



Art Against Bullying.

2019-1-PL01-KA201-065722



Съвети и препоръки

ULBS-Румъния



Тъй като участват младежи и деца, чиито проблеми винаги са различни, е трудно да се следва конкретна структура на арт-терапевтичните сесии. При все това, ясно е за всеки учител, че всяка сесия има ограничено времетраене, както и че всяка среща с дете в заплашителна ситуация трябва да има за цел да се помогне на детето да преодолее проблемите.

Ето защо, ако става дума за дете, което за първи път е в ролята на жертва, трябва да са подготвени всички необходими материали за записване на случая. Проучете цялата налична до момента информация и наблюдения, които имате за детето, така че да сте готови за обсъждането по време на първата среща.

Ако става дума за дете, което посещава арт-терапевтичните сесии, преди всяка среща четете наличната до момента информация, за да се запознаете с главните проблеми и целите на детето. Тук е полезно да се ползва всякакъв психообразователен материал, който може да е подходящ за детето, базиран на предишни обсъждания. И така, ако сте забелязали, че ученикът одобрява техники за релаксация в стресиращи ситуации, добре е да имате възможност да използвате такива, когато смятате, че е подходящо.

Когато започнем сесия, ако говорим за ученик, който е в това положение за първи път, обсъдете вашата роля и подхода, който ще следвате. Да знае още от началото какво ще се случва, ще помогне на детето да се чувства по-комфортно и безопасно.

Ако става дума за ученик, който участва в арт-терапия от дълго време, помолете го/я да осъвременява информацията за обсъжданите проблеми и проследете дали проблемите са в посока разрешаване или се изострят. Идентифицирайте съществуващи проблеми и обсъдете конкретни посоки, в които детето трябва да полага усилия и да работи.

Изборът на тип дейност чрез изкуство често може да бъде диагностична или терапевтична. Докато детето участва в арт дейността, важно е да отговорите на



всички въпроси, които той/тя може да има, но внимавайте да не правите конкретни предложения за това, което той/тя създава.

В случай, че имате новодошъл в арт-терапевтичните сесии и вече сте обсъдили основните му/й проблеми, вие ще имате представа от какъв тип изкуство той/тя би извлякъл най-голяма полза. Първоначално детето трябва да разбере какво означава този арт-терапевтичен процес. Опитайте се наблюдавате какво удоволствие изпитва детето, когато се занимава с конкретно изкуство, доколко е запознато с арт-материалите и обсъдете всяко възможно отхвърляне/нежелание да се използват арт-материали. Покажете на детето, че проблемът с перфекционизма не стои на дневен ред, но че ударението пада върху креативния процес. Гарантирайте, че ученикът разбира задачата, защото това е първият път, когато той/тя взаимодейства с вас.

За дете, което участва в терапия от дълго време и на база на вашите знания относно неговото/нейното настоящо настроение, можете да предложите конкретни дейности. Бихте могли да му/й припомните, че не е необходимо да създадат идеалната творба, а да освободят емоционално напрежение.

По време на креативния процес, детето трябва да бъде запитано по убедителен начин, за мислите, които му/й идват наум. Полезно е за учителя да провери дали детето е изпитало негативни емоции. Детето може да бъде запитано какво представлява създадената творба, дали става дума за спомен или за история, свързана с предходен житейски опит. Трябва да се използват отворени въпроси и да се избягва дизайн на идеи в смисъла на работата с изкуство. Арт-терапията може да се асоциира с интервю, при което зададените въпроси ви помагат да продължите с дискусията и ви помага да постигнете разбиране по-лесно.

Повечето хора са склонни да са акритични спрямо своите продукти и може да правят отрицателни коментари за това, което са създали. Това ще ви помогне да постигнете разбиране за начина, по който се вижда детето. Ето защо от време на време ще припомним целта на арт дейността.



Главната част на арт-терапевтичната сесия ще включва същия процес. Сега е време да направите синтез на всички ключови моменти от сесията и попитайте детето какви идеи / заключения той/тя е достигнал/а, какви идеи са се породили от саморефлексията.

Разумно е детето да бъде запитано да даде обратна връзка как се чувства в арт-терапевтичния процес. По какъв начин използваните инструменти са му се сторили, доколкото се е съпротивлявал/а отначало и как се чувства сега.

1. ВИЗУАЛНИ ИЗКУСТВА

В случай на използване на рисуване, скулптура, графика, фотография или други визуални изкуства, участниците, учители, съветници, родители и други трябва да бъдат осъзнати, че тези сесии се различават от кръжоците по изкуства. Арт-терапията има за цел да помогне на учениците да се фокусират върху това, което им се е случило, как се чувства и как възприемат реалността, а не върху преподаването / изучаването на техника за създаване на конкретен завършен продукт. Т.е. не става дума за създаване на изображение на външния свят, а на вътрешния свят на детето на база лични чувства, възприятия и значения.

