



Érzelmi esernyő

ESZKÖZTÁR

Projekt száma: 2022-2-SI01-KA210-ADU-000096414

Készült az Európai Unió finanszírozásával. A kifejtett nézetek és vélemények azonban kizárólag a szerző(k) sajátjai, és nem feltétlenül tükrözik az Európai Unió vagy a CMEPIUS véleményét. Ezekért sem az Európai Unió, sem a támogatást nyújtó hatóság nem tehető felelőssé.

D!SORA

Association for Education and
Social Development



Tartalomjegyzék

Előszó

2

A művészetterápia háttere

5

Szorongás és stressz

6

Vizuális kifejezés

8

Kreativitás

9

A művészetterápiás műhelymunkákról szerzett benyomásaink 11

Művészetterápiás csoport működtetése 14

Hely és Eszközök

15

Csoportszabályok

17

Egy művészetterápiás ülés formája

18

Bemelegítés

18

Kreatív tevékenység

19

Megbeszélés

20

ESZKÖZTÁR

21

Bibliográfia

41

Online

források

43

Előszó

Az Emotional Umbrella projekt elindítását az a közös nyugtalanság motiválta, amelyet a partnerek a világban zajló eseményekről és a társadalmi trendekről folytatott megbeszéléseik során osztottak meg egymással. Nyilvánvaló volt, hogy a végtelennek tűnő válságok állandó áradata, amely az úgynevezett migránsválsággal kezdődött

2015-ben, a bizonytalanság és a stressz légkörét teremtette meg mindannyiunkban. Ezt a nyugtalanságérzetet tovább fokozta és terjesztette a szenzációhajhász és álhírekkel teli média. Nyugodtan mondhatjuk, hogy nem csak mi éreztük ezt.

Bizonyított, hogy az emberek a világjárványok és más válságok idején a közösségi médiában megjelenő hamis és félrevezető tartalmak miatt mentális, társadalmi és gazdasági stresszt éreznek. Ez "katasztrófizáláshoz" vezethet, azt gondolva, hogy mindig a lehető legrosszabb forgatókönyv válik valóra. A stressznek való tartós kitettség akár hosszú távú szorongást is okozhat. A negatív híreknek való akár rövid ideig tartó kitettség káros hatása a (lelki) egészségre számos tanulmányból jól ismert (Balzarotti & Cicero, 2014; Marin et al., 2012; Szabo & Hopkinson, 2007; Johnston & Davey, 1997; Veitch & Griffitt, 1976). Hatással van a kapcsolatokra, a termelékenységre, az oktatási eredményekre és a jóllétre. Ezt ráadásul felerősíti az evolúciós hajlamunk arra, hogy a – valós vagy képzelt – fenyegetések után kutassunk. A közösségi média területén ez az ún. "doomscrolling", vagyis a rossz hírek kényszeres figyelése.

Az Emotional Umbrella project kezdetén számos olyan globális válság volt jelen – a COVID-19 világjárvány, az ukrajnai háború, az energiaválság és a félretájékoztató folyamatos áradata –, amelyek személyes és kollektív szinten is stresszt és szorongást okoznak. Azóta, alig két évvel később, sajnálattal mondhatjuk, hogy a helyzet nem javult, sőt, rosszabb lett. Ezt támasztják alá azok az adatok is, amelyek azt mutatják, hogy az olyan negatív tendenciák, mint a "doomscrolling", egyre inkább terjednek¹, ami még több negatív hatást gyakorol a mentális egészségünkre. Úgy gondoljuk, hogy ez a modern világ nagy problémája.

Hogyan állíthatjuk meg a doomscrollingot?

- Azzal, hogy megállunk és kilépünk a "külvilágból", és megnézzük, mi van belül.
- Azzal, hogy a jelen pillanatban maradunk, hogy figyelmesen gondolkodunk.
- Játékkal, alkotással és tréfálgozással.

¹ CORDIS, n. a.

A problémamegoldás alapjai megtanítanak minket arra, hogy a nagy problémákat kisebbekre bontjuk, és módosítjuk céljainkat. Ezáltal a probléma kezelhetőbbé válik, és egyfajta kontrollt kapunk a probléma által kiváltott negatív hatások felett.

Az Emotional Umbrella ugyanígy közelíti meg ezt a problémát. Az információmegosztás természete olyan, hogy a negatív hírek elől akkor sem tudunk menekülni, ha megpróbáljuk. És még ha tudnánk is, különböző személyes problémákkal és válságokkal találkozunk, amelyek stresszt és szorongást okoznak. Úgy tűnik, a stressz és annak egészségünkre gyakorolt negatív hatásai elkerülhetetlenek. Mivel elérhetetlen cél, hogy teljesen kiküszöböljük a stresszt az életünkéből, csökkentenünk kell azt, és hozzá kell igazítanunk az elvárásainkat. Az elérhető cél az, hogy növeljük rugalmasságunkat és kitartásunkat, ezzel erősítve a stresszkezelő képességünket.

A globális vagy személyes válsághelyzetek lehetőséget kínálnak kreativitásunk fejlesztésére és ellenálló képességünk erősítésére. Amikor akadályokkal és problémákkal szembesülünk, elménk elkezd megoldásokat keresni a problémákra. Veleszületett kreativitásunkat használjuk arra, hogy legyőzzük az előttünk álló akadályokat. A COVID-19 miatti lezárás során az emberek több korlátozással szembesültek, de kreatívabbak is lettek. A kreativitás növekedését befolyásoló tényezők a következők voltak: a hangulat (a jó hangulat növeli a kreativitást, míg a rossz hangulat csökkenti), a több szabadidő és az új tapasztalatokra való nyitottság. Minél többet foglalkoztak kreatív tevékenységgel a COVID-19 során, annál inkább javult a hangulatuk és a kreativitásuk. Ez az egyszerű ok-okozati összefüggés a kreativitás és a hangulatjavulás között hosszú távon erősíti a rugalmasságunkat. Az adatok azt mutatják, hogy az emberek kreativitásukat leginkább olyan mindennapi tevékenységekben fejezték ki, mint a főzés, a tánc és a kertészkedés.² Miért ne vehetnénk fel a listára a művészetterápiát is?

Az Érzelmi Esernyő projektben bemutatott művészetterápia kihasználja azt a tényt, hogy minden embernek veleszületett képessége van arra, hogy belső világát művészi eszközökkel fejezze ki, és új értelmet nyerjen az alkotással. A művészi készség nem előfeltétele a részvételnek, a hangsúly az egyéni és az alkotó folyamaton van. A résztvevők a vizuális kommunikációt használják arra, hogy problémáikat személyes szinten fejezzék ki, és egyúttal a csoport többi tagjával is közöljék. Ez mélyebb

² Berman, 2022

betekintést tesz lehetővé a problémákba, mivel a szavak néha korlátozóak. A vizuális kifejezés a szavakon túli "szókincsüket" bővíti, lehetővé téve, hogy kommunikációjuk kifejezőbb, pontosabb és szimbolikusabb legyen. A vizuális kifejezés a jobb agyféltekét érinti, amely az intuitív, művészi és szimbolikus gondolkodásért felelős, és ezért gyakran alacsonyabb rendűnek tekintik. Ez helytelen megítélés a szerepének, mivel a logikusabban és reálisabban gondolkodó bal agyféltekével együtt hozzájárul a világ mélyebb és holisztikusabb megértéséhez.

A gyógyulás és az ellenálló képesség kiépítésének folyamata azzal kezdődik, hogy a képzeletet és a kreativitást használjuk a gondolatok és érzelmek vizuális kifejezésére. A kreatív folyamat mentes a művészi képességek, a racionális gondolkodás vagy az emlékezet hiánya miatti korlátoktól. Közvetlenül a fizikai emlékezetet érinti meg, és feltárja tapasztalatainkat, pozitív és negatív élményeinket. Ez lehetővé teszi számunkra, hogy a negatívumokkal megbirkózzunk, és erőt merítsünk a pozitívumokból. Miután a negatív érzések a felszínre kerülnek, a művészetterápia segít dekódolni, és jobban megérteni azokat életünk összefüggésében. A negatív érzések tudatosítása és a velük való szembenézés segít a gyógyulásban és abban, hogy jobban tudjunk velük bánni, ha a jövőben újra felbukkannak.

Jellemzői miatt a művészetterápia nagyon jól alkalmazható a felnőttoktatásban, különösen a nem formális, egész életen át tartó tanulásban. A tevékenység különösen alkalmas olyan felnőttek számára, akik nehezen tudják kifejezni magukat, akár a gyenge verbális vagy íráskészség, akár a nyelvi vagy érzelmi akadályok miatt. Lehetővé teszi, hogy mindenki a művészet egyetemes nyelvén beszéljen, függetlenül attól, hogy milyen szintű művészi képességekkel rendelkezik. A képességeinkre való túlzott összpontosítás valójában akadályozza az önfelfedezés terápiás folyamatát. Az a tény, hogy valamilyen szinten mindannyian művészek vagyunk, és képesek vagyunk szimbólumokon keresztül beszélni, a művészetterápiát nagyon erőteljes és befogadó törekvéssé teszi. Ez nyilvánvaló volt a workshop résztvevőinek reakcióiból. Láttunk nevetést, könnyeket és mindent a kettő között. A művészi gyakorlattól függetlenül magas szintű elmélyülést értek el, és mindenki pihentetőnek találta a tevékenységeket. A művészetterápia emellett erősítő hatású is, mivel a résztvevők erőt és motivációt találnak abban, hogy létrehozzák egy műalkotást, különösen akkor, ha úgy érzik, hogy nem tehetségesek. További pozitívum, hogy a műhelyek megvalósításához nem

szükséges sok erőforrás; csupán néhány alapvető művészeti kellékre és egy alkotóhelyre van szükség.

Bár viszonylag egyszerű, a művészetterápiát nem szabad elbagatellizálni. Jelentősége abban rejlik, hogy segít eljutni arra a pontra, ahol külső és belső világunk összeütközik, megvizsgálni, hogy ez az ütközés milyen hatással van ránk, és a művészi kifejezés biztonságos helyén kezelni ezeket.

Ez a kézikönyv egyszerre szolgál bevezetesként a művészetterápiába és forrásként a művészetterápiás műhelyek előkészítéséhez és lebonyolításához. Öszintén bátorítjuk, hogy használja a tanulói és saját maga javára.

A művészetterápia háttere

Gyermekkorban a vizuális kommunikáció biológiai örökségként automatikusan rendelkezésre áll, jóval a verbális képességeink kialakulása előtt, de idővel, ahogy bal féltékénk dominánssá válik és a racionális gondolkodás kifejlődik, a vizuális gondolkodásunk csupán "csendes partnerré" lesz életünk irányításában. Az iskolai "rajzszünet" hozza az első kudarckokat, amikor szembesülünk azzal az elvárással, hogy a dolgokat reális, arányos módon kell ábrázolni, és amikor ez nem sikerül, bal agyféltekénk dühbe gurul: "Én nem így képzeltem el!" Kivesszük az alkotás folyamatából a sikerélményt, és inkább kizárjuk az életünkből azzal, hogy ez nem nekünk való, miközben tehetséges társaink a vizuális ábrázolás különböző szintjein fejlődnek tovább. Az uralkodó felfogás szerint két lehetőség van: vagy tehetségesek vagyunk, vagy nem. Ha nem, akkor "nem kell erőltetni" a festészetet, rajzolást, fotózást stb., nem kell művésznek lenni. Vagy mégis?

