

AKO ZÍSKAŤ SPOKOJNOSŤ A UDRŽAŤ SI JU



Piliarová M.¹, Rosiarová E.²

¹Denné centrum duševného zdravia, PRAEMIUM-PERMANSIO s.r.o., Košice, Slovensko



²Denné centrum duševného zdravia, Facilitas n.o., Košice, Slovensko



Úvod

Spokojnosť a vyváženosť života úzko súvisí s rovnováhou medzi kreativitou a racionalitou. Arteterapia predstavuje symbolické vyjadrenie, poznávanie a vnímanie seba a sveta prostredníctvom umeleckých zážitkov, ktoré vychádzajú z vlastného tvorivého prejavu. Obohacuje našu tvorivosť, utvára vzťahy a pomáha porozumieť prostrediu, v ktorom žijeme. Výtvarná expresia poskytuje možnosť prejať a uvoľniť svoje pocity, tvorivé sily, vlastnosti, postoje k svetu a k sebe samému.

Metódy

Sú nastavené na stimuláciu k práci s rôznymi výtvarnými materiálmi: práca s hlinou, látkou, tvorba koláží, veľkoformátová kresba, expresívna kresba, akvarelové techniky. Cez vlastnú tvorivú výtvarnú aktivitu, jej prezentáciu, spoločný rozhovor a reflexiu, zamyslenie a porovnanie vlastnej výpovede s výpoveďami ostatných a hľadanie nových riešení.

Ciele skupinovej arteterapie

- Sprostredkovanie kontaktu a aktivizácia,
- uvoľnenie emócií a konfliktov,
- preformulovanie stereotypov,
- komunikácia,
- socializácia alebo kanalizácia agresivity,
- symbolické vyjadrenie a interpretácia minulých zážitkov,
- práca so sebavedomím a sebahodnotením.

Pohyb v procese

- Pohyb po miestnosti,
- práca s celým telom – uvedomenie si procesov a pocitov,
- striedanie materiálu a kombinácia,
- viackrokové úlohy,
- strategické práce,
- farebné kombinácie.

Záver

Obdobie detstva a dospievania je obdobím, kedy sa súčasne stáva našim klientom nielen dieťa s určitým druhom problému, ale aj rodič. Mnohé poradenské situácie súvisia najmä so zabezpečením optimálneho, funkčného rodinného prostredia pre dieťa v záujme zabezpečenia prirodzeného vývoja a s pomocou pri školskej integrácii a vzdelávaní.

Workshopy s deťmi prebiehali 2 x v mesiaci priamo v ich prirodzenom prostredí školy. Do projektu sa zapojili deti základných škôl, kde pravidelne prebiehali workshopy v priemere 15 – 20 detí na workshop. Do workshopu pre odborníkov sa zapojilo 15-20 účastníkov na jeden workshop z radov profesionálov rôznych oblastí: psychológie, psychiatrie, sociálnej práce, špeciálnej pedagogiky, učiteľia, vychovávateľa a iných pomáhajúcich pracujúcich s deťmi, rodinami, skupinou a komunitou.

Literatúra: SLAVÍK, J., 2001. Umění zážitku, zážitek umění (teorie a praxe artefiletiky). I. díl. Praha: Univerzita Karlova – Pedagogická fakulta. ISBN 80-7290-066-8. SLAVÍKOVÁ, V., J. SLAVÍK a S. ELIÁŠOVÁ, 2015. Dívej se, tvoř a povídej!: artefiletika pro předškoláky a mladší školáky. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0876-1. ŠICKOVÁ-FABRICI, J., 2002. Základy arteterapie. Praha: Portál. ISBN 80-7178-616-0. ŠICKOVÁ-FABRICI, J., 2006. Arteterapia – Úžitkové umění. 1. vyd. Bratislava: Petrus Publishers. ISBN 80-89233-10-4. ŽIAKOVÁ, E. a kol., 2012. Sociálna práca. Teoretické východiská a praktické kontexty. Košice: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, Filozofická fakulta. ISBN 978-80-7097-870-2.



Sociálne spôsobilosti	Arteterapia	Sociálna práca	KBT
Komunikácia a spolupráca	✓	✓	✓
Premýšľanie a učenie sa	✓	✓	✓
Prijatie zodpovednosti	✓	✓	✓
Zdôvodňovanie a hodnotenie	✓	✓	✓
Samostatnosť	✓	✓	✓
Riešenie problémov a kreativita	✓	✓	✓