За да бъдат постигнати предложените цели са необходими няколко изисквания:

- След разкриване на ситуацията на насилие, без значение от формата, под която се е случило, детето може да бъде запитано дали желае да говори за нея или да прибегне до форма на визуалните изкуства.

- След като детето е получило арт-задача, то трябва да получи възможност да работи. Учителят не бива да прекъсва работата и да задава въпроси, а трябва само да наблюдава поведението. Ако детето е склонно да се откаже, учителят следва да го/я насърчи да упорства още поне пет минути.

След като детето обяви, че е приключило, учителят може да го попита дали има нещо, което би искало да сподели нещо за продукта, дали го харесва или не, дали би променило нещо, свързано с него. Вниманието на учителя трябва да бъде



тотално съсредоточено върху детето, за да се наблюдават всички реакции и да може да се използва това, което бъде установено.

Арт-терапевтичните сесии могат да бъдат организирани по различни начини. Може да се работи в индивидуални сесии и също така по начини, които са по-свързани с индивидуалното желание на децата. По този начин дете жертва може да дойде на среща и да каже "Имам този или друг проблем," и учителите са инструктирани да представят подходящи арт-подходи, за да проучат или да работят с проблема, какъвто и да е той. Някои арт материали са много регресивни и не са подходящи за определени хора и за справяне с определени проблеми. Ако дете дойде при нас с определен проблем за решаване, учителят трябва да ръководи сесията като предложи определени материали, които фасилитират процес, който води към интуиция или откритие.

Понякога жертвата може да дойде на среща, но да не знае наистина как да разговаря за това, което го/я мъчи или което преживява вътрешно. За да накара детето да се придвижи напред към своите цели, в тези ситуации учителите може да дадат напътствия - "Бих предложил/а да проучите проблема с арт материали".

За учителя е важно да се фокусира върху ученика и неговите/нейните реакции, асоциации и проекции.

- Внимавайте как се изразявате за изработения предмет. Правете неутрални забележки за образа/предмета и внимавайте с хвалбите или критиката (например, говорете за размера, формата, използването на пространството, централния образ, какво е откряя, с каква интензивност са използваните цветове и прочие).

Поставете ударението на съдържанието и на емоционалния процес, а не върху това как се е появил продуктът от специфичното си съдържание.

- Използване на комуникация в трето лице, например: „какво прави този човек / животно / герой?" вместо „какво правиш ти?"



- Идентифициране и използване на метафори, игра с метафори за по-дълбоко обследване.
- Задавайте въпроси за картината, за да помогнете на детето да разкаже историята, от сорта на: "Ако можеш да влезеш в тази картина, къде би отишъл/ла? ... Какво би направил/а?" И избягвайте да питате „какво са правила в тази картина?“ Трябва да разберете, че учениците може да дават груби отговори, така че внимавайте с въпросите, които задавате и начина, по който ги задавате и се свързвайте с емоционалната реакция на детето.
- Говорете какво е изненадващо за вас в картината, питайте детето да се вгледа сериозно в това, което е създало и го помолете да сподели дали това е очаквало да се получи? Ако не, по какъв начин нещата се разминават с намеренията?
- Уважавайте работата на ученика и го/я помолете да реши какво ще направи със своето изкуство. Това означава, че ако ученикът иска да го задържи, значи трябва да го задържи, ако искате да изложите работата, това трябва да стане само с негово/нейно разрешение.
- Не забравяйте, понякога по-малко е повече. Отрицателните емоции и настроения се смекчават в атмосфера на предвидимост. За препоръчване е от началото на срещата да бъде обсъдена структурата, която трябва да бъде следвана в предложената работна сесия.
- Бъдете подготвени с различни стимули, за да можете да помогнете на учениците да стартират с креативния процес. Показване на списъка с материали, които ще са необходими на децата за днешната среща, ще им помогне да се подготвят. Това може да включи материалите, които следва да бъдат използвани и определянето на краен срок за работата. Ако учениците нямат възможност да донесат свои собствени материали, ние трябва да можем да ги снабдим с такива за артистичния процес, така както сме го измислили.



- Важно е да се отбележи, че цялата работа трябва да бъде завършена, за да се започнат дискусиите. Трябва да напомните на учениците, че това може да е началото на есе, което може да завършат по-късно, давайки им по този начин възможност да се върнат към работата.

2. ЛИТЕРАТУРА

При терапията чрез истории, детето създава, модифицира и отрича собствените си истории заедно с учител или друг участник като публика. Чрез разказването на истории може да се постигне ново и по-дълбоко разбиране на личен опит.

В допълнение, историите може да се използват за конструиране на хипотетични или близки до реалните ситуации и да се проучат различни начини, по които историята може да завърши. Чрез тази техника, детето взема решение за героя, ситуацията и намира различни решения, така че да може да премине през собствените си преживявания и да постигне изцеление (Miller, 2011). Разбира се историята се разказва устно, но може да бъде представена и чрез движения, пантомима или други форми на изразяване.

