

Instrukcje do warsztatu online z uczestnikami video

Arteterapeutyczna Praca z Rolą z Osobami Dorosłymi w Żałobie (Creative Arts Therapy: Role Process with Bereaved Adults)

Opracowanie:

Bracha Azulay, School of Creative Arts Therapies, University of Haifa, Israel

Tłumaczenie i polska adaptacja: Krzysztof M. Ciepliński

Każdy uczestnik jest proszony o przygotowanie białych kartek (A4), długopisu, kolorowych pisaków, plasteliny oraz przyborów plastycznych.

A. ROZGRZEWKA 25 minut dla obu części (1 i 2)

- ✓ Powitanie
- ✓ Temat, cele oraz zasady obowiązujące w trakcie warsztatu
- ✓ Rozgrzewka

Kwestie do przemyślenia zostaną wysłane studentom przed rozpoczęciem warsztatu:

Wyjaśnij uczestnikom: „Zapraszamy Cię na warsztaty. Spędzimy razem trzy godziny akademickie. Warsztaty będą oparte na doświadczaniu. Będziemy tutaj doświadczać różnych technik, aby je poznawać i praktykować. Techniki odwołują się do Twoich osobistych doświadczeń związanych z żałobą i stratą. Nie będziemy jednak w stanie przetworzyć tych doświadczeń podczas tego warsztatu, a jedynie podzielić się nimi w celu akademickiego oraz praktycznego uczenia się. Z tego powodu zalecamy dzielenie się i pracę z doświadczeniami utraty i żalu, które dotyczą osób z dalszego kręgu znajomych, a nie z bliskiego kręgu rodziny i przyjaciół. Prosimy o dzielenie się swoimi doświadczeniami i emocjami TYLKO w takim stopniu, w jakim czujesz się z tym komfortowo. Nie musisz dzielić się ani ćwiczyć technik, jeśli nie czujesz się komfortowo”.

CZĘŚĆ 1. SKOJARZENIA Z TEMATEM

Temat warsztatu to: **Terapia sztuką – role wewnętrzne i praca z rolami z osobami dorosłymi w żałobie**

Proszę zamknij oczy i zastanów się nad tym tematem

- Co on dla Ciebie oznacza?
- W jaki sposób Cię to dotyczy, co cię z tym łączy?
- Czy masz w głowie jakąś myśl lub obraz osoby?
- Co dla ciebie oznacza śmierć? Jak funkcjonujesz w trudnym czasie?
- W jaki sposób mógłbyś/mogłabyś rozmawiać w trakcie warsztatu o delikatnych, osobiście trudnych kwestiach?
- Jaka jest Twoja rola/zachowanie, które wspiera Cię w trudnym okresie?
- Jaka jest Twoja rola/zachowanie, które zakłóca Twoje funkcjonowanie w trudnym czasie?

Proszę zapisz sobie, co przychodzi Ci na myśl...

CZĘŚĆ 2. „REPREZENTATYWNY PRZEDMIOT”

„Reprezentatywny przedmiot” – **Instrukcja:** Rozejrzyj się po swoim pokoju/domu w poszukiwaniu przedmiotu, który reprezentuje Twoje uczucia/stan umysłu/myślę na temat warsztatu... Każdy członek pokaże przedmiot i opíše, w jaki sposób go reprezentuje (za pomocą Jej imienia).

Przykład: Nazywam się Diana. **Ten przedmiot (powiedzmy nazwę obiektu) reprezentuje Dianę przez to, że.... w taki sposób, że...**

B. DZIAŁANIE GŁÓWNE

Łącznie 6 części: **90 min**

Atom ról – rola utrudniająca i wspierająca

Część 1. – Atom Ról – Rola utrudniająca i wspierająca

Praca indywidualna 15 min

Pomyśl o swoich różnych rolach (wzorach, zachowaniach, cechach) w swoich kręgach/kontekstach relacji społecznych (rodzina nuklearna, dalsza rodzina, rodzice, małżonek/partner, przyjaciele, społeczność, praca, szkoła, sąsiedztwo, ja itp.)

(Rola może być zachowaniem, wzorcem, częścią we mnie, cechą. Na przykład: słuchacz, opiekun, unikanie, złość, obsesyjność, krytyka itp.)

