

Centrum pedagogicko-psychologického poradenstva a prevencie Piešťany

Skupinová artefletika ako prostriedok zvládania stresových situácií

Piešťany, 2019

Mgr. Michaela Stanková

Stres je zjednodušene povedané reakcia organizmu na vonkajšie vplyvy a je súčasťou každodenného života. Dôležité však je, ako sa s ním vyrovnávame. Niektoré udalosti sú viac, iné menej stresujúce.

Pri našej skupinovej práci sme sa zamerali na študentov maturitného ročníka gymnázia v okrese Piešťany. Maturanti sa intenzívne pripravovali na skúšky a vyslovili požiadavku na psychologickú intervenciu. Vytvorili sme preto „kváziterapeutickú“ skupinu, kde sme sa najprv zameriavali na situácie, ktoré sú stresujúce pre každého jednotlivca v skupine.

Začiatok stretnutia sme venovali vzájomnému predstaveniu a očakávaniam, ktoré mali študenti. Rozprávali sme sa o tom, čo je stres, zvládacie stratégie. Diskutovali sme aj o tom, ako sa stres u nich prejavuje fyzicky, psychicky, ako je to oni majú alebo ako to majú ich priatelia a príbuzní. Následne sme sa venovali artefietickým aktivitám.

Dané aktivity by sme rozdelili na dve stretnutia a každé sú zamerané na určitý okruh tém, ktoré spolu súvisia. Techniky spomínané v tejto práci sa dajú využiť nezávisle na sebe vzhľadom na potreby skupiny, ale aj spoločne ako opakované skupinové sedenia.

Metodický postup artefietickej techniky I – Obrazy mojich obáv

Pomôcky: výkresy, farebné papiere, lepidlá

Postup: Každý zo skupiny si zoberie výkres veľkosti A4, lepidlo a farebné papiere vlastného výberu. Z týchto materiálov sa snaží vytvoriť obraz, čo pre neho znamená záťaž spomenutá vyššie (maturitná skúška). Do artefaktu sa nebude môcť nič ďalšie dokresliť, na vyjadrenie majú len farebné papiere. Artefakt môže byť konkrétny a aj abstraktný.

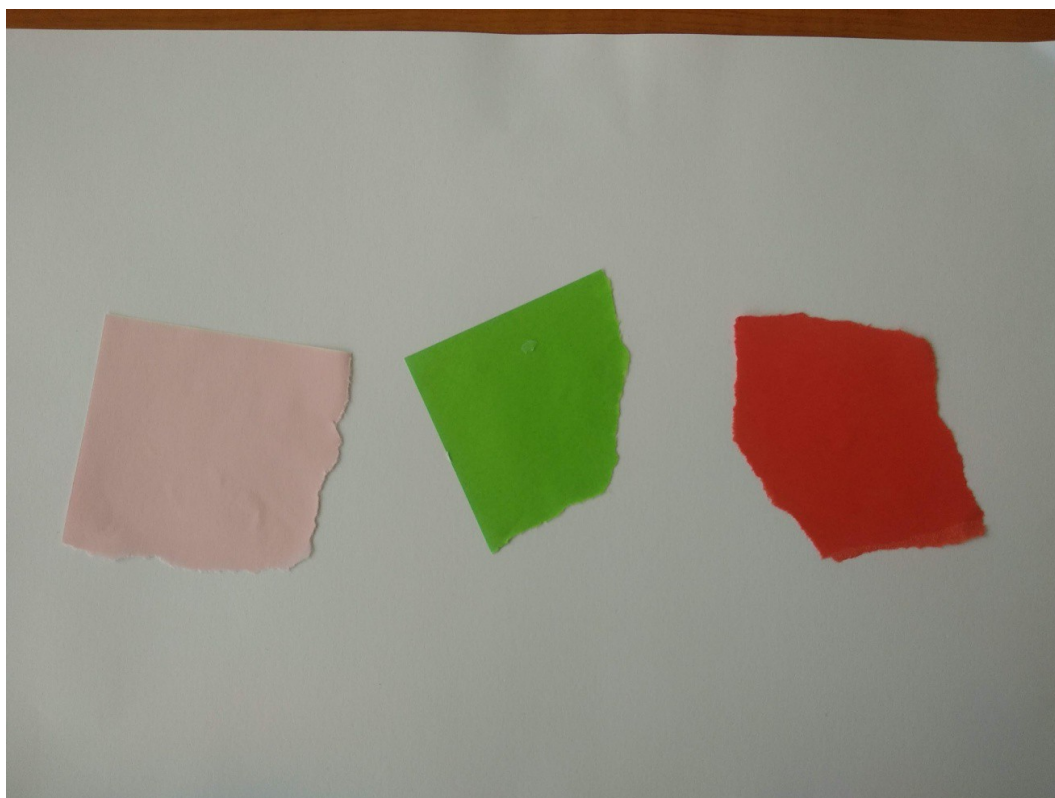
Cieľ: Je si uvedomiť svoje obavy a uvažovať o vlastných stratégiách zvládania záťaže, zhmotniť svoje obavy. Daná aktivita vychádza z predpokladu, že keď zhmotníme relatívne vágny objekt obáv, môže to byť pre dotyčnú osobu jednoduchšie vyrovnat' sa s danou situáciou.

