

TABER

**Tackling Alexithymia to
Build Emotional Resilience**

Project no. 2022-1-IT03-KA220-YOU-000085580



Co-funded by
the European Union



Przyczyny aleksytymii

Eksperti nie znają dokładnych przyczyn aleksytymii. Niektóre badania sugerują, że może ona wynikać z jednego lub więcej czynników:

- **Geny:** Aleksytymia ma podłoże genetyczne. Osoba, która ma bliskiego krewnego cierpiącego na tę chorobę, jest bardziej na nią narażona.
- **Czynniki środowiskowe:** Traumatyczne doświadczenia z dzieciństwa, dolegliwości fizyczne lub choroba psychiczna, czy czynniki społeczno-ekonomiczne mogą odgrywać rolę w występowaniu aleksytymii.
- **Urazy mózgu:** U ludzi, którzy doznali urazu wyspy mózgu występuje większy poziom aleksytymii.
- **Niski poziom edukacji oraz niski status społeczno-ekonomiczny**
- **Niska inteligencja emocjonalna**



NASZA STRONA I MEDIA SPOŁECZNOŚCIOWE

www.taber-project.eu

Strona www, na której możesz znaleźć informacje na temat projektu i jego partnerów, wartościowe materiały czy dane kontaktowe

[www.facebook.com/
TABERproject](https://www.facebook.com/TABERproject)

Zachęcamy również do odwiedzenia profilu projektu na Facebooku, na którym znajdziesz najświeższe informacje i ciekawe fakty.



SPOTKANIA

Komitet Sterujący

Piąte spotkanie projektowe w ramach projektu zorganizowane było przez naszego tureckiego partnera EYHDA i odbyło się w Fethiye, w Turcji, w dniach 30 stycznia - 1 lutego 2024 roku. Pierwszy dzień spotkania poświęcony był kwestiom zarządzania.

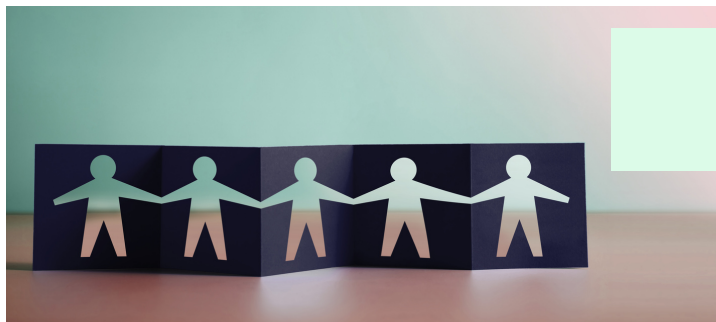
Działania edukacyjne, dydaktyczne i szkoleniowe

Uczestnicy spotkania mieli okazję wziąć udział w różnorodnych warsztatach. Wspominali o swoich odczuciach związanych z trzęsieniem ziemi, które następnie przenieśli na płótno i porównywali z obrazami wykonanymi przez dzieci. Partnerzy poznali również nietypowe zastosowanie balonów w celach integracyjnych. Odkrywali własne emocje poprzez karty Dixit, uczyli się o konkretnych temperaturach ciała związanych z pewnymi emocjami, próbowali opisać obraz z perspektywy osoby na nim przedstawionej i skupiali się na byciu "tu i teraz".



Wizyty studyjne

Podczas naszego pobytu w Turcji odwiedziliśmy również pobliskie placówki oświatowe, w tym szkoły specjalne, których celem jest stworzenie włączającego środowiska edukacyjnego sprzyjającego samowystarczalności i integracji społecznej dzieci ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi.



PARTNERZY

Prezentujemy kolejną organizację będącą partnerem projektu:

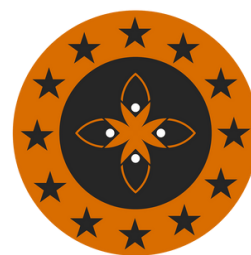
EYHDA

Europe Youth Health And Development Association – Głównym celem organizacji EYHDA jest poprawa umiejętności myślenia i rozumienia, oraz umiejętności badawczych i rozwiązywania problemów. Do innych priorytetów należą: nauczanie otwartości, wrażliwości artystycznej, pewności siebie i szacunku do siebie, kształtowanie świadomości praw, odpowiedzialności i sprawiedliwości, czynienie nauki stylem życia, rozwijanie świadomości kultury narodowej, demokracji i komunikacji.

Strona: www.avgesad.com

E-mail: agskdernegi@gmail.com

Lokalizacja: Ankara, Turcja

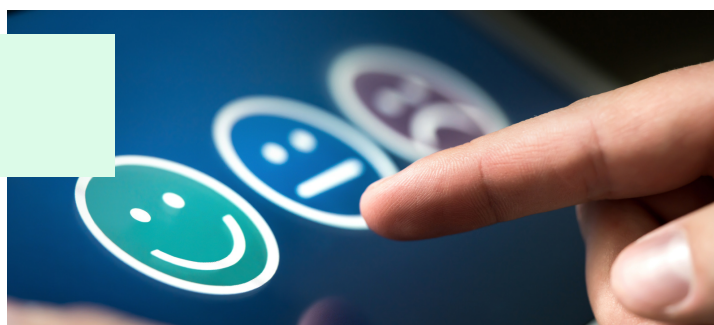


EYHDA

OPINIE

Chcielibyśmy podzielić się opiniami ludzi, którzy brali udział w naszych warsztatach:

- "Zajęcia wspierające procesy narracyjne i ekspresyjne sprawiły mi dużo radości",
- "Ten projekt pozwolił nam na otwarcie naszych umysłów, poszerzenie możliwości interwencji i bycie przez to lepiej przygotowanym na różnorodne sytuacje",
- "Ciekawe było uczenie się o tym, jak pewne emocje wpływają na nasze ciała i jak ważne jest wspieranie procesu świadomości, zwłaszcza podczas pracy z bardziej wrażliwymi osobami czy osobami o specjalnych potrzebach",
- "Najbardziej poruszyła mnie wspianiała atmosfera warsztatów, a także współpraca i otwartość grupy".



KONSORCJUM PROJEKTU:



TABER

TACKLING ALEXITHYMIA TO
BUILD EMOTIONAL RESILIENCE



DUEMILAUNO
AGENZIA SOCIALE

iB Institutul
Bucovina



EYHDA



šentprima

ŽISPB