

Ghid

pentru atelierul online cu participare video

Terapie prin artă creativă

Procesul de rol cu adulții îndurerăți

(scris de Bracha Azoulay, Haifa)

Fiecare membru este rugat să pregătească hârtie albă A4, stilou, vopsele, lut și accesorii de artă.

Durere și proces de doliu asupra rolurilor - Exprimarea durerii și a amintirilor decedatului prin teoria rolurilor, acceptarea realității pierderii (Worden, 1991; Stroebe & Shut, 1999), Identificarea rolurilor de împiedicare și susținere.

Acest atelier este preluat dintr-un proces de grup orientat spre obiective în 3 pași, bazat pe tehnici din teoria rolului lui Moreno și din modelul CBN și subliniază nevoile membrilor grupului (Modelul CBN Psihodrama = O intervenție orientată spre practică care explorează teoria rolului psihodrama, procesele și tehnicile de terapie cognitiv-comportamentală și terapia narativă (Azoulay și Orkibi, 2015)). Scopul grupului este de a crea o conexiune la durere, durere și puterea vieții prin interacțiune, design expresiv și terapie prin arte creative (CAT), care promovează sentimentele de control și speranță. Scopul este, de asemenea, de a preda abilități pentru a face față pierderii. Munca de rol în timpul durerii permite un proces structurat de distanțare.

Important de reținut - Va fi trimis participantilor înainte de începerea fiecărui workshop:

Vă rugăm să explicați participanților: "Vă urăm bun venit la atelier. Vom petrece trei ore academice împreună. Atelierul va fi orientat spre experiență. Vă rugăm să luați în considerare această experiență ca parte a educației dumneavoastră. Având în vedere acest lucru, vom prezenta aici diverse tehnici

să le studieze și să le practice. Tehnicile se bazează pe experiențele personale legate de durere și pierdere. Cu toate acestea, nu vom putea procesa aceste experiențe în acest atelier, ci le vom împărtăși doar în scopul învățării academice și practice. Prin urmare, vă recomandăm cu adevărat să împărtășiți și să procesați experiențe de pierdere și durere care s-au întâmplat în relația la distanță și nu în cercul apropiat al familiei și prietenilor. Vă rugăm să vă împărtășiți experiențele și emoțiile NUMAI în măsura în care vă simțiți confortabil să faceți acest lucru. Nu trebuie să împărtășiți sau să exersezi tehnicile dacă nu te simți confortabil."

A. Încălzire: 25 minute

Partea 1:

Tema acestui workshop este: Creative Art Therapy - Role Process with Grieving Adults. Vă rugăm să închideți ochii și să vă gândiți la acest subiect, ce înseamnă pentru dvs.? Cum te conectezi cu ea? Ai un gând sau o persoană în minte? Ce înseamnă moartea pentru tine? Cum funcționezi în perioada complicată? Cum poți vorbi despre un subiect sensibil într-un atelier? Ce rol/comportamente te sustin in perioada complicata si ce rol/comportamente iti perturba functionarea in timp complicat? Vă rugăm să notați ceea ce vă vine în minte (textul rămâne cu elevii).

Partea 2: "Un obiect reprezentativ"

Vă rugăm să priviți în jurul camerei / casei pentru un obiect care reprezintă sentimentul / starea de spirit / gândit la subiectul atelierului ...

Fiecare membru afișează elementul și descrie modul în care îl reprezintă (folosind numele său).

Exemplu: Numele meu este Dina. Acest obiect (să zicem numele obiectului) reprezintă Dina prin ... într-un fel ...

B. Acțiunea principală: 45 minute

Partea 1: Roluri Atom - rol obstructiv și rol de sprijin

Fiecare membru pentru el însuși - 15 minute

Gândește-te la diferitele tale roluri (tipare, comportamente, caracteristici) în cercurile tale de afiliere (familie nucleară, familie extinsă, părinți, soț/partener, prieteni, comunitate, muncă, școală, cartier, tu însuși etc.)

(Un rol poate fi un comportament, un model, o parte din mine, o trăsătură de caracter. De exemplu: ascultătorul, îngrijitorul, evitarea, furia, compulsivitatea, critica etc.)
Descrieți rolul ca parte cu care aveți de-a face (procesul de externalizare).

1.

Luați o foaie goală de hârtie A4 și faceți o formă care simbolizează fiecare dintre aceste role. Gândește-te la locul fiecărui rol din viața ta (centru, margine) și la distanța față de celelalte roluri, la dimensiunea și culoarea acestuia.

2.

Gândiți-vă la rolurile exprimate cu _____ (decedat) sau în vremuri de criză / complicate.

3.

Alege doua roluri: unul care te impiedica/interferează cu tine si unul care iti sustine/promoveaza functionarea. Scrieți un paragraf despre modul în care aceste roluri au fost /sunt exprimate în timpul complicat.

Exemplu din PPP: Roll Atom



Partea 2: Camere breakout – în perechi (alocare aleatorie)

20 minute: 10 minute pentru fiecare partener

1.

Impartasește-te unul cu celălalt rolul tău atom și cele 2 roluri care sunt în relația ta cu a decedatului (sau în momente/crize complicate).

2.

Interviu de rol obstructiv și de susținere - Întrebați-vă partenerul despre fiecare dintre roluri separat.