Sokáig nem is gondoltak arra, hogy a művészetnek az esztétikán kívül más funkciója is lehet, pedig a vizuális nevelés révén a művészet *"...az én és az önreflexiós képességek fejlődését, az önismeret (személyes, társadalmi és ezek összetevőinek), az önmotívumok, az öntudat pozitív hierarchikus rendszerbe szerveződését, a személyiség komplexitásának, kreativitásának és alkalmazkodóképességének növekedését eredményezi"*.³ Mit tehetnek azok, akik kudarcként élik meg a művészettel való kapcsolatukat? Akik nem pszichiátriai betegek vagy gyerekek? Nekik is szükségük van

³ Nagy 2000: 232

a művészet és az alkotás élményére? Ha igen, miért és milyen mértékben? Ebben az eszköztárban a művészetterápia egy olyan funkcióját szeretnénk bemutatni, amelyben felhívjuk a figyelmet a művészet hasznára és arra az általános igényre, hogy mindenki használja a művészetet a mindennapi életében. A művészetterápia az önterápia, a relaxáció és a mindennapi stresszel való megküzdés eszköze is. A művészi kifejezés nagy szerepet játszik az önbecsülés, az önmeghatározás és az érzelmek kezelésében. Ezt a funkciót neveztük el önkiszolgálásnak, amely testi és lelki egészségünk megőrzésében játszik szerepet.

Szorongás és stressz

Az ember egy pszichoszomatikus lény, akiben minden mindennel összefügg. Az elme olyan állapotai, mint a szorongás és a stressz, hatással vannak a fizikai állapotra, ezért fontos megérteni ezek természetét. Testünk természetes védekező mechanizmusa, hogy állandó készenlétben legyen, és felkészítse a szervezetünket a fenyegető helyzet kezelésére, amikor stresszt vagy veszélyt érzél⁴ :

- Adrenalint termelünk, hogy több energiát kapjunk a veszély elleni küzdelemhez.
- Szívverésünk felgyorsul, hogy a vér minél gyorsabban eljusson végtagjainkba, növelve ezzel harci vagy menekülési esélyeinket.
- Átmenetileg gátoljuk hosszú távú testi funkcióinkat, hogy ne pazaroljunk rájuk energiát, és a leállás miatt az emésztőrendszerünk görcsölhet.
- Eközben az agyunk a korábbi tapasztalataink alapján mérlegeli a helyzetet, és eldönti, hogy fenntartja-e a riasztást vagy sem.

Ezt a folyamatot akut stresszreakciónak nevezik. Minden inger értelmezhető stresszként, amelyet az egyén így érzékel, és az is az egyéneken múlik, hogy pozitívan vagy negatívan értékeli-e azt. Az úgynevezett jó stressz, az eustressz akkor tapasztalható, amikor például egy feladatot, kihívást teljesítünk, és elégedettséget érzünk: a stressz egy hasznos cél elérésével oldódik. A káros, "rossz" stressz a distressz, amely akkor jelentkezik, amikor tehetetlennek érezzük magunkat, megrekedtünk egy helyzetben, és képtelenek vagyunk feloldani a "riadalom" miatt felgyülemlett feszültséget. A szervezetünket túlterhelő stresszhormonokat (pl. kortizol) kétféle cselekvéssel távolíthatjuk el szervezetünkől: harccal vagy

⁴ Fekete 2015: 17

meneküléssel. A jelenlegi életmódunkban a szó szoros értelmében vett harc vagy menekülés ritkán jelent megoldást, így nem vagyunk jók a feszültség csökkentésében, frusztrálttá, agresszívvá és regresszióra hajlamossá válunk. A gyakori stresszreakciók és a feloldatlan érzelmi állapotok nagyon megterhelőek a szervezet számára, és olyan tüneteket produkálhatnak, amelyek betegségeket okoznak: magas vérnyomást (ami szívbetegséghez, szívrohamhoz vezethet), magas vércukorszintet, legyengült immunrendszert, károsodott idegrendszert, szorongásos rohamokat, fóbiákat, pánikrohamokat, kognitív problémákat (memóriazavar, csökkent koncentráció), magas kortizolszintet (ami gyomorfekélyt okozhat).⁵

Különböző megküzdési stratégiákat alkalmazunk a szorongás kezelésére és arra, hogy valamiféle harmóniát teremtsünk a belső világunkban. Ezek lehetnek károsak a környezetünkre – például amikor verekszünk, agresszívan viselkedünk vagy kivetítjük a haragunkat embertársainkra –, vagy károsak önmagunkra nézve, amikor érzéseinket a szőnyeg alá söpörjük. A stresszre adott stresszoldó válaszuk azonban lehet pozitív is, akár úgy, hogy közvetlenül kifejezzük érzéseinket (ami nem könnyű, hiszen neveltetésünk gyakran megköveteli tőlünk érzelmeink kordában tartását), akár úgy, hogy valamilyen katartikus élményben oldjuk a stresszt. A művészeteknek lehet passzív katartikus hatása, amikor mások szenvedésében osztozva felszabadulunk, de részesei lehetünk az alkotásnak is, aktívan átélve a katarzisz érzését, a "flow"-t.

Vizuális kifejezés

A "megdermedt képek"⁶ kifejezés az egyediség helyett inkább elkopott, és nem igazán illik az egyes emberek személyiségéhez. Nucho vasúti sínekhez hasonlítja őket, amelyeken az érzelmeknek kell közlekedniük. Ahol nincsenek sínek, ott az érzések nem tudnak haladni, ami azt jelenti, hogy nem lehet őket kommunikálni. A szavaink társadalmilag meghatározottak és korlátozottak, és sok esetben nincsenek szavaink arra, hogy a magánélményeket és érzéseket kifejezzük. A vizuális kifejezés a szavak egyformasága helyett az eredetiség lehetőségét kínálja. Csak a költők és az írók tudnak úgy dolgozni a szavakkal, hogy megszabaduljanak az "elcsépelet" kifejezésektől. Ezzel szemben a vizuális kifejezés közelebb áll a tapasztalatainkhoz, hiszen hónapokkal

⁵ Pally 2000: 67-69

⁶ Nucho 2003: 14

azelőtt formálódunk a kívülről jövő vizuális élmények által, mielőtt a verbalitásunk kialakulna: emlékeink és álmaink mind vizuális benyomások.

A művészet mint terápiás eszköz természetéhez tartozik, hogy egész lényünkre hat, szintetizálva testünket, elménket és lelkünket. A művészet terápiás és önsegítő célú alkalmazásának számos előnye van. Ahogy fentebb említettem, a művészet a kommunikáció természetes módja, és az alkotási folyamat nagy előnye, hogy bizonyos dolgokat könnyebb a művészet nyelvén kifejezni, "elmondani beszéd nélkül".⁷ Az alkotás csökkenti a szorongást, gondoljunk csak az önkéntelen firválás nyugtató hatására. Egy művészetterápiás foglalkozáson külsővé tesszük belső képeinket, hogy azok láthatóvá váljanak, majd alkotásunkat szemlélve "a szemünkkel hallgatjuk", ahogy Jakab Irén fogalmazott. Egy kínai közmondás szerint egy kép többet ér ezer szónál⁸, hiszen összetett érzések és helyzetek fejezhetők ki egyetlen képben, és különböző kapcsolatrendszerek és összefüggések ábrázolhatók egyetlen alkotásban. Lehetővé teszi a preverbális és elfelejtett emlékek megjelenítését, hiszen a verbalitásunk kialakulása előtt történt események képi kódokként tárolódnak emlékezetünkben, amelyek felidézhetők. További előnye, hogy a művészet szublimáló funkciója lehetővé teszi, hogy megéljük "sötét oldalunkat", a vizuális produktumok létrehozása lehetővé teszi, hogy biztonságosan kiéljük agresszív érzelmeinket: nemcsak negatív érzelmeinket élhetjük meg, hanem destruktív tendenciáinkat is konstruktív módon élhetjük ki.⁹ Ez azért fontos, mert a sokáig hordozott negatív érzésekből eredő megoldatlan feszültségek (bűntudat, harag, gyűlölet) hosszú távon megbetegíthetik szervezetünket.

Marian Liebmann (2006: 8) szerint a művészet alkalmazásának előnyei a következők:

1. Mindenki egyszerre, a saját szintjén kapcsolódhat be a folyamatba, az egész az alkotás folyamatáról szól, egy firka lehet egy kész festmény megfelelője.
2. A művészet válhat a kommunikáció és a kifejezés eszközévé, ha valamit már nem lehet szavakkal kifejezni.
3. A művészet fejleszti a kreativitást.
4. A művészet lehetőséget nyújt a képzelet és a tudatalatti megtapasztalására.
5. A műalkotás kézzelfogható és később megvizsgálható.

⁷ Rubin 2010: 86

⁸ Nucho 2003: 157

⁹ Rubin 2010: 86

6. A művészet örömet szerez, és egy csoportban lehetőség van arra, hogy ezt az örömet megosszuk.

Kreativitás

A társadalomba jól beilleszkedett ember kénytelen hátat fordítani önmaga egy részének mind érzelmileg, mind mentálisan. Ez azonban gyakran azt jelenti, hogy kimarad a játékból, a nevetésből, a bolondozásból, a "gyerekesnek" tartott viselkedésformákból, amelyek valójában kreativitásunk forrását jelentik. Ha valaki "védi magát a bennünk lévő pokoltól, akkor elvágja magát a bennünk lévő mennyországtól"¹⁰. Az elsődleges kreativitás egy ötlet vagy belső kép létrehozásának fázisa – amit Maslow valódi kreatitásnak nevez –, míg a másodlagos kreativitás az ötlet formába öntésének, a gyakorlatba való átültetésének folyamata. A művészetterápia alkalmazásakor a résztvevőknek gyorsan és spontán kell dolgozniuk, ez a kreativitás egy olyan típusa, amelyet az improvizáció szemléltet. A hangsúly a folyamat megtapasztalásán, a képzelet beindításán van, nem pedig a kész mű megjelenésén. Egy remekmű létrehozásához nemcsak inspirációra van szükség, hanem kemény munkára, kritikára és tökéletességre való törekvésre is, ami teljesen ellentétes a jelenlegi céljainkkal.

A művészeti alkotás is lehet **játék**. A játék jellege megegyezik a művészetterápia céljaival: élvezetes és kellemes, belső célja van, spontán, önkéntes, szabadon választott, és a játékos részéről elkötelezettséget igényel. A művészetterápia mint játék lehetővé teszi bizonyos témák feltárását a következményektől való félelem nélkül. A nehéz helyzetek vagy tapasztalatok szimbolikus újraélése és a hozzájuk való viszonyunk megváltoztatása lehetővé teszi, hogy megbirkózzunk a valós élet problémáival. A játékon keresztül közvetve kifejezhetünk olyan dolgokat, amelyeket közvetlenül fájdalmas és nehéz lenne kifejezni.

