Photo by Victor Grabarczyk on Unsplash

Vizualiojo meno dirbtuvių gairės

Didinu savo atsparumą

MeRest
Emotional Support for Adults using creative methods

Co-funded by the European Union

PROJEKTO NR. 2022-1-LT01-KA220-ADU-000085035

PARTNERIAI

KŪRYBINĖS ATEITIES IDĖJOS, LIETUVA-
Projekto koordinatorius

ASOCIATIA DEMETRIUS, RUMUNIJA

KINONIKES SINETERISTIKES DRASTIRIOTITES EFPATHON OMADON, GRAIKIJA

ANZIANI E NON SOLO SOCIETA' COOPERATIVA SOCIALE, ITALIJA

Finansuojama Europos Sąjungos lėšomis. Tačiau išreiškiamas požiūris ar nuomonė yra tik autoriaus (-ių) ir nebūtinai atspindi Europos Sąjungos ar Europos švietimo ir kultūros vykdomosios įstaigos (EACEA) požiūrį ar nuomonę. Nei Europos Sąjunga, nei EACEA negali būti laikoma už juos atsakinga.

Co-funded by the European Union

MeRest
Emotional Support for Adults using creative methods

Photo by Sebastian Svenson on Unsplash

TIIKSLAI

Vizualiuoju menu pagrįsta intervencija gali padėti sukurti daugybę pagrindinių atsparumo komponentų; gali padėti dalyviams kalbėti apie savo atsparumą individualiai arba grupėje, o galiausiai meninė veikla gali padėti skatinti socialinę įtaką ir perduoti dalyvių išgyventą patirtį visai bendruomenei.
Paaiškinti, kas yra psichologinis atsparumas, išbandyti dailės terapijos metodus, siekiant įveikti įvairias krizes ir stresą.

TIKSLINĖ GRUPĖ

Labiausiai kenčiantys dėl pandemijos, karo arba socialiai izoliuoti asmenys:

- Vyresni (65+)
- Žmonės su negalia
- Žmonės, turintys psichikos sveikatos problemų
- Sveikatos priežiūros specialistai
- Ukrainos pabėgėliai
- Šeimos globėjai

MOKYMOSI REZULTATAI

- Padidintas pasitikėjimas savimi, tapatybės jausmas, savimonė ir savigarba
- Sustiprėjęs suaugusiųjų atsparumas gyvenimo iššūkiams
- Bendradarbiavimas ir dalinimasis patirtimi

TRENERIAI

Psichosocialiniai specialistai dirbs komandoje su pagalbininkais:
Vykdytojai prisidės prie seminaro, perteikdami pagrindinius kūrybinio rašymo įgūdžius
Psicho edukacijos specialistai padės dalyviams užmegzti ryšius tarp jų patirties ir su atsparumu susijusių įgūdžių.

PRIEMONĖS

Žymekliai, popierius, klijai, seni laikraščiai, žurnalai, žirklės, spalvoti pieštukai

TRUKMĖ

2-8 val

ĮVADINĖS VEIKLOS

1 PASIRINKIMAS
Grupė sėdi ratu. Vienas paduoda kamuolį ir pasako, ką galvoja apie seminarą (ko tikisi iš seminaro arba dėl ko dvejoja). Jie atiduoda kamuolį kitam asmeniui, kuris tęsia tuo pačiu būdu.

2 PASIRINKIMAS
Dalyviams pasiūlykite kavos ir arbatos
Stalo viduryje išdėliokite MAK apie emocijas.
Užduotis – išsirinkite kortelę, kuri geriausiai atspindėtų jūsų dabartinę emociją.
Klausimai įžangai:

- jūsų vardas
- kaip jaučiatės šiandien? Kodėl paėmėte tokią kortelę?
- ką jūs žinote apie psichologinį atsparumą?
- kada patiriate stresą?

3 PASIRINKIMAS
Mokytojas pristato seminaro tikslus, supažindina su atsparumo samprata, iškelia lūkesčius dėl seminaro ir pateikia dalyviams išankstinio vertinimo klausimyną.

