

„ARTEFILETIKA AKO PREVENTIVNA  
SOCIALNO – VYCHOVNA CINNOST V SKOLE“  
ZAVERECNA PRACA  
TECHNIKA „MOJ FAREBNY HNEV“ A „KONKRETNA SCENA Z  
ROZPRAVKY“

Mgr. Andrea Cemanova  
psychologicka  
CPPPaP, Kosice  
7.2.2019

# Technika „Moj farebny hnev“

- Artefileticka technika so zameraním na vytvarnu hru pre zvladanie pocitu hnevu.
- *Inspiracia, zdroj:* Bakalarska praca „Vyuziti artefiletiky v praci se skupinou“ (Zuzana Sladkova, 2009).
- *Ciel:* Uvedomiť si pocity hnevu. Ako hnev zvladame a ako ho vnimame.
- *Cielova skupina:* Dospievajuci a dospelí (myslim, ze aktivita moze byť dobre vyuzitel'na u ziakov ZS).
- *Forma:* Skupinova aktivita (ja som ju ale vyuzila na individualnu pracu s klientom).
- *Pomocky:* Noviny, vykres A4, olejove pastelky, pastelky, voskovky, kriedy..(u mna boli na vyber – temperove, vodove, anilinove farby, voskovky, suchy pastel, ceruza, farebne ceruzky).
- *Prostredie:* Sviecky, sedenie na zemi na dekach, hudba (svizna, bojovna, pribojna ale stale pokojna, bez slov - soundtrack Kraľovstvo nebeske).

- *Instrukcia, priebeh:* Po tom ako kazdy dostane do ruk svoje noviny, si vsetci zavru oci. Pritom by si mali spomenut' na nieco, co ich nastvalo, nahnevalo (dnes, vchera,...) a zaroven si pritom maju predstavit' farby, ktore im pripominaju hnev. Maju sa nechat' unasať tymito pocitmi. Potom mozu vsetok hnev vlozit' do novin (roztrhat' ho, pokrcit',...). Nasledne maju vsetci namaľovat' pocity, ktore citili pri cviceni. Farby, ktore videli. Vsetko, co si predstavili, mozu namaľovat' a stvarnit' na papier.
- *Reflexia:* Zazili ste pocity hnevu pri cviceni? Vybavil si niekto konkretnu situaciu, alebo konkretneho cloveka? Ake pocity ste mali pri prvej faze, ked' ste si mali hnev predstavit' a nasledne ste ho mali vlozit' do novin a ake ste ich mali pri samotnej tvorbe. Ako zvladate hnev? Vadi vam hnev na vasom obrazku? Ako sa citite po aktivite? Aka to bola pre vas skusenost'? Ake farby sa vam vybavili? Co mozeme vidiet' na obrazku? Ako na vas posobila hudba? ...

## *Predstavenie tvorcu*

- Kristian, 9 rokov
- Prichadza na podnet školy: ťazkosti v ucení, hyperaktívne prejavy v správaní, ťazkosti s pozornosťou, konflikty so spolužiakmi
- Dg. porucha aktivity a pozornosti
- Rizikové faktory v osobnej a rodinnej anamneze

- Urobili sme spolu niekoľko artetechnik a jednu z nich blizšie popisem.
- Niekedy bolo vedenie reflektívneho dialogu s Kristianom ťazšie.
- Pri niektorých technikach mi spociatku na otázky odpovedal vo forme zvukov, tajnej reci, az neskôr sa preladiť a na otázky odpovedal primerane. Casto mu bolo počas nich smiesno. Obcas sa smial az tak, ze padal zo stolicky. Tazko sa mu vyjadrovali pocity, ktore pri tvorbe cítil, zvacsa pouzival slovo „neutral“. Vacsinou chcel kresliť ceruzou alebo pastelkami.