Emellett szeretnénk tudatosítani a **humorban** rejlő lehetőségeket, mint a pozitív változások katalizátorát a művészetterápia kontextusában. A humoros helyzetek nevetést eredményeznek, ami ellazítja az izmainkat és növeli az endorfin mennyiségét

¹⁰ Maslow 2003: 228

a szervezetünkben.¹¹ Egyes tanulmányok még azt is megállapították, hogy a nevetésnek hasonló pozitív pszichológiai hatásai vannak, mint a fizikai testmozgásnak.¹² Mentálisan a humor kognitív disszonanciát hoz létre, ami lehetővé teszi számunkra, hogy új perspektívából lássuk a dolgokat. Ez az ellazult és mentálisan rugalmas állapot lehetővé teszi, hogy az emberek jobban megbirkózzanak a problémáikkal és a stresszel.¹³ Egy művészetterápiás foglalkozás során a humor magából a műalkotásból vagy az azt követő reflexiós és értelmezési folyamatból is fakadhat. Fontos, hogy a humor nem a tevékenység vezetője által erőltetett, hanem spontán módon jelentkezik. Ha humoros helyzet adódik, a vezető bátoríthatja azt, hogy bevonja a résztvevőket, laza csoporthangulatot teremtsen, és feloldja a hangulatot. Fontos, hogy a humor ne csak egyoldalúan, csak a tevékenységvezető részéről jöjjön. A humor fontos kognitív és szociális serkentő, amely nagyban gazdagíthatja mindenki művészetterápiás élményét. A résztvevők által kifejezett humor fajtája (morbid, becsmérlő, önleértékelő, ambivalens) sokat elárulhat a tevékenységvezetőnek a félelmeikről és az akadályokról is, hiszen köztudott, hogy gyakran használjuk a humort, hogy szembenézzünk a félelmeinkkel, vagy hogy megvédjük magunkat tőlük.¹⁴ A humor nem szükséges része a művészetterápiás foglalkozásnak, de értékes lehet. A tevékenység vezetőjének ügyelnie kell arra, hogy ne a saját szórakoztatására vagy a komoly helyzet lekicsinylésére játssza a humoristát. Fontos az "építő" és "pozitív" humor ösztönzése, amely lehetővé teszi a résztvevők számára, hogy szembenézzenek a félelmeikkel, és kreatívan gondolkodjanak azok leküzdésének módjain.¹⁵ A nagyobb kreativitás a humor másik üdvözlendő eredménye. A humor egy összetett kognitív folyamat, amely mindkét agyféltekét igénybe veszi.¹⁶ A humor önmagában is kreatív törekvés, mivel magában foglalja a szokatlan összetevők új egészsé váló kombinálását, az ellentétes ötletek felhasználását egy nem is olyan nyilvánvaló pont megfogalmazására, valamint a konvenciók felrúgását, hogy erős reakciót váltson ki, ami mélyebb belátáshoz vezet.¹⁷ Fontos megjegyezni, hogy a humor feldobhatja a hangulatot és növelheti a kreativitást egy művészetterápiás csoportban, de negatív hatása is lehet, ha erőltetett, egyoldalú

¹¹ Kaplan, n. a.

¹² Ficara, Humor a művészetterápiában

¹³ Kaplan, n. a.

¹⁴ Ficara, 25, 30-31

¹⁵ Ficara, 25-27

¹⁶ Solomon, 2016

¹⁷ Humorról vezetni, é. n.

vagy érzéketlen. A legjobb, ha hagyjuk, hogy természetesen forduljon elő, és vigyázzunk, hogy ne essen ki a kontroll alól a foglalkozás során.

A művészetterápiás műhelymunkákról szerzett benyomásaink

Az általunk tartott műhelymunkák minden résztvevő számára elsősorban pozitív élményt jelentettek. A résztvevők visszajelzései megerősítették az általunk alkalmazott művészetterápiás megközelítés és tevékenységek érvényességét, amelyeket ebben az eszköztárban ismertetünk. Itt bemutatunk néhány gondolatot és reflexiót a műhely két vezetőjétől, amelyek a legjobban összefoglalják a tapasztalatainkat.

Szakvélemény 1:

Tanárként és trénerként korábban sok tapasztalatot szereztem különböző létszámú és életkorú csoportok vezetésében, valamint számos személyes tapasztalatot gyűjtöttem különböző terápiás csoportok résztvevőjeként (pl. biblioterápia, mozgás- és táncterápia, színház, önismereti tréning stb.), így a csoportvezetés természetes környezet számomra, izgatottan vártam. Elvégeztem az ActiveArt közösségi művészeti alapképzést, rendszeres résztvevője vagyok egy képzőművészeti csoportnak, énekelek egy kórusban, és főállásban irányítom az egyetemi színház működését, tehát több szempontból is aktívan kapcsolódom a művészetekhez. Az Emotional Umbrella 3 napos képzése volt a második alkalom, amikor tanulmányoztam a művészetterápia módszereit. A közvetítő nyelv, az angol gyengébb ismerete nem tette lehetővé a spontán, őszinte megnyilvánulásokat verbális szinten, így a csoportdinamika nem tudott úgy beindulni, mint ahogy a február 2-i kétszer félnapos foglalkozáson megtapasztalhattuk a működését és hatását. A csoportok összetétele mindkét esetben nagyon jól sikerült. A résztvevők úgy érezték, hogy rendkívül motiváltak az alkotásra, új technikák kipróbálására, egymás megismerésére és az önismeretre is. Nyitottságuknak köszönhetően gyorsan kialakult a bizalom és a kölcsönös megértés légköre. Ahogy a csoporttagok a visszajelzésekben elmondták, ebben sokat segített az elképzelt belső képek megjelenítése, amely "vetítívászonként" szolgál, és a nagyon személyes tartalmak megosztásának mértékét is szabályozza. Egyöntetű visszajelzéseket kaptunk arról, hogy sikerült elszakadniuk a hétköznapi mókuseréktől, megtapasztalták a flow-élményt, képesek voltak önmagukra koncentrálni, szembenéztek a nehézségeikkel, voltak felismeréseik, és erőt tudtak meríteni a csoporttagok és a csoportvezetők visszajelzéseiből.

Jó volt megtapasztalni, hogy mennyire jól kiegészítettük egymást a csoportvezető társammal, akivel életkorunkban, élethelyzetünkben és szokásainkban különbözünk, és a mentorunkkal együtt fejlődünk, akinek a csoportban való jelenléte, a megjegyzései voltak a legjobb iskola számunkra.

Szakvélemény 2:

Harmadéves orvostanhallgatóként művészetterápiás workshopokat vezetni hihetetlenül átformáló élmény volt mind számomra, mind a résztvevők számára. A csoportok összetételét mindkét foglalkozáson átgondoltan választották ki, biztosítva a művészet mint terápiás médium felfedezése iránt közös érdeklődéssel rendelkező egyének sokszínű keverékét. Ez a sokszínűség hozzájárult egy gazdag és élénk dinamikához, ahol a résztvevők rendkívül motiváltak érezték magukat az alkotásra, az új technikákkal való kísérletezésre és az egymással való értelmes interakciókra. A műhelyek gyorsan kialakították a bizalom és együttműködés légkörét, mivel a résztvevők figyelemre méltóan nyitottak és hajlandók voltak belemerülni az önmegismerés folyamatába a művészet segítségével.

A csoporttagok visszajelzései rávilágítottak arra, hogy milyen mély hatást gyakorolt a belső zavarodottságuk vizualizálása és megosztása. Gondolataik és érzelmeik művészetten keresztül történő externalizálásával biztonságos és ellenőrzött módon fedezhették fel belső világukat. A résztvevők egyöntetűen arról számoltak be, hogy a műhelymunkák olyannyira szükséges menekülést nyújtottak a mindennapi munkától, amely lehetővé tette számukra, hogy megtapasztalják a flow állapotát, ahol teljes mértékben önmagukra és kreatív kifejezéseikre tudtak koncentrálni. Ez a rutinból való kiszakadás nemcsak megkönnyebbülést jelentett, hanem erőteljes katalizátora volt a személyes fejlődésnek és az önreflexiónak.

Sok résztvevő megosztotta élményét, hogy a műhelymunka során jelentős felismerésekkel találkoztak önmagukkal és az életükkel kapcsolatban. A művészeti alkotás és az azt követő, csoporton belüli beszélgetések lehetővé tették számukra, hogy szembenézzenek a nehézségeikkel és új felismerésekre jussanak. Emellett hatalmas erőt és inspirációt merítettek társaik visszajelzéseiből és a csoportvezetők útmutatásaiból. Ez a kollektív támogatási rendszer segített nekik abban, hogy eligazodjanak személyes kihívásaikban, és elősegítette a közösség és az összetartozás érzését.

Számomra ezeknek a műhelyeknek a segítése egy figyelemre méltó utazás volt, amely mélyen befolyásolta az orvosláshoz való hozzáállásomat. Orvostanhallgatóként hozzászóltam a klinikai gyakorlat objektivitásához és analitikus jellegéhez. A művészetterápiás foglalkozások vezetése azonban lehetővé tette számomra, hogy a kreatív oldalamra támaszkodjak, és a résztvevőkkel empatikusabb és humánusabb szinten foglalkozzak. Ez a tapasztalat aláhúzta annak fontosságát, hogy a pácienseket egész egyéniségeknek tekintsük, akiknek összetett érzelmi és pszichológiai tájképe van, nem pedig pusztán diagnosztizálandó és kezelendő eseteknek.

A művészetterápia áthidalta a klinikai távolságtartás és a személyes kapcsolat közötti szakadékot, megtanított értékelnem a kreativitásban és önkifejezésben rejlő terápiás lehetőségeket. Fejlesztette a képességemet az aktív meghallgatásra, a mély empátiára és a mások gyógyulási útjának támogatására. Ezek a készségek felbecsülhetetlenek az orvosi gyakorlatban, ahol a betegek érzelmi jólétének megértése és kezelése kulcsfontosságú a holisztikus ellátás szempontjából.

Összességében a műhelyek a művészet gyógyító erejéről és a támogató közösség rendkívüli hatásáról tettek tanúbizonyságot. Megerősítették a kreatív terápiák orvosi gyakorlatba való integrálásának fontosságába vetett hitemet, és arra ösztönöztek, hogy továbbra is innovatív módszereket keressek jövőbeli betegeim mentális és érzelmi egészségének támogatására. E tapasztalat révén nemcsak kreatív oldalamat erősítettem meg, hanem gazdagodott a megértésem is arról, hogy mit jelent együttérző és hatékony gyógyítónak lenni.

Művészetterápiás csoport működtetése

A terapeuta/csoportvezető hivatásától és céljaitól függően eldöntheti, hogy egyénileg vagy csoportban dolgozik. A tanárok számára például a csoportos foglalkozások tartása a kézenfekvő választás.