Interviu reciproc: (liderul ar trebui să trimită întrebările pentru interviu prin e-mail sau chat sau să le ceară să le copieze de pe ecranul de partajare în fața camerelor breakout):

"Vom începe acum un proces pentru a cunoaște rolurile obstructive și de susținere cu care vă confrunțați..."

- În vremuri de durere și durere (sau în vremuri complicate/ perioade de criză), careai considera rolul care te împiedică sau te **deranjează** cel mai mult și ce ai considera cel mai pozitiv rol de **susținere/îngrijire**?

Acum întreabă-ți partenerul despre fiecare dintre roluri în parte:

- Cum se exprimă?
- Când și unde se produce?
- Cu cine se întâmplă?
- De ce și care este factorul declanșator pentru apariția lor?
- De cât timp ai avut acest rol (când a apărut pentru prima dată)?
- Cum te afectează în momente de durere / timp complicat?
- Cine este familiarizat cu acest rol? (A fost persoana decedată familiarizată cu ea?) Ce ți-ar spune ea?
- Întreaba-ti partenerul: cum se simte in relatia cu rolul obstructiv si cum ajuta rolul de susținere in momentul durerii si durerii.

Swap cu partenerul tau - acum el vă va intervieva.

Partea 3: Înapoi la camera de grup: Împărtășirea experiențelor

10 minute

Pauză: 30 minute

Partea 4: Modele de rol - Creative Art Therapy

Fiecare membru pentru el însuși - 15 minute

Roluri obstructive și de sprijin - Descrierea imaginii:

- Gândiți-vă la o reprezentare pentru fiecare rol (o imagine care are o formă și este tangibilă și poate fi creată)
- Exemplu: Rol obstructiv - "o cochilie neagră", rol de sprijin - "șemineudeschis "
- Scrieți **un titlu** pentru **fiecare imagine**.
Exemplu: " Coajă neagră închisă "
- Adăugați **un adjectiv sau un cuvânt de acțiune** la fiecare titlu. Exemplu: " Coajă neagră închisă cu laturi bune în interior "
- Descrieți relația dintre **imagini**.

Fotografierea:

Pe o foaie separată de hârtie - faceți o reprezentare artistică a fiecărei **imagini** (cu desen, sunet, lut, artă sau materiale naturale, fotografii etc.)

Ce vă spune fiecare imagine (fraze **cheie**)?

Gândiți-vă la relația dintre imagini, cât de departe sunt acestea? Pot lucra împreună în același timp?

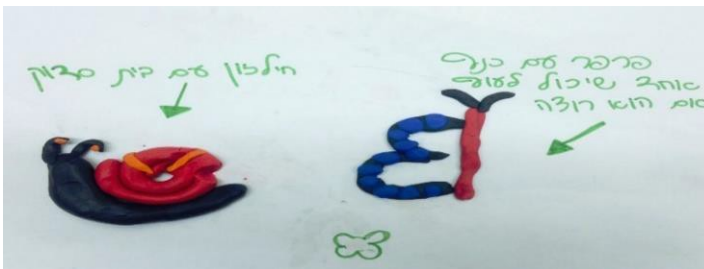
Care poate fi **titlul relației** / istoriei **imaginilor**?

Exemplu din PPP

"Coajă neagră închisă cu laturi bune în interior".



"Fluturi cu o aripă care poate zbura dacă vrea."



Partea 5: Breakout Camere: Asociat (Random Assignment)

Relația mea cu imaginile

10 minute - 5 minute pentru fiecare membru

Fiecare membru al grupului își prezintă imaginile pe fereastra video și spune titlul imaginii, titlul relației cu imaginea și modul în care aceasta îi afectează în momente de durere / criză / timp complicat.

Partea 6: Grup mare - 20 de minute

Protagonist voluntar - Psychodrama duplicate de lucru

Roagă un voluntar (**protagonistul**) să-și arate și să-și descrie rolurile/imaginile, relațiile dintre ei etc. (toate închide video lor).

Rugați grupul să se gândească la un gând interior / dublu (explicați ce duble sunt în psihodrama). Fiecare dublu deschide videoclipul și îl închide când se termină fiind dublul pe care protagonistul îl spune în cuvintele sale ceea ce acceptă în cuvintele sale * lui / ei precise, și așa mai departe ... După mai multe duble, protagonistul împărtășește cum se simte, ce ia de la ea etc.

Procesul de schimb (toți participanții revin cu videoclipuri)

C. Concluzie - 20 minut

1.

Rugați fiecare membru al grupului să se gândească la o declarație semnificativă / **înțelegere** pe care o iau de la acest proces cu privire la **rolurile lor** în **momente de durere și durere / criză / timp complicat** (poate fi ceva ce se spune despre modelul de rol) și rugați-i să o scrie în camera de chat pentru toată lumea sau pe tabla albă.

Amintiți-le să se uite la declarațiile pe care le-au scris la începutul atelierului și să vadă dacă există legături.

2.

Rugați toți membrii să **citească declarațiile** și să se gândească la o **forță personală** (un cuvânt sau o frază) care le vine în minte și pe care o pot lua de la acest proces - toată lumea spune cuvântul / fraza (sau o scrie în chat / pe tablă).

Vă mulțumim pentru participare!

Referință:

Azoulay, B. & Orkibi, H. (2015). **Modelul** psihodrama CBN în patru faze: O abordare manuală pentru practică și cercetare. *Artele în psihoterapie*, 42, 10-18