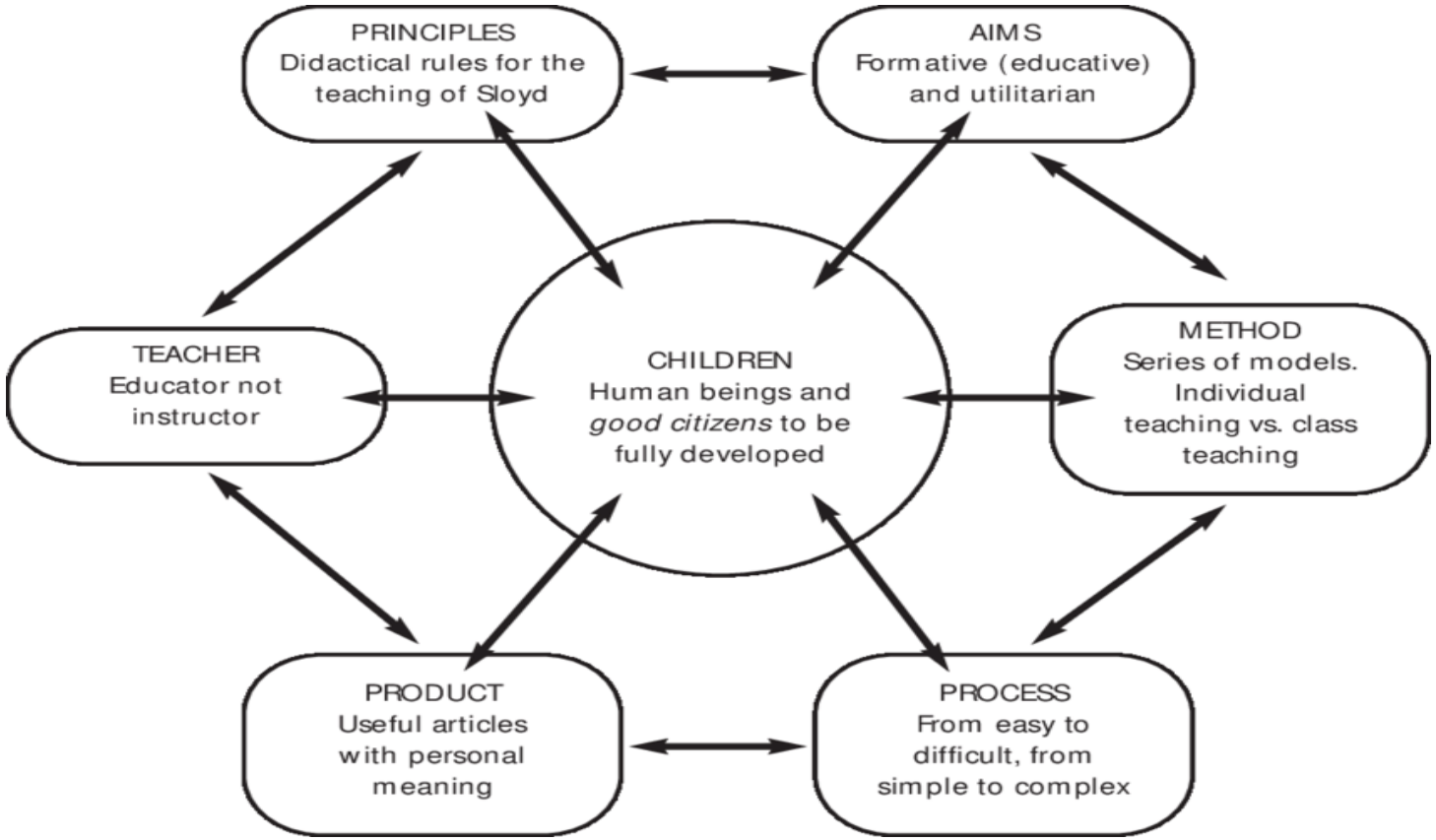
PEDAGOGIA „SLOYD”

Modelul pedagogic „Sloyd” subliniază folosirea activităților școlare pentru a produce obiecte folositoare și decorative.