- A csoport szociális környezetet teremt, lehetőséget biztosítva a szociális készségek gyakorlására.
- A hasonló problémákkal küzdő csoporttagok támogatást találnak egymásban, és ez segíti őket a közös problémamegoldásban.
- A csoport tagjai tanulhatnak egymás visszajelzéseiből.
- A csoport katalizátor lehet a rejtett tartalmak és készségek

felszabadításához.

- A csoport azoknak is alkalmas, akik félnek a személyes találkozások intimitásától.
- A csoport demokratikus, megosztja a hatalmat és a felelősséget.
- A csoport lehetővé teszi, hogy egyszerre több embernek segítsen.

Alapvető fontosságú a foglalkozás céljának meghatározása, amelyet mindig világosan közölni kell a résztvevőkkel. A fő kérdés az, hogy mi az oka a csoportos ülésnek, és miért hívják meg az embereket. Ha több ülés van, meg kell határozni az egész ülés célját és témáját, valamint az egyes ülések céljait és módszereit. A Marian Liebmann¹⁸ által megkérdezett terapeuták szerint a művészetterápiás csoportos üléseknek általában kétféle célja van: személyes és szociális, amelyek a következőképpen csoportosíthatók:

- Általános személyes célok: kreativitás és spontaneitás megélése; önbizalom, önérvényesítés, a saját lehetőségek megvalósítása; egyéni döntési szabadság; személyes autonómia és motiváció növelése, egyéni fejlődés elősegítése; szabadság biztosítása a döntéshozatalban, az ötletek megélésében és kipróbálásában; érzelmek, érzések és konfliktusok kifejezése; munka a képzelettel és a tudattalanban; belső lényeg, önismeret, reflexió; vizuális és verbális kifejezésmód fejlesztése; relaxáció.
- Általános szociális célok: figyelem, elismerés és megbecsülés mások felé; együttműködés és részvétel a csoportfolyamatokban; kommunikáció; problémák, tapasztalatok és intuíciók megosztása; másokkal való kapcsolat, kapcsolatok megértése; szociális támogatás és bizalom; csoportkohézió; mentalizáció.

Ezen általános célok mellett mindig van egy konkrét hosszú távú cél is, például a stresszoldás, az egészség, az önmegvalósítás stb.

Fiatal és idősebb felnőttek számára a foglalkozás ajánlott, ha:

- Stresszesnek érzik magukat.
- Valamilyen változáson mennek keresztül.
- Meg akarják változtatni az életüket, még ha nem is tudják, hogy pontosan mit.
- Közelebb akarnak kerülni önmagukhoz, saját magukról akarnak

¹⁸ 2006: 7

gondolkodni.

- "Edzeni" akarják a tudatosságukat.
- A szokások rabjai, és ki akarnak lépni a komfortzónájukból.

Hely és eszközök

Jó helyszín lehet egy meleg, világos helyiség, a közelben vízzel és kézmosási lehetőséggel. Mindenki számára elegendő asztal és szék álljon rendelkezésre. Ideális esetben külön terek vannak az üldögélésre, az alkotásra és az étkezésre. A környezetnek csendesnek kell lennie, és a foglalkozást ne zavarják mások. Az ideális hely privát, védett és csendes, és ha van a helyiségben kézmosó helyiség, az segít csökkenteni a kezünk bepiszkolásától való idegenkedést. A megfelelőbb csoportos foglalkozásokhoz fontos előre eldönteni, hogy az egyes foglalkozások mennyi ideig tartanak és milyen rendszerességgel kerülnek megrendezésre. Magát a foglalkozást is fel kell osztani különböző egységekre, és a csoportvezetőnek felügyelnie kell, hogy az időkereteket betartsák¹⁹.

Az általunk használt és a csoport elé tett eszközök attól függenek, hogy hogyan strukturáljuk a foglalkozást. Egyes feladatokhoz csak egy vagy két eszközt használhatunk, de az is előfordulhat, hogy szabadon választhatunk az eszközök közül, ilyenkor jó, ha minél több áll rendelkezésünkre. Nagyon fontos, hogy jó minőségű eszközökkel dolgozzunk, nem kell a legdrágább művészeti kellékeket megvenni, de olyan anyagokat érdemes beszerezni, amelyekkel jó dolgozni. A rossz minőségű papír vagy festék elégedetlenséghez vezethet a műalkotással kapcsolatban; a jó minőségű anyagok egyszerre csábítóak és inspirálóak, így könnyebb elérni a sikerélményt. A teljesség igénye nélkül íme néhány fontos eszköz és eljárás.

- *Lapok.* A rajzoláshoz lehetőleg vastagabb, famentes lapot használjon, a festéshez pedig vízfestékpapírt, mivel ez nem ázik át, és kiadja az akvarellfesték tulajdonságait. Használhatók továbbá különböző anyagú, méretű és színű rajzpapírok, kartonok és újságok is.
- *Festés.* Használhatsz vízfestéket (az anilines vízfesték a legjobb, mert élénk színeket ad), temperát, akrilfestéket, ecseteket (minden méretben és jó minőségben), vizespalackokat és festékpalettákat.
- *Rajzolás.* Olajpasztell, púderpasztell, szén, jó minőségű ceruza, akvarell

¹⁹ Rubin 2005: 10

ceruza (vízzel lemosható), kihúzó és tűfilc a kiemeléshez.

- *Kollázs kiegészítők.* Ragasztó, olló, különböző anyagok, magazinok.
- *Agyagpaszta a formázáshoz.*
- *Törlőpapírok, rajztáblák, fólia* az asztalok letakarására, vagy akár festőkabátok a ruházat védelmére.

Az eszközök használatának meghatározásakor fontos, hogy mindig hagyjunk választási lehetőséget. Ez lehetővé teszi, hogy mindenki úgy és azzal az eszközzel dolgozzon, ahogyan neki kényelmes, kifejezhesse magát, és mindenekelőtt, hogy nagyobb felelősséget érezzen ("feel more in charge"). Bizonyos eszközöket kerülni kell, mert ezek korábbi (iskolai) frusztrációkat válthatnak ki, mint például a zsírkreták vagy a rossz minőségű ceruzák, ecsetek, lapok stb. A művészetterápiás csoportvezetőnek tisztában kell lennie a különböző anyagok természetével, és ha egy új anyagot vagy eszközt szeretne bevezetni a csoportba, érdemes kipróbálni a következők szerint.

- 1) "Bolondozás": azaz játék a választott eszközzel vagy anyaggal, és annak felfedezése anélkül, hogy valami konkrét dolgot próbálnánk létrehozni (ezt a játékot érdemes új csoporttagokkal is kipróbálni).
- 2) Próbálj meg egy adott témát vagy érzelmet vizualizálni a választott technikával.

A művészetterápiás munkában központi szerepet játszik, hogy hogyan hívjuk fel a résztvevőket az alkotásra, hiszen *"a művészet az, amikor a terapeuta megtalálja a módszereket és a megfelelő lépéseket az ösztönzéshez, bátorításhoz és tanításhoz"*²⁰. A pozitív hozzáállás lehetővé teszi a résztvevők számára, hogy használják az eszközöket és kreatívan fejezzék ki magukat, ami támogatja a csoportot, és megszünteti a kreatív tevékenységekkel kapcsolatos gátlásokat. Azt is mondhatjuk, hogy ha nem vagy művész, akkor is felfedezheted és kipróbálhatod ezeket az eszközöket. Ha a csoport nehezen kezd bele az alkotásba, érdemes nekünk is elkezdeni alkotni, esetleg egy rövid bemutatóval néhány anyag tulajdonságairól, különösen egy új csoportnak.

Mindezek után még mindig lesznek olyanok, akik kényelmetlenül fogják érezni magukat, és meg lehet kérni őket, hogy beszéljenek a műalkotással kapcsolatos negatív érzéseikről. Gyakran elhangzik, hogy "nem tudok rajzolni/festeni", "nem vagyok rá képes" stb. Fontos ismét kiemelni, hogy egy művészetterápiás foglalkozáson nem várható el, hogy valaki művészi tehetséggel rendelkezzen, vagy hogy műalkotást

²⁰ Buda n.d. [b]: 4

hozzon létre. Sokak számára a személyes kitárulkozás és megnyílás ijesztő lehet, ezért fontos hangsúlyozni, hogy az alkotó lesz az alkotás szakértője, nem pedig a foglalkozás vezetője. A képek jelentésének kibogozása nem valami misztikus dolog, hanem pusztán egy olvasat, amelyet az alkotó, a csoportvezető és néha a csoporttagok közösen hoznak létre. Lehetnek olyanok, akik elutasítják a részvételt, ebben az esetben megkérhetjük őket, hogy legalább egyszer próbálják ki, mielőtt határozottan elutasítják, de ha ez sem működik, akkor ne erőltessük.

Csoportszabályok

A terapeuta felelős a csoportszabályok betartatásáért is. A csoporton belül meg kell határozni a játékszabályokat. A csoportvezető előre megalkothat néhány szabályt, és íratlan szerződésként megállapodhat a résztvevőkkel, például meghatározhatja a foglalkozások számát. Más szabályokról a csoporttal közösen állapodnak meg, mint például a normák és társadalmi szabályok tiszteletben tartása (nincs megszakítás, mások tiszteletben tartása stb.), a pontosság és az időkorlátok, az információk bizalmas és etikus kezelése, a mobiltelefonok kikapcsolása, a beszélgetés korlátozása a tevékenység során (beszélgetés nélkül könnyebb elmélyülni, de vannak, akik az alkotás folyamatát használják a beszélgetés megkönnyítésére), a csoportvezető részvétele vagy nem részvétele, vagy az az elv, hogy mindenki annyit "vegyen ki", amennyit "beletesz" (az aktív részvétel szükségessége).

Egy művészetterápiás ülés formája

Művészetterápiás ülés = kreatív folyamat + verbális interakció

A művészetterápiás csoportos foglalkozás felépítése változhat, de általában az expozíció (bemelegítő beszélgetés), a kidolgozottság (egyéni kreatív folyamat), és a felszabadítás (verbális interakció), amelyekre a továbbiakban a következőként fogok hivatkozni:

1. Bevezetés, bemelegítés, "felengedés": 10-30 perc.
2. Kreatív tevékenység: 20-45 perc.
3. Párbeszéd, megbeszélés, következtetés: 30-45 perc.

Nagyon fontos megjegyezni, hogy egyetlen ülés nem elegendő ahhoz, hogy a művészetterápia és a csoportdinamika hatása érvényesüljön. A résztvevőknek időre van szükségük ahhoz, hogy bizalmat építsenek, és képesek legyenek ellazulni mind az alkotásban, mind az érzelmeik és gondolataik megosztásában. Ezért legalább hat, de ideális esetben tíz ülés szükséges ugyanazokkal a résztvevőkkel. Ideális esetben egy csoport 10 főből áll, de minimum hat, maximum 12 főből.