# 1. artefakt k technike „Moj farebny hnev“



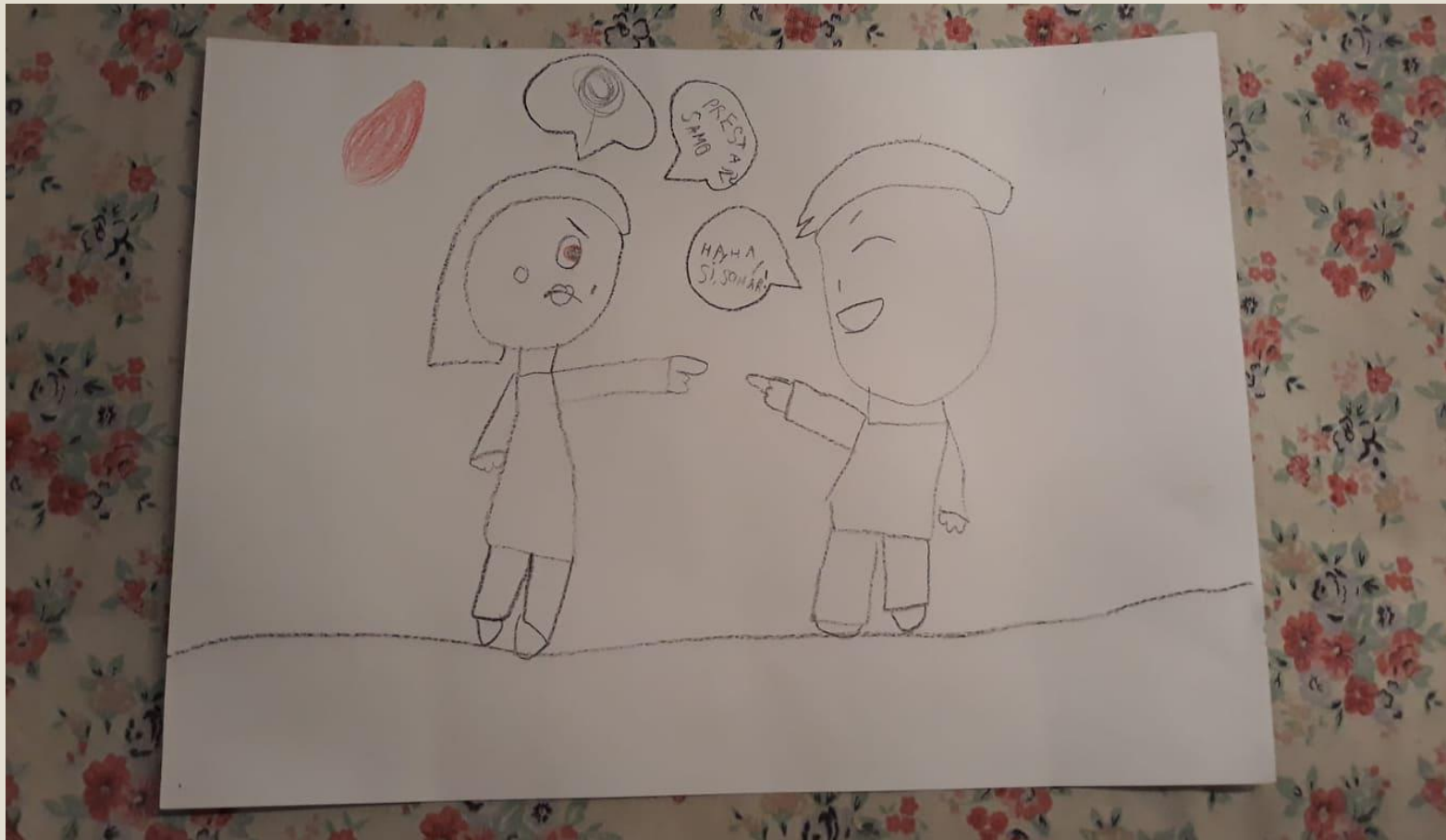
## *Reflexia ku technike*

- Pri tom, keď si mal predstaviť situáciu, kedy sa hneval, sa usmieval.
- Keď mal vložiť svoj hnev do novín, posobil tak, že si to užíval (smiech, trhal papier až na malícke kusky).
- Predstavil si konkrétnu situáciu: Keď išiel včera zo školy, tak mu viacerí spolužiaci hodili do tvare sneh. On bol sám. Cítil sa nahnevane, usiel, ale chcel sa im pomstiť.
- Nasledne mi na otázky odpovedal formou kreslenia na vykres alebo kývnutím hlavy pre odpoveď ano – nie.