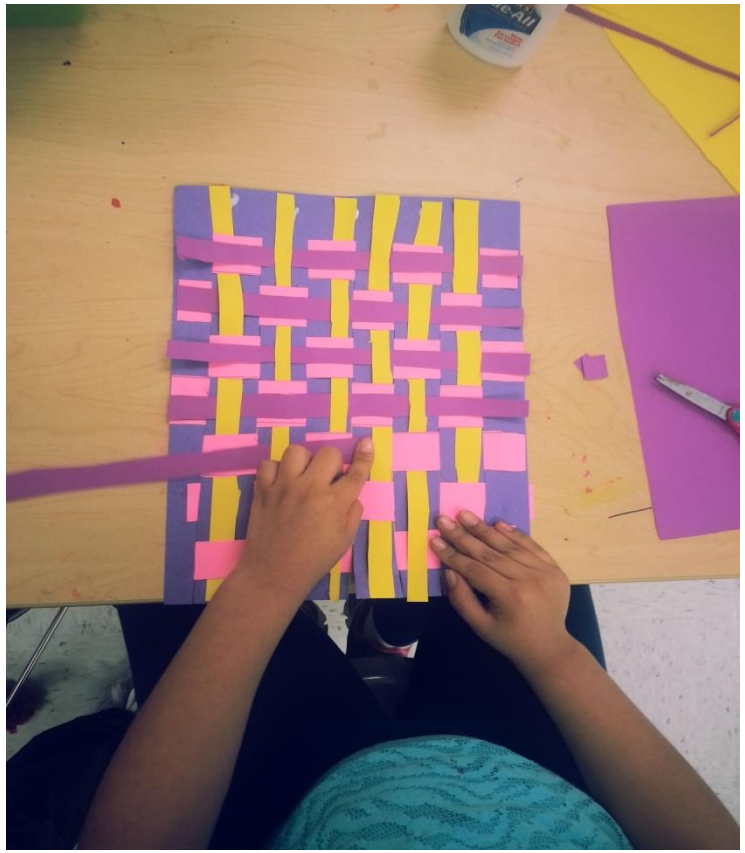
Este un sistem pedagogic de educație manuală ce dorește să dezvolte copilul în general, prin învățarea abilităților tehnice pentru tâmplărie cusut sau tricotat și să producă manual obiecte folositoare.

Savanții au adoptat conceptul „slyod” și au integrat conceptul în propriile teorii educaționale, în funcție de ce abilități manuale pot contribui la dezvoltarea generală a copilului. Acesta sublinia importanța predării abilităților și cunoștințelor de bază, la început, pentru a activa stadii mai avansate în dezvoltarea individului ca bun cetățean.

SISTEMUL DIDACTIC AL LUI SALOMON PENTRU EDUCAȚIA „SLOYD”



IMPORTANȚA MEȘTEȘUGURILOR ÎN PROGRAMA ȘCOLARĂ



MEȘTEȘUGUL CA EXPRESIE DE SINE

Meșteșugul ca expresie de sine se referă la modelul pedagogic ce combină educația meșteșugului și educația artistică. Se bazează pe conceptul holistic de artizanat și pe exprimare a sinelui prin diferite mijloace cum ar fi cuvinte, muzică, pictură și așa mai departe.

În acest tip de proces de exprimare a sinelui, copii învață să recreeze mai multe detalii ale vieții lor zilnice fiind astfel capabili să facă față cererilor și situațiilor cu care se confruntă de-a lungul vieții.

Prin realizarea cu succes a unui lucru, apare sentimentul de satisfacție ce contribuie la ideea de unicitate a fiecărui individ. Acesta consolidează identitatea elevului ca actor independent și creează o imagine de sine pozitivă.

Sarcinile de expresie de sine ce necesită cunoașterea unor situații și culturi diferite îi fac pe copii să fie conștienți de existența unor varietăți de culturi și experiențe umane diferite și îi învață să fie toleranți. În cele din urmă, ca o consecință a unei stime de sine îmbunătățite, meșteșugul ca expresie de sine poate îmbunătății calitatea vieții adăugând fericire.

MEȘTEȘUGUL CA EXPRESIE DE SINE

Meșteșugul ca expresie de sine se realizează procesul activ de auto-exprimare al elevilor. Profesorul are doar rolul de asistent și facilitator în acest proces.

De exemplu, în contextul predării rolul profesorului este de a crea o atmosferă deschisă și de susținere.

În acest model pedagogic, expresia de sine, precum și creativitatea reprezintă criteriile pe baza cărora se face evaluarea. Obiectivele finale de învățare sunt învățarea din procesul de creare, auto-orientarea și lucrul precum și experiențele emoționale importante pentru elev.

