

A decorative graphic on the left side of the page consisting of several yellow rectangular bars of varying lengths, arranged in a curved, sunburst-like pattern.

Alina Staicu, Ioana Boldiș, Octavian Simion, Iulian Duma

# **Menținerea stării de bine mentale a tinerilor în timpul crizei migrației cauzate de război**

(Ghid pentru părinți și pedagogi)



# Cum poate ajuta arta

# Introducere

Datele furnizate de Guvernul României în Raportul din iunie 2024 stabilesc că, între 24 februarie 2022 și 30 iunie 2024 un număr de 47.519 copii ucraineni au fost înscriși în sistemul educational românesc după cum urmează:

- Educație preșcolară: 12.371 înscriși ca audienți, 5.874 înscriși ca elevi, total 18.245
- Educație școlară primară: 9.074 înscriși ca audienți, 2.702 înscriși ca elevi, total 11.776
- Educație școlară secundară: 11.254 înscriși ca audienți, 6.244 înscriși ca elevi, total 17.498

Procentul de 55,48% de copii înscriși ca elevi, putem spune că reprezintă numărul de copii migranți care doresc să fie integrați.

Cercetarea întreprinsă în cadrul proiectului a relevat anumite nevoi și probleme în sistemul educational care pot fi satisfăcute, respectiv rezolvate, în principal în ceea ce privește starea de bine general și mentală a adolescenților migranți. Profesioniștii implicați în lucrul cu adolescenții migrați subliniază importanța comunicării și a integrării activităților care pot contribui la starea lor de bine mentală și îi pot ajuta să gestioneze dislocarea, schimbările și incertitudinea.

Nivelul de limbă a fost menționat ca o primă condiție a înscrierii copilului la școală cu statut de elev, evoluând de la statutul de audient.

Învățarea unei limbi străine poate dura și izolarea reprezintă un pericol real pentru starea de bine a unui adolescent.

Arta și creativitatea pot juca un rol important în menținerea stării de bine a adolescenților în general și oferă căi de a exprima și comunica gânduri, emoții și de a forma legături cu cei de vârsta lor în timp ce limba este încă la un nivel de începător. Arta poate contribui cu imagini și ilustrații în demersul de învățare a limbii, creativitatea poate ajuta la articularea unui mesaj sau în umplerea unor goluri în conversație când cuvintele nu sunt suficiente și, nu în ultimul rând, arta and creativitatea pot ajuta în explorarea identității și pot facilita învățarea în școală.

S-a dovedit că metodele interactive, creative, cele care implică desene, grafice, scheme pot face fizica sau matematica, de exemplu, mai ușor de înțeles și de amintit. Arta și creativitatea pot facilita relațiile sociale între colegi, pot ajuta la înțelegere și acceptare. Dansul, teatrul, jocul de rol, tehnicile de lucru manual, desenul, pictura, modelajul în lut, olăritul, fotografia, video, animația, arta digitală, toate aceste forme de interacțiune artistică și creativă pot amplifica și încuraja dezvoltarea și îmbogățirea culturală personală. Concentrându-ne pe artele vizuale în multiplele lor forme și tehnici, putem vedea în care domenii pot aduce beneficia, pot ajuta și contribui la starea de bine mentală a adolescenților.

# Terapia prin artă

Definită ca modalitate ce folosește limbajul nonverbal al artei pentru creșterea, intuiția și transformarea personal, terapia prin artă poate realiza conexiunea între viața interioară – emoții, percepții, gânduri și sentimente – cu lumea exterioară și cu experiența întâlnirii cu ea. Se consideră că imaginile ne pot ajuta să înțelegem mai mult despre cine suntem și pot îmbunătăți calitatea vieții noastre. Mulți oameni descoperă că a face artă este liniștitor și reduce stresul.

Se consideră, de asemenea, că a practica artă este o formă potentă de comunicare. Arta s-a dovedit a fi un mod eficient de a exprima emoții și sentimente pe care cuvintele nu le pot exprima întotdeauna. Terapia prin artă se practică cu o varietate de persoane dar s-a dovedit a fi o modalitate de a spori sănătatea și de a menține starea de bine în general.