PAGRINDINĖS VEIKLOS

Psichologinis atsparumas – tai gebėjimas sėkmingai susidoroti su nepalankiomis sąlygomis. Kartu tai yra gebėjimas išeiti iš tos situacijos stipresniam, išmintingesniam ir pajėgesniam. Iš tiesų, psichologinis atsparumas suteikia mums galimybę augti, tobulėti, taip pat priimti tam tikras rizikingas situacijas ir susidoroti su šių situacijų pasekmėmis.

Svarbu suvokti, kad psichologinis atsparumas neapsaugo mūsų nuo nesėkmių ar nemalonių emocijų, sunkių sąlygų ar elgesio. Tačiau tai mums labai didelė galimybė sukaupti tam tikrą jėgų rezervą, kuris padeda susitvarkyti su pasikartojančiais sunkumais ir problemomis ateityje.

Įgyvendinant projektą buvo sukurtos įvairios technikos ir veiklos, palengvinančios dalyvių atsparumo išraišką. Toliau pateikiamos gairės, kaip vykdyti tai, ką atliko #MeRest partnerystė.

METODAS 1 - MAK KORTELĖS

Priemonės
1) MAK (Metaforinės asociatyvinės kortelės)
2) MAK Asmeninės ribos,
3) MAK Mama,
4) lenta,
5) markeriai,
6) kiekvienam dalyviui popierius rašymui ir tušinukas;
7) MAK emocijoms pasakyti.

MAK METODAS
Šiai veiklai naudosime MAK. Metaforinėms asociatyvinėms kortoms jau virš 40 metų - 1975 m. kanadietis meno kritikas ir dalininkas Ely Raman, trokšdamas perkelti meną iš galerijų ir priartinti jį arčiau žmonių, sukūrė pirmąją kortų kaladę ir pavadino ją „OH" (nuostaba). 1983 m. vokiečių psichoterapeutas Moritz Egetmeyer, su kuriuo susipažino Ely Raman, įžvelgė šiose kortose taip ilgai ieškotą instrumentą, kurio pagalba būtų įmanoma paskatinti klientą atviram pokalbiui apie save ir savo problemas - taip atsirado METAFORINĖS ASOCIATYVINĖS kortos.

Metaforinės asociatyvinės OH COPE (angl. įveika) kortelės buvo sukurtos bendradarbiaujant kortelių leidėjui Moritzui Egetmeyeriui, žymiai krizių ir traumų įveikos specialistei dr. Ofrai Aylon ir dailininkei Marinai Lukyanovai. Šiuo metu dr. Ofra Ayalon yra Nord Cope Center (Tivonas, Izraelis) vadovė ir Bendruomenės Streso prevencijos centro (Izraelis) vyresnioji patarėja.
Šešios kortelės, kuriose yra vaizduojamos rankos, yra kortelių autorių siūlomo krizių ir traumų įveikos modelio BASIC Ph esmė. Šis modelis atspindi pagrindinius įveikos būdus - tikėjimą, jausmus, tarpusavio ryšius, vaizduotę, mąstymą ir mūsų fizinį kūną bei jo pojūčius. Tikėjimas (Believe), Jausmai (Affect), Ryšiai (Social), Vaizduotė/kūrybiškumas (Imaginative/metaphoric), Mąstymas (Cognitive reprocessing), Kūno pojūčiai (Physical). Šis modelis yra tarptautinės traumos įveikos mokymų programų dalis.

KORTELĖS

1. Tikėjimas (Believe) remiasi tikėjimu Dievu ar kitomis aukštesnėmis jėgomis, tikėjimu ir pasitikėjimu kitais žmonėmis bei savimi. Tikėjimo ir vilties reikšmė yra didžiulė įveikiant krizes ir tai patvirtina moksliniai tyrimai.

2. Jausmai (Affect). Afektas yra jausminis sąmoningumo aspektas. Širdis simbolizuoja meilę ir neapykantą, baimę ir drąsą, gedulą ir džiaugsmą, pavydą ir atjautą bei dar daug kitų jausmų. Šis įveikos būdas iš esmės remiasi gebėjimu atpažinti bei įvardinti savo jausmus, vėliau juos išreikšti žodžiu (pasakojant, rašant, vaidinant) arba nežodiniu būdu (žaidžiant, šokant, tapant, lipdant ar muzikuojant).

- Pakelkite rankas, kurie kalbate apie savo jausmus?