INSTRUIRE ÎN DOMENIUL ȚESUTULUI MANUAL PENTRU PERSOANELE CU DIZABILITĂȚI

Țesutul manual ajută oamenii cu dizabilități să:

- Maximizeze și să creeze conceptul de individualitate
- Își scoată la iveală adevărata natură și să devină independenți în felul lor
- Facă pași pozitivi, să realizeze ce înseamnă să fie independenți și în cele din urmă să vizualizeze auto-actualizarea.

Instruirea în țesutul manual implică oportunități și elemente ce se reflectă asupra noastră, alegeri proprii și auto-actualizare.

INSTRUIRE ÎN DOMENIUL ȚESUTULUI MANUAL PENTRU PERSOANELE CU DIZABILITĂȚI

Țesutul este o activitate practicată pentru plăcerea ce derivă din ea, dat fiind faptul că nu implică ideea de eșec. Reprezintă o privire de ansamblu fără standarde că ceva trebuie să fie așa sau așa, astfel franjurile sau firele largi sau parcurgerea unor pași greșiți pot conferi un aspect interesant ce adaugă căldură umană, ritm și personalitate.

O astfel de gândire este folositoare pentru îngrijirea sănătății mentale și oferă posibilitatea experimentării ce duce la acceptare de sine și autoactualizare și este recunoscută la scară largă de oamenii cu dizabilități și de oamenii în vârstă.

În combinație cu ideea de îmbunătățire a calității vieții și cu normalizarea, țesutul a devenit popular ca un mod eficient de incluziune socială, de auto-reflectare și o modalitate de exprimare de sine ce ajută la dobândirea independenței.

- Țesutul este o activitate ce necesită abilități fizice și cognitive.
- Rezultatul acestei activități trebuie să fie un produs tangibil pentru toată lumea.
- Implicare în:
  - ✓ Munca creativă
  - ✓ Dobândirea de noi abilități
  - ✓ Recompensarea muncii
- Toate acestea duc la rezultate pozitive și la o creștere a calității vieții.

Activitățile creative duc la îmbunătățirea bunăstării individuale și contribuie în mod pozitiv la dezvoltarea lui/ ei.

CARE a definit bunăstarea ca abilitatea fiecăruia de a-și atinge potențialul, de a face față stresului și de a contribuii în societate.

Participarea la activități ce contribuie la îmbunătățirea bunăstării individuale și care oferă sentimentul de satisfacție poate avea ca rezultat:

- Scăderea nivelului de disconfort psihologic
- Niveluri scăzute de depresie
- Anxietate redusă
- Stres redus
- Dobândirea de noi abilități
- Dezvoltarea exprimării creative
- Îmbunătățirea interacțiunii sociale, etc.

ȚESUTUL ȘI STAREA DE FLUX

- Atunci când sunt stresați oamenii trebuie să găsească modalități de a face față acestuia. Modelele repetitive de mișcare în timpul procesului de țesut pot avea ca rezultat un răspuns de relaxare, astfel reducându-se nivelul de stres.
- „Starea de flux” Mihaly Csikszentmihalyi (1970)
- Fluxul poate avea loc:
  - ✓ Când o persoană este pusă față în față cu o serie de obiective ce necesită un răspuns adecvat
  - ✓ Când o persoană este implicată complet în depășirea provocării
- Țesutul are ambele caracteristici.
- Indivizii se vor folosi la maxim de abilitățile mentale și fizice pentru a obține ceva dificil dar demn de urmat și care oferă un răspuns imediat.
- Acesta generează sentimente pozitive și speranță.

ȚESUTUL CA TERAPIE

- Terapie ocupațională: interacțiunea dintre implicarea într-o activitate semnificativă și sănătate
- Ocupație- principalul semn al sănătății și al bunăstării
- Sănătatea depinde de libertatea de a alege și de gradul de control din activitățile zilnice
- Participarea la activitatea de țesut îi ajută pe oameni să se perceapă ca fiind:

✓ Capabili

✓ Sănătoși

- Țesutul devine o activitate semnificativă ce îi ajută pe indivizi să își recapete controlul și să revină la normalitate.