Câteva caracteristici care fac distincția între terapia prin artă și alte forme de practică artistică:

- A desena din interior (Don Jones) – este diferit de obișnuita cerință a educației artistice de a desena din realitate, cu atenție la proporții și redare fidelă, este menit să exploreze experiența interioară, accentual este pe exprimarea și redarea imaginilor ce vin din interiorul persoanei, indiferent de abilitățile de a desena
- Arta este un mijloc de comunicare simbolică – arta poate oferi înțelegere profundă iar practica artistică poate fi un proces de vindecare;
- Sensul se află în ochii autorului – dacă în alte forme de artă interpretarea face parte din proces, în terapia prin artă, căutarea autenticității și semnificației sunt miza, persoana care creează imaginea îi decide semnificația.

- Arta poate fi vindecătoare – când oamenii aleg să se exprime autentic prin artă, pot găsi eliberare de criză, trauma sau emoții puternice, se pot înțelege mai bine pe ei înșiși, prin intermediul procesului creativ..
- Arta ajută la autoexplorare și la eliberare emoțională – expresia artistică nu este un demers linear și nu are aceleași reguli ca limbajul, deci poate exprima complexități simultan și poate crea un răspuns psihologic de relaxare sau poate ajuta la o „curățare”, o descărcare a emoțiilor puternice (catharsis)
- A face artă nu presupune abilități sau pregătire specială – în terapia prin artă, pictura, desenul sunt doar simple metode de expresie ușor accesibile tuturor și a crea este o experiență normalizată.

---

## Sugestii pentru adulți în încurajarea încercărilor adolescenților de a folosi arta ca terapie:

- Încurajați și apreciați procesul, nu rezultatul.
- Ascultați și fiți deschiși dacă desenul/ pictura sunt însoțite de explicații legate de ce înseamnă.
- Încercați să nu vă exprimați simpatia sau antipatia pentru rezultat, manifestați-vă interesul pentru demers
- Furnizați materiale diverse și diferite pentru activitatea artistică.
- Subliniați importanța comunicării prin imagini.
- Apreciați și încurajați expunerea rezultatelor.
- Toate emoțiile și gândurile sunt valide și fiți deschiși atunci când acestea sunt exprimate.

# Arta ca instrument de explorare a identității

Adolescența este timpul de explorare și construcție a identității. Adolescenții încearcă diferite roluri, diferite hobby-uri și forme de autoexprimare. Se considera că doar cei „talentați” merg la cursuri de artă dar s-a dovedit a fi doar o preconcepție. Adolescenții pot și ar trebui să fie încurajați să încerce multiple forme de autoexprimare, să-și găsească calea potrivită pentru explorarea autenticității, să-și găsească propriul mod de a-și spune povestea fără cuvinte.

A cânta la un instrument, a desena, a face un colaj sau a contempla o opera de artă și de a găsi sens subiectiv în acestea poate că este diferit de instruirea vocațională a unui viitor artist dar este de ajutor pentru starea de bine generală.

A explora propria identitate cu ajutorul artei este o manifestare a preferințelor, ajută la construirea narațiunilor fără cuvinte, procesul este mai important decât rezultatul. Prin crearea imaginilor, adolescenții vorbesc despre valorile lor, planuri, simpatii și antipatii, despre ziua lor, pot împărtăși istorii personale, pot alege ce și dacă expun sau păstrează pentru ei, ca pe un jurnal.

Câteva caracteristici ale artei ca instrument de explorare a identității:

- Poate necesita câteva abilități de bază – câteva ore care să ofere cunoștințe de bază care să servească unui scop precis, de exemplu, lecții de chitară pentru a învăța să interpreteze o piesă preferată, lecții de desen pentru a învăța proporțiile feței umane pentru a realiza un autoportret, cunoștințe de bază despre culori și amestecuri

- Subiectele alese se bazează pe preferințe personale și sunt formulate ca propuneri mai mult decât cerințe
- Explorarea istoriei artei este încurajată în egală măsură, nu ca team pentru acasă ci ca modalitate de a explora semnificații și preferințe
- Designul vestimentar, designul de produs pot fi explorate sub formă de „mood board”, ca „story board”.
- Istoria personală și amintirile pot lua formă de colaje, caiete și albume foto realizate manual
- Mici diorame, machete sau modele pot fi folosite pentru exprimarea preferințelor cotidiene, de exemplu decorarea propriei camere, planificarea unui spațiu personal, exprimarea preferințelor și antipatiilor