1. Bemelegítés

A bevezető, ráhangolódási fázis célja, hogy összehozza a csoport tagjait, segítsen nekik "megérkezni", és ellazítsa őket, mielőtt valami új és ismeretlen dologba kezdenének. A feloldási szakasz célja, hogy kezelje a vizuális kifejezéssel kapcsolatos vonakodást (ha van ilyen), hogy strukturálja az előttünk álló folyamatot, és hogy konkretizálja, miért kezdünk bele a tevékenységbe. Szükséges továbbá elmagyarázni a csoportos tevékenység céljait és a művészetterápiás tevékenység lényegét (Liebmann 2006: 22). Ennek során érdemes kiemelni a következő pontokat.

- A foglalkozás nem arról szól, hogy gyönyörű alkotásokat hozzunk létre.
- Alkossunk úgy, mint gyerekkorunkban, spontán.
- Nincs helyes megoldás.
- Fejezze ki érzéseit a művészet segítségével.
- A művészetet egyéni igényeinknek megfelelően, a saját stílusunkban használjuk.
- Előzetes tudás vagy készségek nem szükségesek.
- Nem kell kész termékeket létrehozni, csak néhány firkrát vagy absztrakt formát.
- Nyugodjon meg, és használja az eszközöket, ahogyan csak akarja.

Hasznos lehet, ha a csoportnak a használatuk előtt rövid bevezetőt tartanak a különböző eszközökről, ez segít lebontani a korlátokat, mivel a csoportban lehetnek olyanok, akik még soha nem használták ezeket az eszközöket, és minél kevesebb az ismeretlen, annál szabadabban tudnak dolgozni a résztvevők.

A bemelegítés "mentális nyújtási" gyakorlatokból áll (Buchalter 2009: 12), amelyek 5-10 percig tartanak, és segítenek a résztvevőknek ellazulni és ráhangolódni a kreatív feladatra. Ezek nagyon egyszerű gyakorlatok, amelyek garantált sikerélményhez

vezetnek, ezáltal növelik az önbecsülést és nem utolsósorban a további alkotás iránti vágyat. További funkciójuk, hogy a résztvevők kapcsolatba kerüljenek a lelkükkel, ellazuljanak, és megismerjék egymást. A választott feladatot a csoport és a foglalkozás célja határozza meg, lehet rövid kreatív tevékenység, relaxáció, mindfulness gyakorlat stb. A bemelegítő gyakorlatokat mindig egy gyors reflexiós kör követi, ahol mindenki bemutatja alkotását. A bemelegítő gyakorlatok lehetőséget adnak a klienseknek, hogy megismerkedjenek a művészetterápiával és a csoportélménnyel. Lehetővé teszik a csoport résztvevői számára, hogy "ellazuljanak" és jobban kapcsolódjanak egymáshoz. A bemelegítés segít megszüntetni az aggódó egyének túlérzékenységet a művészeti élmény iránt, mivel az gyakran szórakoztató és könnyű; kevés kockázattal jár. Ez a gyakorlat segít közvetíteni azt az üzenetet, hogy a művészetterápiában "nem számít, hogyan rajzol az ember".

2. Kreatív tevékenység

A kreatív tér, ahogy fentebb említettem, egyben inspirációs tér is, ezért fontosnak tartom, hogy a tér előre berendezett és különböző eszközökkel felszerelt legyen. Ideális esetben a kreatív tevékenységnek egy külön térrel kellene rendelkeznie, ahová a bevezető/ismertető szakasz után át tudunk költözni.

Az alkotás megkezdése előtt jó ötlet vizuális indítókkal oldani a feszültséget és inspirációt nyújtani. Ilyen vizuális indítók lehetnek a témához kapcsolódó képek vagy olyan technikák, amelyek foltok, vonalak, nyomok létrehozásával kezdődnek. Sokaknak gondot okoz a túl nagy szabadság az alkotási folyamatban, és ha azt mondjuk nekik, hogy mindenki olyan technikát használhat, amelyet csak akar, akkor megakadhatnak. Ebben az esetben javasolhatjuk a "bohóckodást", vagyis azt, hogy csak játszadozzunk az anyagokkal, és nézzük meg, elindul-e valami. Egyes csoportoknak szükségük lehet bátorításra, hogy elkezdjenek alkotni, vagy segítségre, ha időközben elakadnak a folyamatban. Ebben az esetben a foglalkozásvezetőnek néhány szelíd kérdéssel vagy technikai segítségnyújtással kell segítenie a résztvevőket. Ebben az eszköztárban vizuális művészeti technikákat, főként festészeti technikákat használunk. A festészet lehetővé teszi a csoporttagok számára a gondolatok és érzések spontán, szabadon áramló ábrázolását. Kevésbé strukturált, mint a ceruza, a zsírkréta vagy a pasztell, és lehetőséget ad a színek keverésére és a művészi kísérletezésre. A résztvevő lehet rendetlen, ha úgy dönt; ez elfogadható ebben a kreatív környezetben.

A művészi kockázatvállalás lehet az első lépés az élet más területein való megnyílás felé. Sokan élvezetesnek és pihentetőnek találják az akvarellfestést, különösen, ha festés közben nyugtató zene szól.

3. Megbeszélés

A párbeszéd fázisában a tér kialakításának lényeges szempontja, hogy mindenkinek látnia kell a megvitatott munkát, és hogy mindenki láthassa egymást, ami támogatja a csoport kohézióját és interakcióját. Ezt elősegíti, ha elegendő hely áll rendelkezésre ahhoz, hogy a résztvevők körbeülhessenek és a műalkotásokat a résztvevők elé helyezhessék. Szerencsés esetben az alkotói tér és a párbeszéd tere külön van, így az alkotói térből át lehet lépni a reflektív térbe.

A művészetterápiás foglalkozás legfontosabb része az elkészült műalkotásról folytatott párbeszéd, amely egyben a legnagyobb kihívást is jelenti a csoportvezető számára, mivel *"teljesen hiányzik belőle az érvelés, a kérdezés, a kvázi vallomás, a saját hasonló tapasztalatok leküzdése, a hibáztatás, az elítélés, a miért, miért nem, és legfőképpen a közvetlen tanácsadás"*.²¹ Az aktív hallgatás és összpontosítás olyan készség, amelyet csak gyakorlással lehet fejleszteni. A művek tolmácsolásakor már az elején ügyelni kell arra, hogy a folyamat az alkotók számára a lehető legkevésbé megfélemlítő legyen. Bár az idő gyakran szűkös, érdemes időt szánni arra, hogy a foglalkozást egy lezáró feladattal vagy egy pozitív gondolattal, a foglalkozás összegzésével zárjuk. Ez visszavezeti a résztvevőket a dolgok lendületébe. Csoportvezetőként ügyelnünk kell arra, hogy senkiben ne maradjon olyan rossz érzés vagy frusztráció a foglalkozásból, ami kihathat a mindennapi életben való jártasságára. Minden ülés után hasznos, ha a fejlesztés során leírunk néhány gondolatot, és értékeljük a történeteket. **Ebben az eszköztárban minden művészeti alkotótevékenység után ajánlunk némi megbeszélést.**

ESZKÖZTÁR

1. Rajzolj a kevésbé domináns kezeggel

²¹ Bagdy 2009:60

Anyagok:

Rajzpapír, filctollak, zsírkréták stb.

Művészeti tevékenység:

A résztvevőket arra kéri, hogy rajzoljanak egy képet a kevésbé domináns kezükkel. A kép lehet realisztikus vagy absztrakt.

Megbeszélés/célok:

Sokan kevésbé érzik fenyegetőnek ezt a rajzolási élményt, mert nyilvánvalóan nem várják el tőlük, hogy tökéletes képet alkossanak. Mindenki számára nyilvánvaló, hogy hátrányban vannak. A kliensek megbeszélhetik, hogy mennyire könnyű vagy nehéz ezt a feladatot elvégezni, és milyen érzéseik vannak azzal kapcsolatban, hogy egyik kezüket a másikra cserélik. Ezt a tevékenységet összefüggésbe hozhatják azokkal a kiigazításokkal és helyettesítésekkel, amelyeket az életükben kell végrehajtaniuk, amikor betegek, elveszítik barátaikat, munkahelyüket, családtagjaikat stb.

2. Rajzold le az energiádat

Anyagok:

Rajzpapír, filctoll, kréta, zsírkréta, kréta

Művészeti tevékenység:

Az ügyfeleket arra kéri, hogy energiájukat bármilyen módon rajzolják le.

Megbeszélés/célok:

A vita arra összpontosít, hogy az energiát hogyan ábrázolják (pl. tornádószerű vagy nagyon gyenge, esetleg apró, finoman görbülő vonalakkal szimbolizálják?). Az ügyfelek ezután megbeszélnek, hogyan viszonyulnak a vázlatukhoz, és feltárják az energiaszintjüket. A célok között szerepel annak vizsgálata, hogyan lehet a legjobban kihasználni az erősségeket és fenntartani az egyensúlyt az életben.

3. Felhőfestés

Anyagok:

Rajzpapír, filctollak, vízfestékek

Művészeti tevékenység:

A résztvevőket arra kéri, hogy rajzoljanak/fessenek egy felhőt és valamit alatta.

Megbeszélés/célok:

A beszélgetés középpontjában a felhő (alakja, mérete, színe és jelentése a művész számára), valamint a felhő alatt lévő személy vagy tárgy áll. A célok között szerepel a hangulat és az érzelmek feltárása. A felhő mérete jelképezheti a depresszió vagy a félelem mértékét, amelyet a kliens jelenleg érez, és azt, hogy mennyire nyomasztják a külső erők.



4. Rajzolás feketével

Anyagok:

Fehér rajzpapír, fekete zsírkréta, filctoll vagy pasztellkréta.

Művészeti tevékenység:

Utasítsa a csoport tagjait, hogy csak fekete filctollal vagy zsírkrétával készítsenek egy (realisztikus vagy absztrakt) képet.

Megbeszélés/célok:

A vita a fekete színnel kapcsolatos érzésekre és a kialakított designra összpontosíthat. A célok között szerepel az önkifejezés és az érzések felfedezése.

5. Kép befejezése

Anyagok:

Rajzpapír, filctoll, kréta, kréta, zsírkréta

Művészeti tevékenység:

A csoport tagjait arra kéri, hogy keressenek egy partnert, és beszélgessenek egy-két percig. Ezután azt az utasítást kapják, hogy rajzoljanak néhány véletlenszerű vonalat a papírlapjukra. Arra kéri őket, hogy cseréljenek papírt a partnerükkel, és tetszésük szerint egészítsék ki a másik vázlatát.

Megbeszélés/célok:

A megbeszélés arra összpontosít, hogy a résztvevők hogyan fejezték be a képet, és milyen érzéseik vannak a másik csoporttaggal való együttműködéssel kapcsolatban. A célok közé tartozik a problémamegoldás, a megosztás és a szocializáció.

6. Szakadás és ragadás

Anyagok:

Papírhulladék, ragasztószalag vagy ragasztó

Művészeti tevékenység:

Kérje meg a résztvevőket, hogy tépkedjék a papírt formákra, készítsenek mintákat, döntsenek egy minta mellett, majd ragasszák össze a darabokat, hogy egyedi mintát alkossanak.

Megbeszélés/célok:

A vita a tervezésre és annak jelentésére összpontosít. A célok közé tartozik a fókuszálás, a problémamegoldás és az absztrakt gondolkodás.