Drąsinu naudoti Aš pranešimą, pasakyti apie savo jausmus.

3. Ryšiai (Social). Šis įveikos būdas remiasi mūsų ryšiais – tarpusavio sąveikomis tarp žmonių. Mes galime suteikti pagalbą vieni kitiems ar patys ją gauti savo šeimos ar draugų rate, taip pat galime teikti ar gauti pagalbą kaip profesionalūs pagalbos teikėjai. Išgyvenant traumos sukeltas pasekmes labai didelis ir svarbus poreikis yra jas liudyti – trauminės patirtys turi būti pripažintos, išreikštos, išklausytos pagalbą teikiančių žmonių, jų priimtos, išbūta su jomis ir suteikta reikalinga pagalba.

- Pakelkite rankas, kas drąsiai prašote kitų pagalbos

4. Vaizduotės/metaforos (Imaginative/ metaphoric) būdas yra pagrindinis įveikos būdas, kai trauminės patirtys yra sunkiai išreiškiamos žodžiais.

Labai geras būdas padėti sau – terapinis rašymas. Siūlau išbandyti laisvą rašymą 10 min.

Kitas būdas – nupiešti savo problemą, kai jau nėra problemos, kaip spręsti ją

5. Mąstymas (Cognitive reprocessing) labai svarbu. Esant stresui kyla neigiamos mintys – „Aš nelaimingas“, „Gyvenimas pilnas pavojų“; Jas reikia stabdyti ir keisti kitomis – pozityviomis, orientuotomis į sėkmę:
- „Aš laimingas“;
- „Gyvenimas yra nuostabus“;

Neigiamos mintys lemia nemalonius jausmus – nerimą, pyktį ir kt. Pozityvios mintys leidžia atsipalaiduoti, džiaugtis, justi ramybę.
Nemalonūs jausmai lemia netinkamą elgesį – vengimą, pasidavimą ir kt. Malonūs jausmai skatina žmogų tinkamai elgtis, bandyti.

6. Kūno pojūčių (Physical) įveikos būdai. Trauma yra saugoma kūne. Peteris Levinas siūlo pasinaudoti kūno sąmoningumu ir somatine patirtimi „atšildant“ somatinę traumą ir atgaunant savo kūno bei proto kontrolę. Šie metodai yra naudojami sukurti lanksčią pusiausvyrą tarp įtampos ir atsipalaidavimo, atrasti kūno ribas ir peržiūrėti santykį tarp asmeninės erdvės ir pasitikėjimo.
Čia labai tinka kūno skanavimo pratimas, antistresinio kvėpavimo pratimas.

VEIKLA 1 - DARBAS SU MAK

30 MINUČIŲ

Paprašome dalyvių išsirinkti kortelę, kuri vaizduotų sunkumą, kurį turėjo, bet jau įveikė. Ir korteles, kurios atspindėtų, kaip tas sunkumas buvo įveiktas.
Trys dalyviai pristato.
Grupė atsako į klausimą, ar buvo panaudoti krizių įveikos būdai?

VEIKLA 2 - DARBAS SU DABARTINIU SUNKUMU

50 MINUČIŲ

Prašome dalyvių pagalvoti, kokį sunkumą turi šiuo metu. Tada paprašome išsirinkti atitinkančią kortelę. Tuomet prašome pasirinkti korteles, ką reiktų daryti, kad spręstųsi problema?

Pristato norintys.

Grupė atsako į klausimą, ar buvo panaudoti krizių įveikos būdai?

BAIGIAMOJI VEIKLA - REFLEKSIJA

10 MINUČIŲ

- Ką supratote apie psichologinį atsparumą?
- Kaip galite įveikti įvairias krizes?

METODAS 2 - KAS AŠ ESU? PIEŠIU SAVO ASMENINĮ HERBĄ

PRIEMONĖS
Popierius, rašikliai, akvarelės, spalvoti pieštukai, teptukai, klijai, žirklės.

VEIKLA 1

Dalyvių prašoma pamąstyti ir nupiešti savo herbą, geriau atspindintį jų tapatybę, remiantis šiais klausimais:
Kokios mano vertybės?
Ką aš mėgstu veikti labiausiai?
Kokie mano svarbiausi pasiekimai iki šiol?
Herbe gali būti piešinys, simboliai, žodžiai.