---

## Sugestii pentru adulți care susțin explorarea identității prin artă:

- Încurajați și susțineți explorarea de hobby-uri diferite și învățarea diferitelor tehnici creative
- Cereți-le opinia în chestiuni estetice, ce arată mai bine, cum ar dori să arate camera lor
- Încercați proiecte comune, cum ar fi o piesă de teatru, și construiți totul de la zero, costume, décor etc.
- Încurajați existența unui jurnal creativ, furnizați materialele necesare și abțineți-vă de la remarci evaluative când vă este arătat.
- Încurajați procesul și consecvența mai mult decât rezultatul

# Arta ca și catharsis emoțional

Arta nu este întotdeauna plăcută și caldă, nu este întotdeauna relaxantă și frumoasă, după cum dovedește și istoria artei. Expresionismul, Barocul, Postimpresionismul sunt doar câteva dintre curentele artistice care demonstrează că arta vorbește și despre furie, tristețe, violență, ură, emoții negative și imagini nu tocmai frumoase. Și acesta este paradoxul, frumusețea vine din autenticitate câteodată și din puterea de a confrunța emoțiile negative în loc de a le evita. Traume, frici, incertitudini, toate își pierd din amploare odată ce sunt conținute de sau devin o imagine. Pentru un adolescent este tentant să sfideze regulile, să testeze limitele și să ignore normele. Din fericire, când aceasta se întâmplă în domeniul artelor vizuale, nu suferă nimeni. Anxietatea, melancholia, durerea sunt pur și simplu „curățate”, uneori rezultatul poate fi îndrăzneț și plăcut esthetic.

Câteva caracteristici ale artei folosite ca și catharsis:

- Poate aduce eliberare autorului
- Poate satisface pornirea de a sfida norme și a încălca reguli fără pericol sau repercursiuni reale
- Permite autorului să nu se supună așteptărilor obișnuite
- Poate duce la reglare emoțională, odată ce intensitatea emoțiilor negative este plasată în contextul creativ, s-a dovedit că este puțin probabil ca acestea să se manifeste în alte domenii ale vieții
- Poate stimula creativitatea și poate funcționa ca un dezinhibitor în viitoare proiecte, odată ce presiunea estetică este înlăturată
- Ajută la confruntarea și gestionarea emoțiilor negative, consolidând reziliența și acceptarea

---

Sugestii pentru adulții care încurajează procesul artistic ca și catharsis:

- Arătați înțelegere și acceptare dacă piesa vă este arătată
- Nu exprimați dezaprobare, șoc sau dezgust
- Dacă vorbiți despre artă, nu neglijați capodoperele care exprimă tristețe, furie, furie sau operele care nu sunt „agreabile”.
- Încurajați autenticitatea și puneți accentul pe felul în care s-a simțit autorul în timpul procesului creativ, mai mult decât pe rezultat
- Apreciați rezultatul onest și evitați o evaluare normativă

# Arta ca antrenament vizual

Modul în care artiștii văd lumea, ca pe-o intersecție de linii și direcții, culori și ritm, forme și fragmente de realitate, poate îmbogăți și amplifica viața unui adolescent și poate contribui la starea de bine prin a face mai interesante situații sau imagini obișnuite. Tinerii pot găsi o anumită atracție în posibilitatea de a observa ceva unic, ceva ce le vorbește doar lor. Adolescenții devin conștienți de preferințele personale și sensibili la atributele estetice chiar și ale obiectelor obișnuite. Câteva obiecte devin dezirabile datorită calităților vizuale/ estetice sau din cauza presiunii celor de aceeași vârstă. Antrenamentul vizual constă în a popular universal imagistic al unui adolescent cu alternative mai bune, în a încuraja opinii, selecții și analize vizuale. O expoziție, un muzeu, un album de artă nu sunt destul de atrăgătoare pentru un adolescent a cărui lume este plină de culorile și formele culturii pop.

Caracteristici ale artei ca antrenament vizual:

- Implică răbdare și expunere la o selecție de imagini de artă de calitate și confirmate de istoria arte și de design care inspiră
- Implică atenție, selecție și decizie
- Dezvoltă abilitatea de a organiza sentimentele, emoțiile și percepțiile despre lume prin intermediul imaginilor
- O imagine artistică poate dezvălui sentimente sau gânduri inaccesibile prin cuvinte

---

## Sugestii pentru adulții care folosesc arta ca antrenament vizual pentru adolescenți:

- Folosiți imagini din istoria artei ca provocare de a găsi nuanțe, culori neobișnuite, contraste
- Facilitați accesul la lucrări de artă mai puțin celebre și intercalați și imagini din cultura pop pentru a normaliza imaginile artistice
- Încurajați opinii, preferințe și selecții
- Permiteți replici, interpretări, intervenții și încurajați un raport personal cu lucrarea de artă
- Subliniați, când sunt folosite într-o lucrare personală, similaritățile cu lucrări artistice recunoscute