7. Építőipari papír tervezés

Anyagok:

Építőpapír, olló, ragasztó, falfestménypapír, maszkolószalag

Művészeti tevékenység:

A résztvevők különböző formákat vágnak ki színes építőpapírból. A formák között lehetnek körök, szívek, négyzetek, négyszögek stb. (Ha a kliensek nem tudnak ollót használni, a formákat ki lehet vágni helyettük.) Ragasztópálcikát használva a formákat a falfestménypapírra kell helyezniük, hogy egy teljes mintát alkossanak. A csoporttagok felváltva, egyesével helyezik el az alakzatokat a papírra. Annyiszor

váltják egymást, ahányszor csak szükséges, amíg mindenki elégedett nem lesz az elkészült projekttel.

Megbeszélés/célok:

A megbeszélés a csoportos együttműködés és a döntéshozatal értékére összpontosíthat. A színek és formák, mint az érzelmek tükörképei is szóba kerülhetnek. A célok között szerepel a problémamegoldás és a szocializáció.

8. Festmény a sikerről

Anyagok:

Nagy fehér papírlap, filctollak, zsírkréták, kréták, maszkolószalag

Művészeti tevékenység:

Kérje meg a csoporttagokat, hogy felváltva rajzolják le egy vagy több eredményüket a papírra. Kérjük meg őket, hogy írják rá az évszámot, amikor az eredményt elérték.

Megbeszélés/célok:

A megbeszélés az egyes csoporttagok teljesítményére és az akkor kiváltott pozitív érzésekre összpontosít. Megvizsgálják a siker jelentését. Az erősségek és az önbecsülés vizsgálata.

9. Rajzold le, milyen voltál/milyen vagy most

Anyagok:

Nagy fehér rajzlapok, filctollak, kréták stb.

Művészeti tevékenység:

A résztvevők félbehajtanak egy nagy fehér rajzlapot. A papír egyik felére lerajzolják, milyenek voltak régen (milyenek voltak a múltban - bármilyen életkorban, amit csak akarnak). A papír másik felére lerajzolják, milyenek most (hogyan néznek ki, hogyan érzik magukat, milyen most az életük stb.).

Megbeszélés/célok:

A résztvevők megbeszélnek, hogy milyen volt az életük, és milyen típusú emberek voltak.

Ezután összehasonlítják és szembeállítják a múltat a jelennel, feltárják az ellentéteket a személyiségükben, a megjelenésükben, az egészségükben, az életmódjukban stb. bekövetkezett változásokat. A megküzdési készségekre és erősségekre összpontosíthatnak.

Ennek a tevékenységnek egy másik változata (Landgarten 1981) az, hogy az egyének lerajzolják, "honnan jöttem, hol vagyok most, és hová megyek". Használjunk három papírlapot, és az ügyfelekkel rajzoltassuk le minden lapra a múltjukat, jelenüket és jövőjüket (vagy hajtsunk egy nagy papírlapot harmadolva).

10. Rajzolj egy kerítést

Anyagok:

Rajzpapír, filctollak stb.

Művészeti tevékenység:

A csoporttagokat arra kérik, hogy bármilyen módon rajzoljanak kerítést.

Megbeszélés/célok:

A kerítés (az embereket vagy a tulajdont elválasztó akadály) úgy is tekinthető, mint az ügyfél másokhoz való viszonyának reprezentációja. Magához engedi az embereket, vagy elhatárolódik az emberektől? A kerítés lehetővé teszi-e az egyén számára, hogy kontroll alatt maradjon? A kerítés méretét, alakját, erősségét, magasságát és kialakítását vizsgáljuk. A kerítés elhelyezkedése, a kerítés építésének éve, a kerítés közelében lévő dolgok és a kerítés mindkét oldalán lévő dolgok is a figyelem középpontjába kerülhetnek.

11. Rajzold le magad, ahogy átkelsz egy folyón

Anyagok:

Rajzpapír, filctollak, kréták stb.

Művészeti tevékenység:

Az ügyfeleket arra kérik, hogy rajzolják le magukat egy folyón átkelve. Arra is megkérjük őket, hogy rajzolják le, mi van a folyó két oldalán (az az oldal, ahonnan elindulnak, és az, ahová mennek).

Megbeszélés/célok:

A folyó az ügyfél életét szimbolizálja. Például egy háborgó folyó szorongást és problémákat jelezhet. Az egyéneket arra kérjük, hogy fedezzék fel az általuk választott víztestet (tó, folyó, patak, óceán stb.), és írják le, hogy a víz nyugodt, hullámzó, mély, hideg, sötét-e stb. vagy sem. Ezután feltárják, hogy ki milyen módon szeretne átkelni a folyón. Használja-e a hidat, csónakot, lépőköveket, alagutat vagy úszva jut át? Az a mód, ahogyan az egyén átkel a folyón, összefügghet azzal, ahogyan az életében felmerülő problémákat és kérdéseket megközelíti (átúszik az életen, és szemtől

szembe néz a problémákkal; hídon közlekedik, hogy biztonságban legyen?). A résztvevők felfedezik, hogy merre tartanak az életükben, és honnan jönnek, amikor megosztják egymással, hogy mi van a víztömeg mindkét oldalán. Egy nő például lerajzolta magát Manhattanból érkező és vidékre tartva. Megosztotta a nyugdíjazással kapcsolatos aggodalmait. Olyan kérdéseket lehet feltárni, mint például: "Hogyan érzi magát a jelenlegi helyzetével, céljaival, reményeivel és álmaival kapcsolatban?"

12. Érzelmek palettája

Anyagok:

Paletták (a terapeuta minden csoporttagnak rajzolhat egy palettát), filctollak, ceruzák, színes ceruzák

Művészeti tevékenység:

Mindenki kap egy palettát, amelyet előre felrajzoltak egy fehér papírra. A résztvevőket arra kérik, hogy töltsék ki a paletta köreit (amelyeket általában festékkel töltenek ki) szavakkal, színekkel, mintákkal és képekkel, hogy különböző érzelmeket fejezzenek ki.

Megbeszélés/célok:

A gondolatok, kérdések és érzések kifejezése kerül a középpontba.



13. Rajzoldj zűrzavart

Anyagok:

Rajzpapír, filctollak, zsírkréták stb.

Művészeti tevékenység:

Az ügyfeleket arra kérik, hogy rajzolják le a zavarodottságot, hogy hogyan néz ki vagy milyen érzés (vonal, forma és szín használatával), vagy rajzoljanak le egy olyan időszakot az életükből, amikor zavarodottnak érezték magukat.

Megbeszélés/célok:

A résztvevők megvitatják, milyen érzés zavarodottnak lenni. Felfedezhetik a megküzdési és problémamegoldási módszereket, valamint a szervezési készségeket.

14. Rajzoldj szorongást

Anyagok:

Filctoll, kréta, rajzpapír

Művészeti tevékenység:

Az ügyfeleket arra kéri, hogy hajtsák félbe a papírlapot és rajzolják le az egyik oldalára, amikor szorongtak, a másik oldalára pedig azt, hogy hogyan kezelték a szorongásukat.

Megbeszélés/célok:

A megbeszélés a stressz csökkentésére és a problémamegoldó készségekre összpontosít.

15. Rajzold le az életed, "ha jól lennél"

Anyagok:

Filctoll, kréta, rajzpapír

Művészeti tevékenység:

Megkérjük a résztvevőket, hogy beszéljék meg az életükkel kapcsolatos érzéseiket. Ezután javasoljuk, hogy rajzolják le azt az életet, amelyet "jó" emberként szeretnének élni.

Megbeszélés/célok:

A megbeszélések középpontjában a célok, tervek és remények állnak. Az ügyfelek által kívánt egészség és élet elérésének módszerei kerülnek feltárára.

16. Az útvesztő

Anyagok:

Rajzpapír, filctollak stb.

Művészeti tevékenység:

Kérje meg a résztvevőket, hogy rajzolják le magukat valahol egy labirintusban. A következő kérdéseket kell megfontolniuk:

Hol vagy a labirintusban? (A labirintus elején, közepén vagy végén?)

Hány éves voltál, amikor a labirintusba kerültél?

Ha a labirintus közepén vagy, mit gondolsz, mikor találsz ki a labirintusból?

Hogyan tükrözi a labirintus az életedet?

Ha néhány ügyfélnek, például az időseknek, nagyobb struktúrára van szükségük, akkor dönthet úgy, hogy lerajzolja saját labirintusát, fénymásolja le, és lehetővé teszi az ügyfelek számára, hogy ezt a labirintust használják a helymeghatározáshoz.

Figyelje meg, hogy a kliens hogyan ábrázolja magát a labirintusban (nagy vagy kicsi, valóság-hűnek tűnő alak, vagy esetleg csak egy pont?).

Megbeszélés/célok:

A betegek felfedezik a problémamegoldó készségeket és a megküzdési mechanizmusokat. Megbeszéljük, hol tartanak most az életükben, és hol szeretnének lenni a jövőben. Az akadályok leküzdésének módszereire összpontosítanak.

17. Negatív hírek – vegyes média kollázs

Anyagok:

Szövetpapír, építőpapír, olló, ragasztó stb.

Művészeti tevékenység:

Használj különféle anyagokat, például selyempapírt, építőpapírt, hungarocellt, gombokat, filcet, magazinok képeit, csillámokat és flittereket, hogy olyan kollázst készíts, amely kifejez egy érzést, például dühöt, boldogságot vagy szorongást a televízióban, az interneten és más médiumokban megjelenő negatív hírekkel kapcsolatban.

Megbeszélés/célok:

Tárgyalják fel az érzéseket és aggodalmakat. Beszéljék meg, hogy a tervezés és a felhasznált anyagok hogyan képviselik a különböző érzelmeket.



18. Katalógus kollázs (Szükségletek és igények)

Anyagok:

Katalógusok, építőpapír, ragasztó, olló

Művészeti tevékenység:

Különböző katalógusokat mutatnak be, és megkérik az ügyfeleket, hogy vágjanak ki képeket azokról a tárgyakról, amelyeket szeretnének, vagy amelyekről úgy érzik, hogy szükségük van rájuk. A képeket építőpapírra ragasztják.

Megbeszélés/célok:

Az ügyfeleket arra kérik, hogy írják le az általuk kiválasztott képeket, és magyarázzák el a képek jelentőségét. Megvizsgálják a vágyak, szükségletek és célok elérésének módszereit.

19. Nyugtató kollázs

Anyagok:

Magazinok, ragasztó, olló

Művészeti tevékenység:

Az ügyfeleket arra kérik, hogy vágjanak ki vagy tépjenek ki olyan képeket magazinokból, amelyek a békesség érzését keltik bennük. Arra kérik őket, hogy ragasszák a képeket építőpapírra.

Megbeszélés/célok:

A békés lelkiállapot elérésének módszerei és a stresszcsökkentési technikák feltárása.