ȚESUTUL CA TERAPIE

Indivizii folosesc țesutul ca un mijloc de a:

- Distrage atenția de la durerea cronică
- Relaxare
- Evita închiderea în sine
- Capacitatea de debarasare de gândurile negative îi ajută să păstreze un sentiment de control și realizare

Prin activitatea de țesut aceștia recreează o identitate pozitivă ca rezultat al:

- Suportării durerii
- Relaxării
- Îmbunătățirii calității vieții
- Interacțiunii cu alții.

BENEFICIILE ȚESUTULUI:

- Fizice
- Psihologice
- Comportamentale
- Sociale

ȚESUTUL ȘI ACTIVITĂȚILE SOCIALE

- Singurătatea și izolarea socială au un rol important asupra sănătății și bunăstării indivizilor.
- Singurătatea crește riscul:
  - ✓ Bolilor de inimă
  - ✓ Sinucidere
  - ✓ Recuperare înceată după boală, etc.
- Sentimentele colective implică împărțirea sarcinilor cu un grup
- Asta atrage după sine sentimentul de apartenență, care la rândul său rezultă în îmbunătățirea calității vieții și a bunăstării.
- Grupurile de țesut pot fi locuri în care oamenii să vorbească liber între ei, în care să nu se simtă amenințați de comunicarea non-verbală.

ȚESUTUL ȘI ACTIVITĂȚILE SOCIALE

Meșteșugurile reprezintă, de asemenea, o modalitate recunoscută de reducere a singurătății și a izolării sociale, în special printre oamenii din zone rurale sau defavorizate.

Participarea în grup la activități precum țesutul este eficientă în special pentru a promova:

- Cooperarea,
- Un simț al conceptului de sine.
- Sentimentul de incluziune socială pentru copii, adulți, familii și comunități și chiar și între culturi diferite.

Folosirea artelor poate duce, de asemenea, la comportamente pro-sociale mai importante în comunități, inclusiv voluntariat și donații și poate dezvolta conștiința socială.

Țesutul ajută la formarea coeziunii sociale și la sprijinirea abilităților de rezolvare a problemelor prin dezvoltarea abilităților cognitive, emoționale și sociale pentru abordarea constructivă a conflictului și prin sprijinirea empatiei, încrederii, legăturilor sociale, colaborărilor și a învățării transformative astfel creând relații mai cooperante.

ȚESUTUL ȘI DIMENSIUNEA SOCIALĂ

În ciuda faptului că este un meșteșug individual acesta oferă sentimentul de apartenență și conectare cu membrii familiei, cu rude și prieteni.

Prin producerea de obiecte vizibile, meșteșugurile au semnificații simbolice pentru membrii familiei. Pe lângă faptul că este o dovadă concretă și evidentă de rudenie și dragoste, meșteșugul este perceput ca o întărire a legăturilor de familie.

Faptul că un obiect este produs cel mai adesea pentru casă sau pentru oameni dragi explică de ce relațiile umane conferă importanță procesului sau produsului.

ȚESUTUL ȘI ACTIVITĂȚILE SOCIALE

ȚESUTUL ȘI DIMENSIUNEA PSIHOLOGICĂ

Durerea cronică este multidimensională, implicând interacțiuni complexe între procesele biologice, un sistem nervos dinamic și problemele psihologice și sociale.

Diferite studii vorbesc despre efectele pozitive pe care le au activitățile manuale asupra calmării durerii și în diminuarea stresului. De exemplu, anumiți savanți s-au concentrat pe folosirea țesutului și a altor arte ca o modalitate terapeutică pentru femeile ce se confruntă cu boli sau dureri cronice.

Femeile care au participat la studiu subliniază funcția de distragere a atenției pe care o are creația artistică; o modalitate de a implica mintea, corpul și emoțiile; o activitate relaxantă; o modalitate de a evita căderea pe gânduri; și de asemenea o modalitate de a face față provocărilor de pe urma dizabilității.

ȚESUTUL ȘI DIMENSIUNEA FIZIOLOGICĂ

Remarcile lor sunt aliniate cu descoperirile unor cercetători care au descoperit că arta textilă mărește controlul asupra gândurilor nedorite și negative. Variațiile ale temelor de a face față durerii, relaxare, calitatea vieții și de a da înapoi altora au fost aproape universale între femei, sugerând că acestea își revendicau o identitate pozitivă prin activitățile creative.