Opisz/przedstaw rolę jako część siebie, z którą ty sam/a masz do czynienia (**proces eksternalizacji roli**).

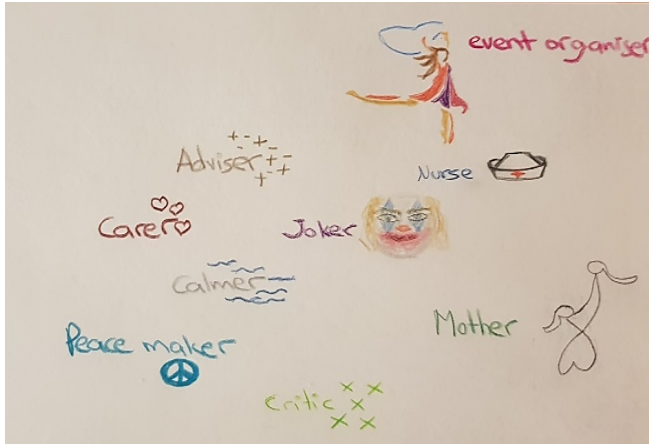
1. Weź arkusz czystego papieru A4 i znajdź kształt, który będzie symbolizował każdą z tych ról. Pomyśl o miejscu każdej roli w Twoim życiu (centrum, margines) oraz jej odległości od innych ról, pomyśl o jej rozmiarze i kolorze.

2. Pomyśl o rolach, które ujawniały się w związku z relacją z osobą zmarłą lub w czasie kryzysowym/trudnym

3. Wybierz dwie role: jedną, która Ci przeszkadza/utrudnia funkcjonowanie oraz drugą, która jest pomocna/wspiera Twoje dobre funkcjonowanie.

Pomyśl i napisz kilka myśli o tym, jak te role były/są aktywne/obecne w trudnym czasie.

Przykład rysunków z prezentacji: Atom ról (udostępnienie ekranu)



Część 2: Zoom Breakout Rooms – **praca w parach 20 min.**

Atom ról

Wywiady z rolami

1. **Przedstawcie sobie nawzajem swoje Atomy ról** oraz **dwi role**, które zidentyfikowaliście w procesie żałoby/w waszym ustosunkowaniu do osoby zmarłej (lub w trudnym czasie/kryzysie)

2. Wywiady na temat ról utrudniających i wspierających – Przeprowadź wywiad z partnerem na temat każdej z ról z osobna.

Wywiady między sobą: (prowadzący powinien wysłać pytania do wywiadu pocztą lub na czacie z powiększeniem lub poprosić ich o skopiowanie z ekranu udostępniania przed pokojami podgrup)

Rozpoczniemy teraz **proces poznawania utrudniających i wspierających ról**, z którymi macie do czynienia”

W czasie żałoby i bólu (lub w trudnym czasie / czasach kryzysów), jaka jest rola, która najbardziej Ci utrudnia lub przeszkadza a co uważasz za rolę najbardziej pozytywną, wspierającą?

Teraz przeprowadź wywiad ze swoim partnerem/ką na temat **każdej z ról osobno**.
Pytania do wywiadu (poniżej) do wklejenia na chacie.

Pytania do wywiadu:

- **W jaki sposób wyraża się /ujawnia się ta rola?**
- **Kiedy i gdzie się pojawia?**
- **Z relacji z kim się ujawnia/doświadczasz jej?**
- **Dlaczego i co powoduje jej pojawienie się/aktywizację?**
- **Od jak dawna znasz tę rolę (kiedy pojawiła się po raz pierwszy)?**
- **Jak to wpływa na Ciebie w czasie żałoby / w czasie kryzysu?**
- **Kto jeszcze zna tę rolę? (czy osoba zmarła o niej wiedziała?) Co mogłaby Ci powiedzieć na ten temat?**
- **Zapytaj swojego partnera jak się czuje w związku z rolą utrudniającą, a jak rola wspierająca pomaga w czasie żałoby i bólu.**

Część 3: Praca w całej grupie na platformie Zoom – 10 min.