# Arta ca experiență senzorială

Arta implică simțurile tactil și vizual dar și mișcarea fizică. Pentru un adolescent, a simți materialele, a explora diversele operații, ca amestecul culorilor, lipirea, sculptarea, atingerea, mutarea obiectelor, organizarea suprafețelor, turnarea unui mulaj, tăierea – acestea sunt experiențe de autodescoperire. Contribuie la conștientizare, de cele mai multe ori este liniștitor și relaxant, întreaga experiență presupune atenție și implicare în momentul desfășurării. Folosirea materialelor diferite, texturilor, culorilor, chiar și a sunetelor, poate îmbogăți experiența și ajută exprimarea de sine la mai multe nivele.

A lucra cu materiale diverse și cu corpul amplifică momentul prezent dar poate ajuta și la definirea sau invocarea percepțiilor și amintirilor.

Caracteristici ale artei ca experiență senzorială:

- Ajută la îmbogățirea experienței senzoriale
- Implică mai multe simțuri, cere conștientizare și implicare în moment
- Multiplele texturi și materiale extind paleta de autoexpresie
- Antrenează atenția și concentrarea, ajută la organizarea informației vizuale și tactile
- Creează o legătură între autor și ceea ce-l înconjoară
- Extinde conexiunea dintre material și emoțional

---

## Sugestii pentru adulții care încurajează activitatea creativă ca experiență senzorială:

- Asigurați o gamă largă de texturi și materiale pentru a încuraja cât de multe operațiuni tactile posibil
- Lucrați în etape și oferiți ghidaj când este necesar
- Încurajați asocieri și conexiuni între experiența realizării unui obiect/ lucrare, simțurile implicate și mesajul exprimat
- Încurajați inițiativa și acceptați sugestii



# Arta ca și cunoaștere

Chiar și cunoscând limba, tot există sentimente, gânduri și experiențe greu de exprimat. Limbajul implicit al artei este un mod de a cunoaște cele mai profunde convingeri, valori și personalitatea autorului. Pentru un adolescent, este o cale de a ajunge la esența sentimentelor și gândurilor sale într-un mod natural. Este ceea ce artistul Paul Klee era convins că reprezintă scopul artei – “de a face invizibilul vizibil”. O formă de experiență spiritual dar bazată pe descoperire reală și cunoaștere pentru comunicarea cărora nu avem nevoie de cuvinte.

Ca să înțelegem ceva mai bine, să ajutăm asimilarea unei noțiuni noi, să obținem reală implicare în procesul de învățare, s-a dovedit că este necesară creativitatea la un anumit nivel. Mai mult decât orice, ajută autocunoașterea și autodescoperirea.

Ce ar trebui să știm despre procesul creativ:

- Implică pregătire, colectarea de inspirație, idei, materiale, chiar documentație.
- Următoarea etapă este aceea a implicării, numită și de incubatie, o etapă în care se nasc explorări, încercări și greșeli, versiuni ale aceluiași subiect.
- Iluminarea este atunci când au loc realizarea, decizia și rezultatul.
- Ultima etapă a procesului creativ este reprezentată de verificarea rezultatelor, câteva schimbări sau ultimele retușuri.

- Fiecare persoană, în cadrul unei îndeletniciri creative, indiferent de amploare, trece prin aceste etape și ajunge să cunoască câte ceva despre sine cu această ocazie, interesele, modurile în care caută și găsește, formele pe care le poate lua rezultatul final, produsul final transformat care ajunge să fie împărtășit cu publicul.
- Evaluarea procesului creativ constă în frecvență, concentrare și durată.
- Produsul final artistic reprezintă rezultatul deciziei personale.

---

## Sugestii pentru adulții care îi ajută pe adolescenți să-și cunoască procesul creativ:

- Creativitatea nu poate fi predate dar poate fi susținută și încurajată.
- Fiți permissivi, fără judecăți de valoare și preconcepții și încurajați brainstorming-ul și ideile noi.
- Subliniați că arta oferă multiple moduri de a cunoaște și toate sunt valide.
- Încurajați angajamentul în proces și detașarea de rezultat.
- Abilitatea de a tolera ambiguitatea și de a gestiona contradicțiile reprezintă cheia către creativitate
- Oferiți un spațiu sigur și respectați etapele procesului creativ, nu uitați că acesta este individual și diferit pentru fiecare persoană.