Dalyviai gali pamąstyti ir dirbti individualiai apie 20 minučių.
Kai jie baigia, vedėjas sudaro dalyvius į grupes po 3 asmenis. Kiekvienas dalyvis savo herbą įteikia kitiems dviem asmenims. Kiti du dalyviai gali užduoti klausimus arba pateikti pastabų. Pristatymai gali trukti apie 15 minučių.

Fasilitatorius suskirsto dalyvius į grupes po 3 pagal skirtingus kriterijus, pvz. sunumeruoti nuo 1 iki 3, o vėliau vyks dar vienas pristatymų turas.
Kiekvienas dalyvis užrašo savo vardą ant herbo ir iškabina ant parodos sienelės mokymų kambaryje, kad būtų matomas visiems kitiems dalyviams.
Vedėjas pakviečia kai kuriuos dalyvius išsakyti pastebėjimus apie veiklą ir daro išvadas apie veiklos vaidmenį apibrėžiant dalyvių tapatybę, vertybes, stipriąsias puses, atsparumo ramsčius.

VEIKLA 2

Vedėjas prašo dalyvių:
Prisiminti sunkiausias jų gyvenimo/COVID periodo akimirkas.
Paimti popieriaus lapą ir parašyti žodžius, apibūdinančius jausmus, išgyvenimus iš labai sunkių laikų, kai jautė, kad nepavyks, kad negalės judėti į priekį.
Tada uždažyti tuos žodžius dažais, kad jų nesimatytų. Spalvos pakeis jūsų jausmus.
Sukarpykite popieriaus lapą į gabalus ir atidėkite juos į šalį.
Norėdami paimti kitą popieriaus lapą, pirmą puslapio trečdalį nuspalvinkite geltona, šviesos spalva.
Iškirptus gabalus klijuoti ant geltonos juostos. Šviesa transformuos jausmus ant iškirptų dalių, kurios simbolizuoja išgyventus išgyvenimus. Jie reprezentuos akmenis, dirvą, iš kurios atgimsi.
Tada nupiešti augalą, medį, sodinuką, iš šios dirvos išnyrantį mišką – jų atgimimo ir vystymosi, galios įveikti sunkumus simbolį.
Jie taip pat gali nupiešti stipriai šviečiančią saulę, atsparumo jausmo simbolį.
Jie kviečiami piešinį užbaigti pagal savo fantaziją.

Darbo laikas: 20 - 25 min.
Dalyviai kviečiami stebėti savo meno kūrinį ir apmąstyti jo žinią.
Tada dalyviai kviečiami iškabinti savo meno kūrinius ant parodos sienos ir dalintis įspūdžiais apie kūrimo procesą bei jausmus.

VEIKLA 3

Ši veikla skirta savimonei ir pasitikėjimui savimi didinti.

- Vedėjas gali pradėti nuo įžangos: „Sunkiais momentais reikia prisiminti, kas esi, pasikliauti savimi, džiaugtis, kad turi sukaupęs savybių ir patirties. Šia veikla siekiama pabrėžti teigiamus savo asmens aspektus, kad įgautumėte daugiau savigarbos ir pasitikėjimo savimi.
- Vedėjas kviečia dalyvius paimti popieriaus lapą, padėti ant jo rankas ir pasakyti: „Aš vertinu save. Aš elgiuosi su savimi garbingai ir pagarbiai“.
- Tada jie kviečiami apmąstyti savo pagrindines savybes, paversti tai super galia, o save – super herojumi.

- Po apmąstymo jie gali įsivaizduoti save taip. Gali padėti kai kurie klausimai: kaip jie atrodo, ką dėvi? Kas simbolizuoja jų supergalią? kokias spalvas jie dėvi?
- Paskutiniame meno kūrinio kūrimo etape jie kviečiami iliustruoti, kaip jie naudojasi savo super galia, ir netgi pasveikinti save, jei nori tai padaryti.

Tada dalyviai kviečiami iškabinti savo meno kūrinius ant mokymo vietos parodų sienos ir pasidalinti įspūdžiais apie kūrimo procesą ir galbūt patirtus atradimus.