Sharing

Dzielenie się doświadczeniami z oddzielnych pokojów

Przerwa - 15 minut

Część 4: Obrazy ról – Terapia sztuką kreatywną 15 min

Praca indywidualna

Role utrudniające i wspierające — opis obrazu:

- Pomyśl o przedstawieniu każdej roli (obrazie, który ma kształt i może być namacalny i stworzony)

Przykład: rola utrudniająca – „czarna bańka”, rola wspierająca – „żółte ognisko”

- Napisz **tytuł** dla każdego obrazu.

Przykład: „Zamknięta czarna bańka”

- Dodaj **przymiotnik lub czasownik/działanie** do każdego tytułu.

Przykład: „Zamknięta czarna bańka z dobrymi stronami w środku”

- Opisz związek między **obrazami**.

Tworzenie obrazu:

Na oddzielnej kartce osobnego papieru – wykonaj artystyczne opracowanie każdego obrazu (za pomocą rysowania, gliny, plasteliny, materiałów artystycznych lub materiałów naturalnych, zdjęć itp.)

Co mówi każdy obraz (kluczowe zdania)?

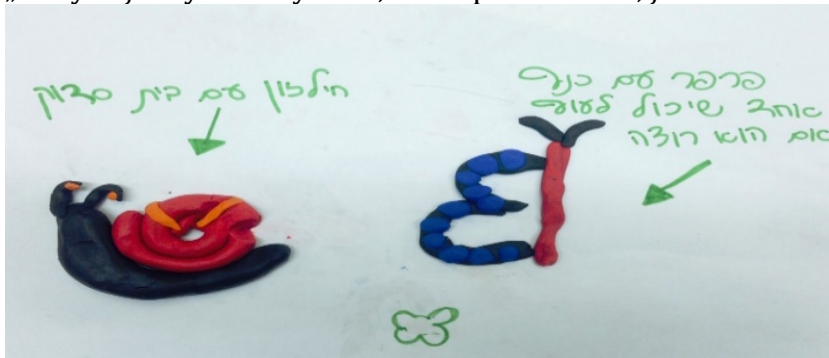
- Pomyśl o relacji między obrazami, jak daleko są od siebie?
- Czy mogą działać razem w tym samym czasie?
- Jaki może być tytuł relacji / historii obrazów?

Przykłady z Prezentacji

„Zamknięta czarna bańka z dobrymi stronami w środku”.



„Motyl z jednym skrzydłem, które potrafi latać, jeśli chce”



Część 5: Praca w pokojach w parach -

Dzielenie się w parach **10 min. po 5 min. dla każdej osoby**

Moja relacja z obrazami

Każdy członek grupy prezentuje swoje obrazy do kamery i mówi tytuły obrazów, tytuł związku obrazów i jak to wpływa na nią w okresie żałoby smutku/kryzysu

Część 6: Powrót do całej grupy **20 min**

Protagonista (ochotnik) – dublowanie

Wyłóż ochotnika, który pokaże i opíše nieco dokładniej swoje role/obrazy oraz relację między nimi (wszyscy wyłączają wideo)

Poproś grupę, aby zastanowiła się nad wewnętrznymi myślami / dublami (opowiedz, czym jest dublowanie w psychodramie). Każdy dubler uruchomi kamerę a potem wyłączy ją, gdy zakończy wypowiedź. Protagonista wypowie słowami to, co akceptuje, precyzyjne słowa i tak dalej... Po kilku dublach protagonista powie, jak czuje, co z tego wyciąga itp.

C. ZAMKNIĘCIE: **20 min** (w całej grupie)

1. Poproś każdego członka grupy, aby zastanowił się nad **znaczącym stwierdzeniem/wglądem** jaki biorą z tego procesu dotyczącego ich **ról w czasie żałoby i bólu /kryzysu/ trudnego czasu** (może to być coś, co mówią do obrazu roli) i poproś, żeby **napisali to** na czacie do wszystkich lub na tablicy z powiększeniem. Poproś, aby przyjrzeni się wypowiedziom, które napisali na początku warsztatu i zobaczyli czy są jakieś relacje między.
2. Poproś wszystkich członków, aby **przeczytali wypowiedzi** i pomyśleli o osobistej sile (jedno słowo lub zdanie), które przychodzi im do głowy, że mogą czerpać z tego procesu – każdy wypowie słowo/zdanie (lub zapisze je na tablicy).

Dziękujemy Państwu za uczestnictwo!