# Arta ca formă de integrare socială

Activitățile artistice și procesul creativ sunt percepute, adesea, ca activități solitare ce solicită foarte multă concentrare și izolare de lumea care l-ar putea deranja pe artist. Pentru un adolescent, procesul este o activitate solitară de cele mai multe ori dar este și condiționat social. Inspirația vine de la lumea al cărei sens ei se străduiesc să-l surprindă, autoexprimarea este important să ajungă la cei de aceeași vârstă, este important pentru ei să fie acceptați și înțeleși. În adolescență, este des întâlnită atitudinea contradictorie, permanenta oscilație între izolare și expunere publică, între sfidarea regulilor și căutarea aprobării. Activitățile creative sunt cele care pot echilibra și reconcilia aceste direcții contradictorii. Limbajul artistic este universal și permisiv, poate facilita o mai bună înțelegere dar poate rămâne și but criptic și privat. Poate fi intim și personal dar poate fi împărtășit și discutat. Creația artistică are de-a face cu cele mai individuale și particulare caracteristici ale unei persoane dar este universală și profund umană. Un proces creativ împărtășit cu un grup este o oportunitate de a crea legături, adaugă noutate și interes. Interacțiunea, solidaritatea și sentimentul de apartenență sunt doar câteva avantaje. Activitatea de creație artistică estompează liniile de demarcație dintre indivizi și respectă, chiar celebrează, diferențele.

Autoexpresia, când este încurajată să fie onestă și autentică, reprezintă o ocazie de a comunica și de a se angaja într-o comunicare fără cuvinte, una implicită.

Câteva caracteristici ale artei ca integrare socială:

- Un facilitator este necesar, pentru a ghida și a propune subiecte și teme și a încuraja autenticitatea și de a modera orice posibile dezbateri.
- Nu este suficient să existe un spațiu în care adolescenții să lucreze unul lângă altul, un anumit context ar trebui creat, un subiect comun, un interes similar.
- Pentru a facilita integrarea și interacțiunea, tema creativă trebuie să fie adecvată pentru vârsta, preferințele și preocupările adolescenților.
- O lucrare de artă comună poate constitui un bun punct de pornire, în terapia prin artă, unul dintre subiectele propuse recurente „O lume perfectă” (C. Malchiodi) – o lucrare în care toți participanții adaugă un element al lumii lor perfecte. În imaginea colectivă, fiecare își poate recunoaște elementul adăugat dar rezultatul este contribuția colectivă.

---

## Sugestii pentru adulții care folosesc activități artistice pentru integrare socială:

- Investigați interesele, preferințele și preocupările adolescenților pentru a fi inspirați când propuneți un subiect.
- Afișați și expuneți toate lucrările, evaluarea se bazează pe implicarea în proces, nu pe valoarea estetică.
- Încurajați expunerea și moderați dezbateri.
- Încurajați acceptarea și diferențele.
- Puneți accentual pe experiență ca grup și interesele comune.

# Arta ca și contribuție în comunitate

Arta poate fi o modalitate puternică de a exprima idealuri și valori și are un impact subtil și semnificativ. Nu contează vârsta, forma sau standardele estetice. Cu toții ne amintim curcubeiele desenate de copii în timpurile grele, acel “Tutto andra bene” („Totul va fi bine”) mesaj care ne-a dat speranță. Era simplu, realizat de copii dar puternic și cu o încărcătură simbolică ce l-a făcut emblematic. Fanzine, postere, abțibilde pot întotdeauna să exprime idealurile membrilor unei comunități dar, mai mult de atât, pot da o anumită stare, pot contribui realmente la starea de bine a întregii societăți. Adolescenții știu care pot fi problemele în comunitatea lor și își doresc să fie parte din rezolvarea acestora. A fi active și implicat, a-ți exprima valorile comune contribuie la starea de bine a oricărui adolescent din orice grup, vulnerabil sau nu. Contribuind în moduri creative este un process plin de semnificație pentru ambele părți implicate. Poate fi o campanie pentru mediu, poate fi un festival artistic, poate fi o serie de evenimente culturale.