BAIGIAMOJI VEIKLA

Vedėjas pakviečia dalyvius į paskutinę diskusiją apie seminaro tikslus ar jie buvo pasiekti ar ne, apie jų jausmus ir suvokimo procesą, apie bendraamžių mokymosi patirtį. Jis/ji dalyviams pateikia vertinimo anketą. Grupė dalijasi paskutinėmis pastabomis apie atsparumo mokymąsi ir išraišką.

METODAS 3 - PAVEIKSLAI IR JAUSMAI

PRIEMONĖS

Markeriai, popierius, klijai, seni laikraščiai, žurnalai, žirklės, spalvoti pieštukai, paveikslėliai.

VEIKLA 1

Norint įgyvendinti šią veiklą, reikia naudoti kasdienių situacijų nuotraukas Covid-19 laikotarpiu (1 PRIEDAS)
Paveikslėliai padedami ant stalo, o dalyvių prašoma pasirinkti vieną ir pasakyti, kokius jausmus jiems sukelia nuotrauka.
Vedėjas padeda / skatina dalyvius išreikšti savo jausmus, jei reikia.

VEIKLA 2

Dalyviai raginami nupiešti, kas buvo dalykas/veikla, padėjusi jiems pandemijos metu išgyventi šią sunkią situaciją.
Baigę jie dalijasi mintimis apie savo meno kūrinius su grupe.

VEIKLA 3

Dalyviai kviečiami dirbti kartu ir sukurti koliažą apie ateities svajonę. Svajonės tema yra jų lūkesčiai dėl gyvenimo, kurio norime turėti nuo šios dienos.
Kai koliažas bus paruoštas, paaiškinkite, ką vaizduoja meno kūrinys.

BAIGIAMOJI VEIKLA

Vėl susirinkus į ratą bus aptariamos mintys apie dirbtuves ir tai, kas bus parsinešta namo. Tikslas yra pasidalyti savo patirtimi apie pandemiją ir svajones apie gyvenimą po Covid-19.

METODAS 4 - MANO ATSPARUMO ATVIRA KNYGA

PRIEMONĖS

Medžiagos meniniam darbui: juodas kartonas 40X50 cm, klijai, seni laikraščiai, žurnalai, žirklės, spalvoti pieštukai, paveikslėliai, akvarelė, balti pieštukai, dalyvių nuotraukos.

VEIKLA 1 — 2 VALANDOS

Kūrybinės dailės terapijos dirbtuvės prasideda nuo dalyvių jau suvoktų atsparumo istorijų.
Pirmoje veikloje dalyviai pasirenka apie dvidešimt savo istorijos eilučių iš eilės. Priimamas „Blackout“ poezijos metodas: iš dalyvių pasirinkto trumpo teksto išsaugomi tik tie raktiniai žodžiai, kuriuos žmogus laiko ypač reikšmingais, užtemdant visus kitus. Rezultatas bus tikras eilėraštis, o kitas žingsnis bus iš jo sukurti menines reprezentacijas. Jie naudos temperą, laikraščių straipsnius, paveikslėlius, iškarpas, žymeklius, kad pavaizduotų tai, kas išplaukė iš jų žodžių, taip pat grafiškai įterps tekstą. Vykdytojas paskatins dalyvius sukurti elastingą atverstą knygą – savotišką stalo popieriaus skulptūrą, apimančią dalyvių sielos kūrybą, sudarytą iš jų žodžių ir vaizdų iš pandemijos laikotarpio.

VEIKLA 2

2 VALANDOS

Antrajame ir paskutiniame kūrybinių dirbtuvių susitikime dalyviai naudos iškarpas iš žurnalų ar kitus paveikslėlius, kad sukurtų vaizdą, vaizduojantį Covid-19. Vėliau jie panaudos tris savo priekines nuotraukas, kad sukurtų savęs vaizdą. Seminaro pabaigoje dalyviai užpildys lanksčią atverstą knygą ir galės pasidalinti sukurta medžiaga.

VERTINIMAS

Dirbtuvių vertinimas buvo pagrįstas trumpąja atsparumo skale (BRS). Trumpa atsparumo skalė (BRS) yra savarankiško psichologinio vertinimo įrankis, skirtas įvertinti asmens atsparumo lygį. Atsparumas reiškia gebėjimą prisitaikyti, atsigauti ir veiksmingai susidoroti su stresu, iššūkiais ir negandomis.