Cu toate că acest tip de studiu se axează în mare pe țesutul ca activitate meșteșugărească, activitățile de țesut pot fi folosite, de asemenea, ca instrument eficient de gestionare a durerii prin facilitarea unor mici schimbări, precum scăderea nivelului de stres permițând relaxarea.

ȚESUTUL ȘI DIMENSIUNEA FIZIOLOGICĂ

Alte forme de artă precum dansul, meșteșugurile și poveștile pot fi benefice pacienților și rudelor acestora învățându-i strategii prin care să își gestioneze îngrijorările legate de cancer. Aceste strategii pot fi aplicate și mai târziu în viața lor zilnică.

Astfel, descoperirile oamenilor de știință nu reprezintă o surpriză, atunci când spun că într-o perioadă de criză personală, cum este cazul unui diagnostic terminal, indivizii pot începe activități creative datorită abilității acestora de a ajuta pacienții să recapete controlul și normalitatea vieții lor.

Un alt studiu cu pacienți cu cancer este un alt exemplu ce demonstrează potențialul activităților artistice de a calma durerea. Lucrarea arată că pacienții cu abilități fizice deteriorate și cu preocupări existențiale au învățat să se adapteze și să facă față situației prin activități creative. Implicațiile practice ale acestor constatări pot ajuta la trecerea de la accentul negativ în fazele paliative ale cancerului la o înțelegere a modului în care pot fi menținute aspectele îmbucurătoare ale vieții.

ȚESUTUL ȘI DIMENSIUNEA FIZIOLOGICĂ

Un număr de studii au investigat aspectele impactului pozitiv pe care țesutul ar putea să îl aibă asupra calmării durerii prin efectele modelelor bilaterale ale mișcării mâinilor asupra hărților mentale.

Unul dintre savanții care au cercetat efectele psihologice ale țesutului a subliniat impactul pozitiv al mișcărilor automate privind ruminația și efectul „produsului final” asupra sistemului de recompensare. Alți cercetători au subliniat efectele pozitive ale țesutului asupra funcție cognitive prin stimulare cu ajutorul culorii, al texturii și prin creativitate.

SIBLEY

ȚESUTUL ȘI SĂNĂTATEA MENTALĂ

- Numărul persoanelor care suferă de depresie este în creștere.
- Țesutul este un procedeu ce are ca finalitate un produs.
- Pentru oamenii care suferă de depresie acesta se poate dovedi foarte folositor pentru că duce la sentimentul de împlinire.
- Se instituie un sistem de recompensare.
- Țesutul poate fi considerată o activitate relaxantă, așa cum e și meditația.

ȚESUTUL ȘI SĂNĂTATEA MENTALĂ

Studiile arată că cei care au participat la activități de țesut raportează:

- O calitate a vieții îmbunătățită
- Sentiment de eficacitate
- Stimă de sine
- Potrivit lui Bandura, indivizii raportează o eficacitate crescută prin observarea succesului altor persoane care îi face să creadă că și ei pot obține acel succes prin perseverență și efort.

TRICOTATUL ȘI SĂNĂTATEA MENTALĂ

Studiile care cercetează efectele tricotatului asupra sănătății mentale au demonstrat că mișcările repetitive promovează eliberarea de serotonină care la rândul ei ridică starea de spirit și amorțește durerea. Lucrul manual activează alte circuite cerebrale decât lucrul la birou. Este recunoscut faptul că lucrul cu două mâini în jurul mijlocului corpului folosește multă capacitate mentală lăsând puțin spațiu pentru alte probleme.

Anumiți cercetători au demonstrat că tricotatul are același efect pe care îl au anumite tehnici de relaxare fiind minte se concentrează pe sarcina fizică și reprezintă o distragere de la grijile emoționale sau psihologice. Activitatea de tricotare poate fi comparată cu meditația ca activitate de relaxare datorită componentelor meditative precum șezutul confortabil, număratul și mișcările repetitive. Drept rezultat, aceleași unde alfa produse de meditație pot fi produse în timpul tricotatului, ajutând individul să facă față depresiei și anxietății.

ȚESUTUL ȘI GRUPURILE DE SPRIJIN

Diferite studii au identificat impactul pozitiv al sprijinului social în protejarea indivizilor împotriva efectelor negative ale stresului. Beneficiile țesutului ca activitate individuală sunt sporite prin apartenența la un grup de sprijin social.