Câteva caracteristici ale contribuției artistice în comunitate:

- Trebuie să fie autentică, reală și să vină de la ei direct implicați
- Presupune atenție și altruism și amplifică sentimental de apartenență
- Presupune implicare și muncă în echipă
- Este centrată pe valori și convingeri fără a fi extremă sau dogmatică
- Căile specifice artei sunt blânde, subtile și cu risc scăzut
- Încurajează inițiativa ași legătura cu cee ace ne înconjoară
- Previne izolarea, atât cea individuală cât și cea din interiorul unei categorii sociale sau din interiorul unei comunități etnice

---

## Sugestii pentru adulții care încurajează implicarea artistică în comunitate:

- Lăsați-I pe adolescenți să identifice problema sau idealul în baza căruia vor să acționeze.
- Facilitați contexte de învățare și moderați munca de echipă.
- Încurajați leadership-ul și inițiativele și ajutați la rezolvarea problemelor.
- Facilitați și promovați inițiativa, mediați legăturile între comunitate și inițiatorii proiectului.
- Lucrați în proiecte, în etape, pentru a oferi continuitate și vizibilitate.
- Ajutați unde este nevoie dar asigurați și încurajați autonomia.

# Creativitatea și activitățile artistice în lucrul cu adolescenții migranți în timpul crizei de migrație din cauza războiului

În vremuri de criză este important pentru copiii migranți nu doar să supraviețuiască ci și să prospere, să înflorească. Starea de bine este legată de posibilitatea de a se sutoexprima, de oportunitatea de a se autodescoperi și de a împărtăși cu ceilalți. În vremuri de război, adolescenții migranți se confruntă cu o dublă criză, una inerentă vârstei și cealaltă a incertitudinii, a necunoscutului și a dislocării. Reconcilierea alterității cu apartenența este dificil chiar și pentru un adult.

A învăța o limbă străină ia timp și izolarea unui adolescent migrant nu este de dorit.

Creativitatea poate fi stimulată și încurajată în cadrul tuturor disciplinelor și formelor de educație iar activitățile artistice pot conduce la autoexpresia pe care cuvintele nu o pot furniza (încă).

Sistemul educațional bazat pe valorile europene susține deseori proiecte care susțin diversitatea culturală și promovează expresia artistică. Programe educaționale, naționale sau inițiate de ONG-uri sprijină adolescenții în încercările lor de a se autodescoperi și a se autoexprima.

Arta poate furniza o cale de comunicare fără cuvinte, un limbaj universal care poate exprima particularitățile, poate integra aceste particularități personale și culturale într-o perspectivă mai largă.



# Bibliografie

1. Amabile, T.M. (1996), *Creativity in context*. Boulder, CO: Westview Press
2. Arnett, J.J. (2001). *Adolescence and emerging adulthood: A cultural approach*, Upper Saddle River, NJ: Prentice-Hall
3. Bandura, A. (1986). *Social learning theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall
4. Betensky, M. (1973). *Self-Discovery Through Self-Expression*. Springfield, Illinois: Charles C. Thomas
5. Chatteerjee, A. (2014). *The aesthetic brain: How we evolved to desire beauty and enjoy art*, Oxford University Press
6. Csikszentmihalyi, M. (1999). Implications of a system perspective for the study of creativity. In R. Sternberg *Handbook of creativity*. Cambridge: Cambridge University Press, 313-335
7. Dweck, C. S. (2000). *Self-theories: Their role in motivation, personality and development*. Philadelphia: Psychology Press.
8. Erikson, E., (1968), *Identity, Youth and Crisis*, W.W. Norton&Company
9. Fabini, D., (2006), *Creativitate artistică. Relații între artele vizuale și terapia prin artă*, (Artistic creativity. Relations between visual arts and art therapy). Presa Universitară Clujeană
10. Gardner, H. (1982). *Art, Mind and Brain*. New York: Basic Books.
11. Harter, S. (1999). *The Construction of the Self. A Developmental Perspective*. Guilford Press, New york
12. Malchiodi, A. C., (2007), *Art therapy sourcebook*, McGraw. Hill
13. Wadeson, D, (1992), *Advances in art therapy*, Open Univ. Pr., Buckingham
14. Whitley, D.S.(2009). *Cave paintings and the human spirit: The origin of creativity and belief*. Prometheus Books
15. Yaden, D.B, Newberg, A.B, (2022) *The varieties of spiritual experience*, Oxford Press University
16. <https://culture.ec.europa.eu/creative-europe>



[wsb.edu.pl/mentuwell](http://wsb.edu.pl/mentuwell)