- Najprv nakreslil len ciernu, zltu časť (brokovnica) a okuliare so širokým usmevom so slovami win (víťaz). Na obrazok este napísal ceruzou slova temnota a valka – to bol jeho prvotný vytvor.
- Na otázku, kto je víťaz, nakreslil ceruzou smutnú tvár so slzou a napísal „oni“. Pri otázke, či je z toho smutný, nakreslil dve kolonky ano a nie a zaskrtoval odpoveď nie. Na otázku, ako sa cítil, keď prehral, nakreslil akoby nahnevane ústa. Pri otázke, či to znamená, že je nahnevany, kývol hlavou ano a dokreslil ešte k tomu palec hore, čo znamenalo, že je to ok a nakreslil usmevy. Pri otázke, ako sa pri aktivite cítil, nakreslil tvár, ktorá sa ani neusmieva, ani nesmutí. Povedal slovo „neutral“. Pri otázke, ako sa cíti po nakreslení tohto obrazku, opäť nakreslil tvár s významom neutral a nakreslil ich niekoľkokrát. Komunikácia počas tejto techniky s ním bola náročná, takže sme ďalej v otázkach nepokračovali.



## 2. artefakt k technike „Moj farebny hnev“



# *Reflexia ku technike*

- Artefakt vytvarala sedemročna Katka, ktorá navštevuje 2. ročník ZŠ.
- Na situáciu, kedy sa hnevala, si spomenula rýchlo a ľahko. Keď mala vložiť svoj hnev do novín, bola prekvapená. Posobila dojmom, že ju to potesilo. Noviny trhala na kusky, pokiaľ mala silu. Cítila sa pritom nahnevane, akoby v mysli „trhala“ svojho nepriateľa.
- Katka konkrétne popisuje, čo môžeme vidieť na obrázku. Jej spolužiak, tzv. „nepriateľ“ jej nadával a ona mu hovorila, aby s tým prestal. Hanbila sa a bola nahnevána. Tých situácií bolo už niekoľko. Navzájom si robia napriek, nemajú sa radi. Keď začne on, snaží sa nevsímať si ho. Predtým ho občas drgla, aby prestal. Teraz nechce dostať poznamku, tak to nechá tak.
- Keď sa hneva, tak jej pomôže spolužiacka, ktorá ju upokojí. Tá spolužiacka nie je taká zurivá, je pokojná. Situácia sa skončila tak, že ich spolužiacka oddelila a upokojila.
- Keď sa hneva, tak sa az trasia. Červená farba na výkrese je farba, ktorú si predstavila pri pociťovaní hnevu – krv – prináša nesťastie a zlobu. Bublínka, v ktorej je akoby spirálka, znamená, že dievčatko „durdí“ chlapca a chce sa mu pomstiť.
- Pacilo sa jej to, lebo rada kreslí. Po kreslení sa cíti, tak že „hnev si dal dovolenku“, odíde, už ju to netrápi. Na obrázku by nenechala nič, lebo presne tak to bolo, okrem tých červených očí.

# Technika „Konkretna scéna z rozpravky“

- Technika so zameraním na poukazanie aktualného psychickeho stavu klienta, teda jeho aktualného prezívania (zaroven moze sluziť na podporu sebapoznania, zvládania prekazok v živote a ine...)
- *Inspiracia:* Pri tejto ulohe som sa inspirovala prednaskou uznávaného českého psychologa, psychoterapeuta a pedagoga na konferencii z roku 2017, ktora sa konala v Kosiciach a je nim PhDr. Jan Svoboda. Predstavil nam jednu z mozností, ako pracovať s klientom pomocou vyuzitia rozpravky.
- Blizšie specifikácie ku cieľu, cieľovej skupine, pomockam nemame, ale predpokladam, ze techniku je vhodné realizovať tak ako u detí aj u dospelých.
- Vhodnejšia je podľa mojho názoru individualna forma aktivity.
- Pri tejto technike som vyuzila vykres vo veľkosti A3. K dispozícii boli vodové, anilínové, temperové farby, voskovky, pastelky, ceruzy.