20. Belső test kollázs

Anyagok:

Építőpapír, olló, ragasztó, különböző textúrájú anyagok, mint például pamut, tollak, pompomok, zsákvászon

Művészeti tevékenység:

Bátorítsa a résztvevőket, hogy csukják be a szemüket és lazítsanak. Vezesse a relaxációs gyakorlatot, kérje, hogy feszítsék meg és lazítsák el az izmaikat az egész testükben (a fejtől a lábujjakig). Biztassa az ügyfeleket, hogy próbálják meg érezni és vizualizálni a belső testüket és annak működését (pl. hallgassák meg a szívük dobogását, majd képzeljék el, hogyan néz ki a szívük, a tüdejük, a veséjük stb.) Amikor a kliensek ellazultak, kinyitották a szemüket és mély levegőt vettek, készíttessünk velük egy kollázst, amely azt ábrázolja, hogyan érezték magukat a belső testükben a relaxációs élmény során. Azt is ábrázolhatják, hogy szerintük hogyan néz ki a belsejük (szerveik).

Megbeszélés/célok:

A klienseknek jobban meg kell ismerniük a testi folyamatokat, a belső és a külső folyamatokat egyaránt, és fel kell tárniuk, hogy a belső testi érzések hogyan tükrözik az önmagukkal kapcsolatos érzéseiket és az önismeretüket.

21. Formázd meg a stresszt

Anyagok:

Gyurma, modellező eszközök

Művészeti tevékenység:

Kérje meg a résztvevőket, hogy formázzák meg szorongásukat/stresszüket.

Megbeszélés/célok:

Az ügyfelek megformálják a stresszt és elemzik azt (megnézik az alakot, a méretet, a designt stb.). A stressz megértésének és kezelésének módszereit tárják fel.



22. Formázd meg a "szörnyeteged"

Anyagok:

Gyurma, modellező eszközök, víz

Művészeti tevékenység:

Javasolja az ügyfeleknek, hogy kísérletezzenek az agyaggal, az érzékelésével és tapintásával, majd formálják meg a "szörnyetegüket". Először a "szörny" jelentését lehet megvizsgálni, ahogyan az erre a projektre vonatkozik. A szörnyek minden résztvevő számára mások lesznek: az egyik személy szörnye lehet, hogy vonakodik segítséget kérni, amikor szükség van rá; egy másik személy szörnye lehet, hogy az indulata.

Megbeszélés/célok:

A résztvevők feltárják a problémákat és az önpusztító viselkedésformákat. Lehetőséget kapnak arra, hogy félelmeiket és frusztrációikat a szobraikra vetítsék. A célok között szerepel a problémamegoldás és a nagyobb önismeret elérése.

23. Rajzolás zenére

Anyagok:

Különböző dallamok felvételei, papír, pasztellkréta, filctollak

Művészeti tevékenység:

Egy élénk, egy komor, majd egy lágyabb dal is elhangozhat. Miközben az egyes dalok elhangzanak, a klienseket arra bátorítjuk, hogy a zenére rajzolják le érzéseiket.

Megbeszélés/célok:

A beszélgetés a zene által kiváltott érzések és emlékek vizsgálatára összpontosít. A célok között szerepel a kérdések és aggodalmak kifejezése.

24. Önarcképek + fotókollázs

Anyagok:

Rajzpapír, pasztell, zsírkréta, ceruzák, filctollak

Művészeti tevékenység:

Kérje meg az ügyfeleket, hogy rajzolják le magukat (realisztikus vagy absztrakt ábrázolással), vagy készítsen fényképet az ügyfelekről, nyomtassa ki, és készítsen belőle kollázst.

Megbeszélés/célok:

A vita arra összpontosít, hogy a művész hogyan ábrázolta önmagát, és a hozzá kapcsolódó gondolatokat és érzéseket. A célok között szerepel az önbecsülés és az önismeret feltárása.



25. Relaxációs gyakorlat és kollázs

Anyagok:

Építőpapír, kollázsanyagok (tollak, csőtisztítók, pomponok, gombok stb.), olló, ragasztó, filctollak

Művészeti tevékenység:

A csoportvezető egy egyszerű relaxációs gyakorlatot vezet. Az ügyfeleket arra kéri, hogy lazítsanak, csukják be a szemüket és vegyenek néhány mély lélegzetet. A fejtől kezdve a lábujjukig feszítsék meg és lazítsák el testük különböző részeit. Megkérhetjük őket, hogy húzzák össze, majd lazítsák el a szemüket, az orrukat, a szájukat, a nyakukat, a vállukat, a karjukat, a kezüket, a hasukat, a feneküket, a lábukat, a lábfejüket és a lábujjaikat. A gyakorlat végeztével kérjük meg az ügyfeleket, hogy készítsenek egy kollázst, amely azt a békés állapotot ábrázolja, amelyet a relaxációs élmény során éreztek.

Megbeszélés/célok:

A megbeszélés arra összpontosít, hogy a kollázs hogyan képviseli a nyugalmat az egyes emberek számára. A célok közé tartozik a fókuszálás, az absztrakt gondolkodás, a relaxációs technikák és a megküzdési készségek felfedezése.

26. Egy gyógyító kép

Anyagok:

Rajzpapír, filctollak, pasztellkréták, zsírkréták, kréták

Művészeti tevékenység:

Beszélgék meg a gyógyulás fogalmát (pl. ha egy sebre antibiotikumot és sebtapaszt tesznek, az segít a gyógyulásban). Kérjük meg a csoport tagjait, hogy rajzoljanak egy olyan képet, amely segít meggyógyulni a múltbeli aggodalmakból és gondokból.

Megbeszélés/célok:

A beszélgetés arra összpontosít, hogy a gyógyulást miként szimbolizálja a műalkotás. A kliensek megosztják egymással a régi sebek gyógyítását segítő stratégiákat. A célok között szerepel a problémamegoldás és a megküzdési készségek feltárása.

27. A stressz felfedezése

Anyagok:

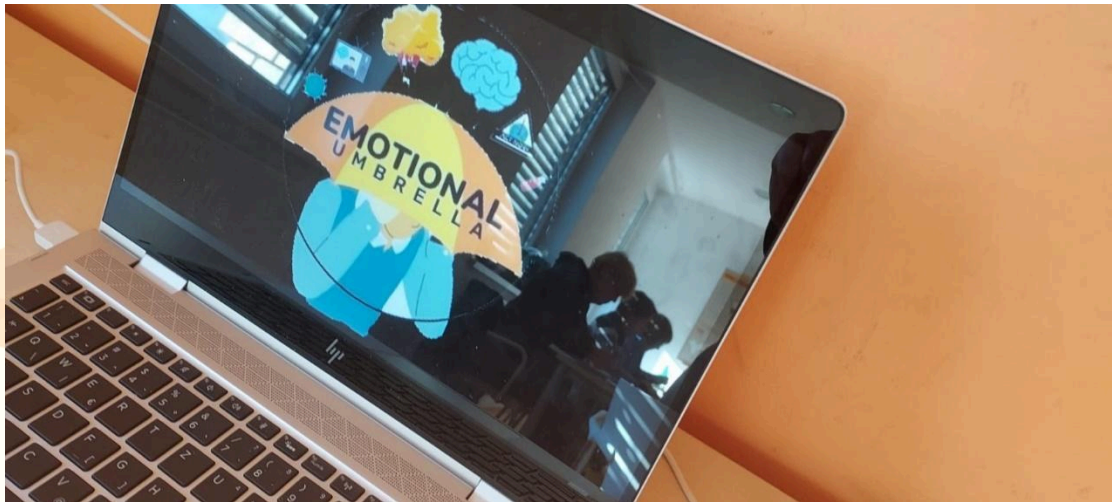
Kis vödör, filctollak, kréták, zsírkréták, pasztellkréták

Művészeti tevékenység:

Javasolja, hogy az ügyfelek rajzolják le a stresszt (reális vagy absztrakt módon). Miután lerajzolták, kérje meg őket, hogy vágják ki. Helyezzen egy vödröt az asztal közepére. Ezután kérjük meg az ügyfeleket, hogy osszák meg a szimbolikus stresszüket (a művüket). Választhatnak, hogy megtartják vagy kidobják (a vödörbe dobják).

Megbeszélés/célok:

A beszélgetés középpontjában az egyes személyek stresszének feltárása és a stressz kezelésének módja áll. A célok között szerepel a stressz csökkentése, az önismeret és a problémamegoldás. Az ügyfeleket arra ösztönzik, hogy vállaljanak felelősséget szorongásukért és aggodalmaikért, és fedezzék fel a megküzdési készségeket.



28. A feszültség ábrázolása

Anyagok:

Rajzpapír, filctoll, zsírkréta, ceruza

Művészeti tevékenység:

Kérjük meg az ügyfeleket, hogy csukják be a szemüket és lélegezzenek mélyeket. Javasoljuk, hogy néhány percre hallgassák a testüket (figyeljenek a szívverésükre, a gyomruk korgására, a légzésük hangjára stb.). Kérjük meg őket, arra koncentráljanak, hogy érzik magukat (jól érzik-e magukat, van-e fájdalmuk, feszültség a testükben?). Bátorítsuk őket, hogy rajzoljanak le minden feszültséget vagy merevséget, amit éreznek.

Megbeszélés/célok:

A megbeszélés arra összpontosít, hogy hol van a feszültség, és milyen módszerekkel csökkenthető a stressz és a kellemetlen érzés. A célok között szerepel az önismeret és a megküzdési készségek feltárása.

29. A feszültség felfedezése

Anyagok:

Rajzpapír, filctoll, kréta, ceruza

Művészeti tevékenység:

Kérje meg a csoporttagokat, hogy hajtsák félbe a papírlapot, és a papír egyik oldalára rajzoljanak egy feszült alakot, a másik oldalára pedig egy nyugodt alakot.

Megbeszélés/célok:

A megbeszélés a két figura összehasonlítására és szembeállítására összpontosít, valamint annak feltárására, hogy a stressz hogyan hat a testre, az érzelmekre és a hozzáállásra. A csoporttagok felfedezhetik a stressz kezelésének egyéni stílusát.

30. Lebegés a felhőn

Anyagok:

Rajzpapír, filctollak, kréták, zsírkréták, szükség esetén vatta, nyugtató, pihentető zene

Művészeti tevékenység:

Játsszon nyugtató zenét. Kérje meg az ügyfeleket, hogy képzeljék el magukat egy felhőn lebegve. Javasoljuk, hogy gondolkodjanak a felhő méretéről, textúrájáról, valamint gondolataikról és érzéseikről. Kérje meg őket, hogy gondoljanak az általuk tapasztalt látványra, hangokra és illatokra. Kérjük meg őket, hogy rajzolják rá magukat a felhőre. A résztvevők lerajzolhatják a felhőt vagy vattából is elkészíthetik.

Megbeszélés/célok:

A megbeszélés az ügyfelek reakcióinak feltárására, a rövid irányított képalkotásra, valamint a műalkotásra összpontosít. A felhőkön lebegve érzett nyugalom elérésének módszerei feltárhatók. A célok középpontjában a stresszcsökkentő technikák feltárása áll.