Comunicarea, învățarea comună, explorarea și descoperirea sunt unele dintre beneficiile ce derivă din participarea la grupuri de sprijin. Relația dintre țesut și grup pare a fi sinergică. Țesutul face grupul să funcționeze. Persoana a simțit o ameliorare pe termen lung a durerii prin tricotat, țesut în timp ce atmosfera din grup a ajutat-o prin conferirea unui înțeles și a unui scop prin menținerea conexiunii cu alte persoane.

ȚESUTUL ȘI GRUPURILE DE SPRIJIN

Diferite studii au arătat că participanții și-au îmbunătățit relațiile prin abilitățile de predare și prin oferirea de cadouri membrilor mai tineri din familie, prin crearea de noi prieteni care țes, tricotează și prin stabilirea de conexiuni cu o comunitate mai largă prin donațiile caritabile de bunuri.

Când oamenii iau parte la activități de grup au mai multe șanse să se conecteze cu alte persoane, sunt capabili să își exprime indirect propriile nevoi și să identifice unde au alte persoane nevoie de ajutor.

ȚESUTUL ȘI GRUPURILE DE SPRIJIN

Prin crearea de grupuri de țesut femeile își creează un grup de identitate, un grup care să aprecieze importanța abilităților obținute cu greu, practica și interacțiunea socială.

Diferite studii arată că grupurile de țesut reprezintă un spațiu de comunicare neamenințător. Teoria comunicării afirmă că o comunicare eficientă are nevoie de adresare față în față și de contact vizual.

Contactul vizual prelungit sau intens poate atrage răspunsuri prin creșterea implicării dintre vorbitor și cel care ascultă.

Cu toate astea, când vine vorba de contextul unui grup de țesut, contactul vizual nu este atât de intens pentru că atât vorbitorul cât și interlocutorul sunt prinși în alte activități în același timp.

Totuși, grupul de lucru reprezintă mediul de comunicare cel mai adecvat unde este acceptată evitarea contactului vizual. Situația, care îi permite vorbitorului să „fie” cu o altă persoană dar să nu aibă contact vizual, poate crea spațiul unde să poți vorbi și simți fără provocări, unde nu ești criticat prin reacțiile faciale sau non-verbale ale celorlalți.

Participarea la astfel de activitate permite existența unui spațiu privat într-un grup social.

ȚESUTUL ȘI BUNĂSTAREA

Din perspectiva psihologică Huppert (2009) a descris bunăstarea ca fiind „o combinație între a te simți bine și a funcționa eficient”. Starea de bine se poate referi la abilitatea unui om de a-și atinge potențialul, de a face față stresului cotidian și de a contribui productiv la societate.

Angajarea în artele creative și în meșteșuguri poate avea un efect pozitiv asupra stării de bine din moment ce acestea promovează motivația și stima de sine, sentimentul de sine și identitatea pozitivă, calitatea vieții și dezvoltarea personală.

Un studiu fenomenologic printre femeile în vârstă din Creta ce dorea să exploreze efectele producerii de artă și artizanat tradițional a demonstrat un sentiment de competență și reușită ce rezultă din producerea de obiecte și un sentiment de continuitate a sinelui mai târziu în viață.

ȚESUTUL ȘI BUNĂSTAREA

Anumiți cercetători au identificat rolul ocupațiilor creative ca o modalitate a indivizilor de a-și exprima sinele adevărat. După studierea acestora se poate concluziona că angrenarea în ocupațiile artistice creative dezvoltă și sentimentul de control și libertate al participanților, oferind o formă de exprimare a sinelui, un scop și o modalitate de a face față consecințelor negative ale bolii.

ȚESUTUL ȘI BUNĂSTAREA

Artele și meșteșugurile ce folosesc materialele ca mediu acoperă o gamă largă de tehnici specifice care, prin utilizarea practică a echipamentului și a materialelor, duc la producerea și/sau înfrumusețarea țesăturilor.

Efectele creației de artă textilă ca meserie pentru femeile ce suferă de o boală cronică au fost studiate intens în lucrările unor cercetători. În plus, alți cercetători au oferit o perspectivă asupra quilting-ului ca ocupație calificată și creativă într-un context sociocultural. Câțiva au subliniat chiar valoarea curativă a confecționării de quilt-uri.