- *Instrukcia:* Predstav si nejaku rozpravku a skus sa zamerať na jednu konkrétnu scenu z nej. Predstav si ju...co sa tam deje, kto tam je...a potom tuto scenu nakresli.“
- *Reflektívny dialog (mnou vytvorene otázky):*
  - Ake to bolo pre teba predstaviť si konkrétnu scenu z nejakej rozpravky (ľahke? ťazke?..)
  - Ktorá rozpravka ti prebehla hlavou a prečo?
  - Je to tvoja obľúbená rozpravka? Co sa ti na tejto rozpravke páci, nepáci?
  - Ako si sa cítil pri kreslení tejto sceny? Ako sa ti to darilo zobrazit?
  - Co sa deje v tejto konkrétnej scene, ktorú si si predstavil?
  - Kto je na obrázku, skus mi to popísať bližšie. Kde sa to odohráva?
  - Kto sa na obrázku ako cíti, co prežíva? Ake majú vlastnosti postavy, zvierata,...? Chcel by si byť niekym z tejto rozpravky?
  - Co predchádzalo tejto scene a co bude po nej?
  - Ak by si mohol, zmenil by si niečo na tejto scene?
  - Ako sa cítis teraz?
  - Plus doplnujúce otázky podľa odpovedí dieťaťa.

# *Predstavenie tvorcu diela*

- Lukas, 8 rokov
- Rizikove faktory v rodinnej anamneze.
- Zo skoly su avizovane ťazkosti so spravanim, pridruzene su ťazkosti s pisanim, citanim a pozornostou.
- Tazkosti so zaclenenim sa do kolektivu, konflikty so spoluziakmi.

# *Artefakt k tehnike*



# *Reflexia ku technike*

- Lukas sa na tvorenie tesil. Rad maľuje a kreslí. Konkretna scena sa mu vytvarala ľazsie. Predstavil si scenu z Cervenej ciapocky. Veľakrat ju pocul, ale nevidel. Nie je jeho oblúbenou. Paci sa mu na nej, ze drevorubac ich nakoniec zachranil a nepacilo sa mu, ze babku s Cervenou ciapockou chce vlk zjesť.
- Hovorí, ze sa mu to kreslilo „šťastne“, dobre sa pritom citil. Namaľoval scenu, kde Cervena ciapocka stretne v lese vlka. Cervena ciapocka je šťastna. Keď uvidí vlka, myslí si, ze by mala utekať, ale zostala. Vlk je nahnevany, ze isla do lesa. Zmenil by na tej rozpravke to, ze namiesto drevorubaca by ich zachranil rytier s mecom, pretoze s mecom sa ľahsie reze brucho vlka. Nasledovať po scene bude to, co bolo v povodnom znení rozpravky. Po maľovaní sa citi byť menej rozrusenym, pretoze predtym sa citil byť trochu napaty, ako bude obrazok vyzerat. Chcel by byť rytierom, ktory ich zachrani.

- K lepsiemu pochopeniu vykladu konkretnej scenky z rozpravky Cervena ciapocka by sme sa mohli inspirovať jej vykladom v ponímaní americkeho psychoanalytika Bruna Bettelheima v knihe „Za tajemstvom pohadek“:
- Pri konkretnej scene, kedy Cervena ciapocka ide lesom a stretne vlka, ktorý ju nabada, aby nazbierala po ceste kvietky pre babicku a vyzveda od nej cestu k babicke, prechadza Cervena ciapocka dilemou medzi princípom reality a slasti. Konflikt medzi tým, čo sa cloveku paci a čo by mal.
- V rozpravke je okrem ineho obsiahnuta aj tema oidipovskej dilemy.
- Rozpravky vo vseobecnosti umoznuju zhmotnenie detskeho nevedomia vo vedomych fantaziach, ktorých prostredníctvom sa dieťa uci zvladať ťazkosti svojho zivota a postupne v nom nachadzať zmysel (Za tajemstvom pohadek, Bettelheim).



Dakujem za pozornost 😊