31. Milyenek látja a világot 5 év múlva?

Anyagok:

- Nagy fehér papírlapok vagy rajztömbök
- Színes filctollak, zsírkréták
- Ceruzák és radírok
- Szalag
- Választható: magazinok, olló, ragasztószalag (a kollázslemekhez)

Művészeti tevékenység:

1. Kezdje azzal, hogy minden résztvevőnek kiosztja a nagy papírlapokat vagy rajzlapokat.
2. Biztosítson különféle színes filceket és zsírkrétákat a résztvevők számára.
3. Utasítsa a résztvevőket, hogy képzeljék el a világot úgy, amilyen az öt év múlva lesz. Bátorítsa őket, hogy gondolkodjanak széles körben az élet különböző aspektusairól, beleértve a személyes, társadalmi, környezeti és globális változásokat.

4. Kérjük meg őket, hogy rajzokkal, szimbólumokkal vagy szavakkal ábrázolják a látomásukat a papírjukon. Ha akarják, használhatják a választható magazinokat és ragasztópálcákat, hogy kollázsselemeket is beépítsenek.

5. Hagyjon 30-45 percet a műalkotás elkészítésére, és finoman emlékeztesse őket, hogy a jövőképükre koncentráljanak.

Megbeszélés:

1. A művészeti tevékenység befejezése után kérje fel a résztvevőket, hogy osszák meg alkotásaikat a csoporttal.

2. Bátorítsa őket, hogy magyarázzák el a jövőképük elemeit és azt, miért döntöttek úgy, hogy a jövőt így ábrázolják.

3. Segítsük elő a következő kérdések megvitatását:

- Melyek a legfontosabb változások, amelyeket a következő öt évben lát?
- Mit gondol ezekről a változásokról? Pozitívak, negatívak vagy a kettő keveréke?
- Milyen személyes vagy társadalmi célokat szeretne elérni vagy megvalósulni látni?
- Hogyan kíván hozzájárulni ehhez az elképzelt jövőhöz?

4. Fedezze fel a jövőről való gondolkodás által kiváltott érzelmeket és azt, hogy ezek az érzések hogyan motiválhatják a jelenlegi cselekvéseket.

5. Beszéljék meg a remény, a tervezés és a proaktív lépések fontosságát a kívánatos jövő kialakításában.

6. Gondolkodjon el a közös elképzeléseken, és azonosítsa a csoporton belüli közös témákat, törekvéseket és aggodalmakat.

Célok:

- A résztvevők ösztönzése arra, hogy kreatívan és optimistán gondolkodjanak a jövőről.
- Teret biztosítani a remények, álmok és aggodalmak kifejezésére azzal kapcsolatban, hogy mi vár ránk.
- A saját jövő alakítása és a társadalmi változásokhoz való hozzájárulás érdekében a cselekvőképesség és a felhatalmazás érzésének erősítése.
- Az önismeret, valamint a személyes és kollektív törekvésekbe való betekintés fokozása.
- Egy támogató közösség kialakítása, ahol a résztvevők megoszthatják egymással a jövőre vonatkozó elképzeléseiket és elgondolkozhatnak azokon.

Vezetett imagináció

Az irányított imagináció során a csoportvezető egy rövid relaxáció után felidéz egy képet vagy részletesen leír egy helyzetet, amelybe a résztvevők beleképzelik magukat, és a emlékképek segítségével felidézik emlékeiket és érzéseiket. A művészetterápia ezeket a belső képeket tárgyiasítja, mindenki rajzol vagy fest egy képet, amely az élményt ábrázolja. Ez a gyakorlat a jobb agyféltekénket is aktivizálja, a bal agyféltekét pedig elhallgattatja azáltal, hogy kiüritjük az elménket, és csak a belső képeinkre koncentrálnunk.

Varázsszőnyeg. "Gyönyörű tavaszi nap van... napsütés... képzelj el, hogy egy varázsszőnyegen ülsz, és oda repülsz, ahová csak akarsz... érezd, hogy felemelkedsz a földről... emelkedj olyan magasra, amilyen magasra csak akarsz... nézz le... érezd magad nyugodtnak és a helyzetet biztonságosnak... menj oda, ahová csak akarsz... tölts el egy kis időt utazással... majd gyere vissza... élvezd a szép pillanatokot, majd készíts egy képet."

Titkos kert. "Sétálsz a fák között... találsz egy kis ösvényt... követed... látsz egy kaput... átlépsz rajta... találsz egy titkos kertet... felfedezed... látsz egy házat... eldöntöd, bemész-e vagy sem... hogy néz ki? ... talán találkozol valakivel... mi történik? ... visszatérsz a kapun át az ösvényre, majd vissza a terembe, amikor visszatérsz, rajzold le, amit láttál."

Virágok. "Képzelj el, hogy te egy virág vagy... hol élsz? ... mekkora vagy? ... milyen virág vagy? ... érezd, ahogy száradnak a gyökereid ... milyen az életed? ... hogyan változik az évszakokkal? ... hogyan érzed magad? ... Visszaszámolok 10-től, ez idő alatt kezdj el visszajönni, és nyisd ki a szemed 1-nél."

Folyó. "Képzelj el egy folyót... képzelj el, hogy te vagy a forrás... ami lefelé folyik és patakba torkollik... ami folyóvá szélesedik és mindenféle dolgokat visz magával (mit viszel? milyen hőmérsékletű vagy?) ... aztán jön a torkolat... és elérsz a tengerbe."

Bibliográfia

Antalfai Mária (2007): Katarzis-élményre épülő tematikus művészet-pszichoterápia. In. Személyiséglélektantól az egészségpszichológiáig. Tanulmányok Kulcsár Zsuzsanna tiszteletére. Szerk.: Demetrovics Zsolt, Kökönyei Gyöngyi és Oláh Attila. Budapest, Trefort Kiadó, 356–383. o.

Bagdy Emőke (1997): Pszichofitness. Budapest, Animula.

Bagdy Emőke (2009): Pszichoterápia, tanácsadás, szupervízió, coaching. A: azonosságok és különbségek. In. Kulcsár Éva (szerk.): Tanácsadás és terápia. ELTE Ötvös Kiadó, 53–77. o.

Bagdy Emőke (2014a): Pszichofitness. (Hangoskönyv) Budapest, Mojzer Kiadó. Bagdy Emőke (2014b): Relaxáció, megnyugvás, belső béke. Budapest, Kulcslyuk Kiadó Zrt.

Baudouin, Charles C. (1983): A katarzis. In. Halász László szerk.: Művészetpszichológia. Szerk.: Halász László Budapest, Gondolat Kiadó, 311–318. o.

Black, Anna (2015): Tudatos jelenlét – Mindfulness a mindennapokban. Budapest, Partvonal Könyvkiadó.

Buchalter, Susan I. (2004): A Practical Art Therapy. London and Philadelphia, Jessica Kingsley Publisher.

Buchalter, Susan I. (2004): Art Therapy Techniques and Application. London and Philadelphia, Jessica Kingsley Publisher.

Buda Béla (é. n. [a]): Művészetterápia 1. rész – A művészet felhasználása gyógyításra és fejlesztésre. Interneten: <http://budabela.hu/dokumentumok/tanulmanyok%20-esszek%20menupont/muveszetterapia1.doc> Utolsó letöltés: 2016. március 17.

Buda Béla (é. n. [b]): Művészetterápia 2. rész – A művészet felhasználása gyógyításra és fejlesztésre. Interneten: <http://budabela.hu/dokumentumok/tanulmanyok%20-esszek%20menupont/muveszetterapia2.doc> Utolsó letöltés: 2016. március 17.

Csíkszentmihályi Mihály (2009): Kreativitás – A flow és a felfedezés, avagy a találékonyság pszichológiája. Budapest, Akadémiai Kiadó.

Edwards, Betty (2009): Jobb agyféltekés rajzolás. Budapest, Bioenergetic Kiadó.

Kiss Virág (2010): Művészeti nevelés, művészettel nevelés, művészetterápia. Iskolakultúra 2010 (10): 18–31. old.

Kökény Veronika (2007): Az alkotás mint gyógyulás, és fordítva – azaz a pillanatok vetíthető történeté alakulása. (Konferencia-előadás), 2007. november 16., Gyerekszem Filmfesztivál Minikonferencia, Interneten: <http://goo.gl/bh5Ah1>, utolsó letöltés: 2016. március 20.)

Kramer, Edit (2000): Art as Therapy. London and Philadelphia, Jessica Kingsley Publisher.

L. Ritók Nóra (2005): Alkossunk együtt. H. n., Pedagógiai Alternatívák Központja.

Lénárd Kata (2005): A kreatív folyamatok korai kapcsolati gyökerei. Pszichoterápia 14 (6)

Liebmann, Marian (2006): Art Ttherapy for Groups. London, New York, Taylor & Francis e-Library.

Maslow, Abraham (2003): A lét pszichológiája felé. Budapest, Ursus Libris. Nagy József (2000): XXI. század és nevelés. Budapest, Osiris Kiadó.

Naumburg, M. (1966): Dynamically Oriented art Therapy: Its Principles and Practice. New York, Grune & Stratton.

Nucho, Aina O. (2003): The Psychocybernetic Model of Art Therapy. Springfield, Charles C, Thomas Publisher.

Pally, Regina (2000): Az agy-lélek kapcsolat. Budapest, Animula Kiadó.

Rubin, Judith Aron (2005): Artful Therapy. Hoboken, John Wiley & Sons, Inc.

Rubin, Judith Aron (2010): Introduction to Art Therapy. New York, Routledge – Taylor & Francis Group.

Sándor Éva – Horváth Péter (1995): Képzőművészeti pedagógiai terápia. Budapest, ELTE, Bárczi G. Gyógypedagógiai Főiskolai Kar.

Silver, Rawley (2007): The Silver Drawing Test and Draw a Story. New York, Routledge, Taylor & Francis Group.

Stern, Daniel N. (2004): A jelen pillanat – Mikroanalízis a pszichoterápiában. Budapest, Animula Kiadó.

Winnicott, Donald. W. (1999): Játás és valóság. Budapest, Animula Kiadó.

Online források

Berman, R. (2022. 05. 19.). *COVID-19: Vajon a lezárás segítette vagy akadályozta a kreativitásunkat?*

<https://www.medicalnewstoday.com/articles/covid-19-did-lockdown-help-or-hinder-our-creativity>

Kaplan, H. (n. a.). *Comedy and Arts Therapy.*

<https://almosthappy.com/blogs/articles/how-does-comedy-fit-with-art-therapy>

Solomon, Y. (2016. 04. 12.). *A humor és a szarkazmus kreatívvá tehet, mondja a tudomány.* Inc.com.

<https://www.inc.com/yoram-solomon/humor-and-sarcasm-can-make-you-creative-science-says.html>

CORDIS. (n. a.). *Ismét Doomscrollozunk, és ez rossz dolog.*

<https://cordis.europa.eu/article/id/435883-trending-science-we-re-doomscrolling-again-and-that-s-a-bad-thing>

Humorral vezetni. (é. n.). *A humor a kreativitás katalizátora.*

<https://leadingwithhumour.com/medias/humour-is-a-catalyst-for-creativity/>