Un studiu care cerceta efectele cusutului printre femeile imigrante din Sudul Australiei a descoperit că acesta a contribuit la un sentiment de individualizare și pe bunăstare personală oferindu-le o legătură cu propriile tradiții culturale.

ȚESUTUL ȘI BUNĂSTAREA

Studiile au demonstrat potențialul țesutului, torsului și vopsirii de a promova bunăstarea personală și socială fiind activități de descoperă sentimentul de sine și de comunitate, o cunoaștere de sine ce derivă din angrenarea în producerea și în crearea de textile pe cont propriu sau ca parte a unui grup.

Cu toate că acest studiu investighează o serie de ocupații legate de textile, fiecare necesitând abilități și tehnici diferite, per total demonstrează cum implicarea în producerea cu un scop, calificată și creativă de textile, individual sau cu alte persoane, poate deveni o activitate de însemnătate pentru calitatea vieții și pentru sentimentul de bunăstare pe care îl simt aceștia.

REFERINȚE BIBLIOGRAFICE

Arai, S. and Pedlar, A. (2003). “Moving Beyond Individualism in Leisure Theory: A Critical Analysis of Concepts of Community and Social Engagement”, *Leisure Studies* 22, 185-202.

Cohen, S. & Wills, T.A. (1985). “How repeated social interaction can have positive effects on physical and mental well-being: Stress, social support, and the buffering hypothesis”, *Psychological Bulletin* 98, 310-357.

Csikszentmihalyi, Mihaly (1998). “Finding Flow: The Psychology of Engagement With Everyday Life”, retrieved from: https://www.researchgate.net/publication/200026151_Finding_Flow_The_Psychology_of_Engagement_With_Everyday_Life.

Draganski B, Gaser C, May A et al. (2004). “Neuroplasticity: Changes in grey matter induced by training”, *Nature* 427, 311-312.

Garber, E. (2002). “Craft education in Finland: definitions, rationales and the future”, *International Journal of Art & Design Education* 21.2,132-145.

https://www.who.int/about/who-we-are/frequently-asked-questions

REFERINȚE BIBLIOGRAFICE

Kantola, J., Nikkanen, P., Kari, J., & Kananoja, T. (1999). *Through education into the world of work*. Uno Cygnaeus, the Father of Technology Education.

Karppinen, S. (2008), "Craft-art as a basis for human activity", *International Journal of Art & Design Education*, 83-90.

Kaufman, J. C., & Sternberg, R. J. (Eds.). (2010). *The Cambridge handbook of creativity*, Cambridge University Press.

Kelly, C. G., Cudney, S., & Weinert, C. (2012). "Use of Creative Arts as a Complementary Therapy by Rural Women Coping With Chronic Illness", *Journal of Holistic Nursing 30*.1, 48-54, https://doi.org/10.1177/0898010111423418.

La Cour, K., Josephsson, S., Tishelman, C. and Nygard, L., (2007). "Experiences of engagement in creative activity at a palliative care facility", *Palliative & supportive care* 5.3, 241-250.

REFERINȚE BIBLIOGRAFICE

Lambert KG. (2006). “Rising rates of depression in today’s society: consideration of the roles of effort-based rewards and enhanced resilience in day-to-day functioning”, *Neuroscience and Bio behavioural Reviews* 30, 497-510.

Malchiodi C. The Soul’s Palatte, (2008). *Drawing on art’s transformative powers for health and wellbeing*, Boston: Shambhala Publications.

Reynolds, F, & Prior, S. (2006). “Creative adventures and flow in art making: A qualitative study of women living with cancer”, *British Journal of Occupational Therapy* 69, 255-262.

REFERINȚE BIBLIOGRAFICE

Riley (2008). “Weaving an enhanced sense of self and a collective sense of self through creative textile-making”, *Journal of Occupational Science*, 63-73.

Romanoff, B. D., & Thompson, B. E. (2006). “Meaning Construction in Palliative Care: The Use of Narrative, Ritual, and the Expressive Arts”, *American Journal of Hospice and Palliative Medicine* 23.4, 309-316.

Staricoff, R.L. (2004). “Arts in Health: A Review of the Medical Literature”, *Research report* 36.

Vrkljan, B. and Miller-Polgar, J., (2001). “Meaning of occupational engagement in life-threatening illness: A qualitative pilot project”, *Canadian Journal of Occupational Therapy* 68.4, 237-246.