Ši skalė buvo pateikta vyrams ir moterims prieš seminarą ir po jo, siekiant įvertinti, kokią įtaką jų dalyvavimas seminaruose turėjo jų atsparumui.

Kaip atliekamas įvertinimas?

Pridėkite visų šešių elementų atsakymus nuo 1 iki 5, gaudami diapazoną nuo 6 iki 30. Padalinkite bendrą sumą iš bendro atsakytų klausimų skaičiaus.
Mano įvertinimas: _____vidutinis / 6
Aukštesni BRS balai rodo didesnį atsparumą, o mažesni balai rodo mažesnį atsparumo lygį.

A DALIS

1. AR ANKSČIAU LANKĖTĖS MENO TERAPIJOS SEMINARE AR PANAŠIOSE KŪRYBINĖSE PROGRAMOSE? JEI TAIP, TRUMPAI APRAŠYKITE SAVO PATIRTĮ.

_____
_____

2. AR TURITE KOKIŲ NORS BAIMIŲ AR LŪKESČIŲ DĖL SEMINARO? PRAŠAU PATIKSLINTI..

_____
_____

B DALIS

1 LENTELĖ
ATSPARUMO SKALĖ

Prašome atsakyti į kiekvieną klausimą, pažymėdami vieną langelį kiekvienoje eilutėje	**Labai nesutinku**	**Nesutinku**	**Nežinau**	**Sutinku**	**Labai sutinku**
Esu linkęs greitai atsigauti po sunkių akimirkų	1	2	3	4	5
Man sunku išgyventi stresinius įvykius.	5	4	3	2	1
Man netrunka ilgai atsigauti po įtempto įvykio.	1	2	3	4	5
Man sunku atsigauti, kai nutinka kažkas blogo.	5	4	3	2	1
Paprastai sunkiais laikais išgyvenu be vargo.	1	2	3	4	5
Man reikia daug laiko įveikti savo gyvenimo nesėkmes.	5	4	3	2	1

KLAUSIMYNAS PO SEMINARO

DĖKOJAME, KAD DALYVAVOTE VIZUALIOJO MENO DIRBTUVĖSE "IŠREIŠKIAME SAVO ATSTARPUMĄ"!
SKIRKITE ŠIEK TIEK LAIKO ATSAKYTI Į ŠIUOS KLAUSIMUS APIE SAVO PATIRTĮ SEMINARE.

A DALIS

1. AR ESATE PATENKINTAS BENDRA VIZUALIOJO MENO DIRBTUVIŲ „IŠREIKŠTI SAVO ATSPARUMĄ“ PATIRTIMI?

LABAI NEPATENKINTAS
NEPATENKINTAS
NEŽINAU
PATENKINTAS
LABAI PATENKINTAS

1. AR MANOTE, KAD SEMINARAS PASIEKĖ SAVO TIKSLĄ – PADĖTI JUMS IŠREIKŠTI SAVO ATSPARUMĄ? PAAIŠKINKITE.

_____
_____

2. AR SEMINARO TRUKMĖ IR TEMPAS BUVO TINKAMI VEIKLAI IR MENINIAM PROCESUI? JEI NE, PASIŪLYKITE PATOBULINIMŲ.

_____
_____

3. KOKIE KONKRETŪS SEMINARO ASPEKTAI JUMS ATRODĖ VERTINGIAUSI AR PAVEIKIAUSI IŠREIŠKIANT SAVO ATSPARUMĄ VAIZDUOJAMUOJU MENU?

_____
_____

B DALIS

ATSPARUMO SKALĖ

PAPRAĮYKITE DALYVIŲ VĖL UŽPILDYTI 1 LENTELĘ IR PASISKAIČIUOTI BRS INDEKSĄ.
ĮVERTINKITE POKYTĮ

PO DIRBTUVIŲ

Pagaminti meno kūriniai kaupiami skaitmeninėje parodoje, kurią galima rasti projekto svetainėje:

www.merestproject.eu/gallery-2/

PRIEDAS 1

THE LION KING
OLD NAVY
DISCOVER BROADWAY'S SECRETS
FROM HORIZON ORGANIC

艺荷轩
7:00-10:00
16:00-19:00