3. ТЕАТРАЛНО ИЗКУСТВО

Театралното изкуство използва техники стъпващи на измислени и реални истории, представление, както и ситуации, ориентирани към групата.

Тъй като всяко дете реагира по различен начин, ето някои съвети за гарантиране, че изпълнението на арт терапията е успешно:

- Използвайте начин за мониториране и улавяне на информацията относно това колко добре работи програмата. Първата ролева игра е най-добрата възможност да се разбере какво се случва ок и какво не.



Важно е да има план за получаване на обратна връзка, подготвени въпроси, които да бъдат зададени на актьорите, за да се провери как се чувстват и как разбират ролите си, ако това звучи истинно и убедително.

Например, след първото изиграване, може да искате да дадете време на актьорите да обмислят и да направят оценка, както и на публиката, която да даде на екипа възможност да завърши текущата оценка.

Тези оценки на театралните сесии помагат да се проследят адаптациите и да предоставят на актьорите систематичен подход за докладване на всички сесии (трудни въпроси, неща, които изискват допълнителни разяснения за младите хора, потребностите на актьорите, проблеми с мястото и логистиката и друго).

- Добра идея е да се създадат прости форми за даване на обратна връзка особено за първия тест, за да се запише получената обратна връзка. Също така може да обмислите редовно получаване на кратка обратна връзка от страна на участниците, за да стане ясно дали имат нужда от повече актьорско обучение или от обсъждане на конкретни теми. Важно е да се каже, че участниците разбират значението на събирането и оценката на данни още при първата среда, за да се получи разбиране на ситуацията и настроението на участниците.

4. СЪВЕТИ ЗА ЕФЕКТИВНО ИЗПОЛЗВАНЕ НА АРТ ТЕРАПИЯ И ЗА СЪЗДАВАНЕ НА ОНЛАЙН КЛАСНА СТАЯ ИЛИ СЕСИЯ

Както и в стандартната класна стая или редовна сесия, важно е да се постигне устойчивост и яснота при онлайн обучението.

- Когато се формира онлайн клас, без значение от платформите, които използвате, трябва да имате възможност да конфигурирате материали в модули. По този начин можете да организирате материали, различни цитати, записани на листчета или отделни съобщения и допълнителни ресурси. Когато раздавате задачи, използвайте инструкциите, които ясно специфицират по какъв начин следва да бъде изпълнена задачата (формат) и къде трябва да бъде изпратена (email; Dropbox, drive или друго). Много платформи също така позволяват да



създадете различни онлайн секции, които правят оценката на задачите по-ефективна и позволяват на учениците да разберат какви са очакванията.

5. КАК ДА ИНКОРПОРИРАМЕ СЪЗДАВАНЕТО НА ИЗКУСТВО В ОНЛАЙН ОБРАЗОВАНИЕ

- Изкуството може да бъде в огромна помощ при ситуация на тормоз. Когато се прилага арт терапия, особено във времена на пандемия, важно е да не се губят от поглед изкуството или грижата за онези, които преживяват криза. Бъдете подготвени с подходящите материали, за да помогнете на учениците да започнат да създават креативни процеси. Конкретизирайте необходимите материали, за да помогнете на участниците да дойдат подготвени на срещата.

За да се изградят отношения и междуличностни умения, съществуват няколко правила, чрез които да бъдат улеснени комуникацията и взаимодействието в онлайн среда.

- За да могат да бъдат разбрани участниците, за препоръчване е микрофоните да бъдат изключвани, докато някой друг говори, може би дори и видеото. Фоновият шум и микрофона могат да бъдат избегнати чрез слушалки и микрофони.

- Въведението в класа може да бъде направено чрез кратка арт презентация, която да помогне на участниците да се приспособят към атмосферата. Ако онлайн платформата включва чат, използвайте го и следете отговорите на въпроси или коментарите.

- Чрез чат, учениците могат да бъдат насърчени да задават въпроси и фактът, че използват писане, може да ги насърчи да задават въпроси по един различен начин, защото ако всички биха ги чули може би не биха задали въпросите си устно.

Без значение каква платформа използвате, отделете време да се упражните и да станете наясно с цялата функционалност, за да знаете силните



страни и слабостите. Проверете дали операционната система на вашия компютър може да поддържа програмата. Някои платформи залагат лимит за броя участници или времетраенето на сесиите. Като сте наясно с тези ограничения можете да предотвратите раздразнение и непредвидени ситуации.

Връзки

1. Dawn D'Amico (2016) 101 Mindful Arts-Based Activities to Get Children and Adolescents Talking: Working with Severe Trauma, Abuse, and Neglect Using Found and Everyday Objects. Jessica Kingsley Publishers
2. Handbook of Alternative Training In Drama Therapy for Alternative Training Students and Board Certified Trainers (RDT/BCT) North American Drama Therapy Association (2014)
3. <https://www.mind.org.uk/information-support/drugs-and-treatments/arts-and-creative-therapies/about-arts-and-creative-therapies/>
4. <https://arttherapyresources.com.au/art-therapy-session-guide/>