Cieľová skupina: študenti gymnázií a ostatných stredných škôl

Reflexia: Počas reflexie sa každý vyjadroval k svoju artefaktu, popísal, čo vytvoril, ako sa mu to spája s aktuálne prežívaným stresom a študenti taktiež verbalizovali, ako sa cítili pri tejto technike.



Maturanti sa zhostili danej aktivity, niektorí sa jej venovali viac a snažili sa svoj strach zhmotniť a niektorí boli hotový rýchlo a čakali na svojich spolužiakov. Študentka sa vyjadrila, že daná aktivita pre ňu nie je atraktívna a brala ju skôr ako úlohu, ktorú musí splniť.



Pri

reflexii pri otázkach sa väčšinou vyjadrovali, že daná aktivita bola pre nich iný zážitok, niektorí si pri danej aktivite oddýchli a zhodnotili, že sa opäť vracajú k tvorivým činnostiam, pretože počas štúdia nemali veľa času na tvorenie.



Niektorí študenti danú aktivitu prispôbili svojmu aktuálnemu prežívaniu a podmienkam a poňali artefakt abstraktnejšie a pripodobnili maturitu k niečomu nepríjemnému, napr. železnej gule na nohe alebo búrke, ktorá musí doznieť a po nej nasleduje slnko (=oddych po maturite a odmena).

Niektorí si ujasnili aktuálnu situáciu, ako sa teraz majú a zhodnotili, že zvládacie stratégie, ktoré aktuálne využívajú sú účinné a ťažkosti, ktoré zobrazili v artefakte sa dajú do určitej miery zlepšiť. Pretože v tej záťaži, čo aktuálne prežívajú, nie sú sami a majú podporné piliere, ktoré im v súčasnosti veľmi pomáhajú.



Jeden klient, ktorý takisto hodnotil maturitu ako nutné zlo, si zhmotnil celé štúdium na gymnáziu do prasiatka, kam vkladáme vedomosti a maturita je ten akt "rozbitia" a musíme zúročiť všetko, čo sme nazbierali počas celého štúdia.



Celý proces tvorenia bol veľmi obohacujúci nielen pre maturantov, ale aj pre mňa. Študenti kreatívne vykreslili svoje prežívanie a aktuálne potreby a reflexia bola z môjho pohľadu veľmi zaujímavá a odzneli tam veľmi hlboké myšlienky.

Metodický postup artefiletickej techniky II. – Moje bezpečné miesto

Danú artefiletickú aktivitu popíšeme teoreticky, ako by mohla prebiehať v skupine.

Pomôcky: výkresy, vodové farby, štetce

Postup: Najskôr by prebiehala riadená skupinová relaxácia, kde spoločne so študentmi uvoľníme svaly na celom tele, budeme zhlboka dýchať a následná prebehne imaginácia, v ktorej si študenti predstavia akékoľvek miesto, ktoré je pre nich bezpečné. Chvíľu zostaneme v tejto predstave, každý si taktiež pozorne poobzerá svoje bezpečné miesto zo všetkých strán. Potom by sme všetkých vyzvali, aby si danú predstavu podržali v pamäti, a keď by sa všetci vyjadrili, že môžeme odísť z predstavy, tak by otvorili oči a „prebudili by sa“. Potom by si každý zo skupiny zobral výkres veľkosti A2/A3, vodové farby a začal by maľovať svoje bezpečné miesto, ktoré si predstavil v skupinovej imaginácii.

Cieľ: Na tomto stretnutí by sme sa zamerali na zvládanie stresu, o ktorom sme rozprávali na predchádzajúcom sedení (ak nadväzujeme na techniku Obrazy mojich obáv). Využili by sme relaxáciu spojenú s tvorbou artefaktu. Samotná relaxácia má zväčša pozitívny účinok na prežívanie stresu a uvoľnenie. Počas relaxácie sa zameriame na bezpečné miesto, na ktoré sa neskôr môžu vracieť spoločne aj s artefaktom, keď budú cítiť potrebu. Snažíme sa pracovať s už existujúcimi zdrojmi klienta.

Cieľová skupina: študenti gymnázií a ostatných stredných škôl

Reflexia, resp. zámer reflexie: Počas reflexie by sme sa zamerali na celkový proces tvorby artefaktu, tzn. ako sa cítili počas tvorby, ako sa im pracovalo s vodovými farbami, aké bezpečné miesto namaľovali, či to miesto reálne existuje alebo je vymyslené atď.

Reflexia a otázky by sa uberali podľa toho, čo by rozprával dotyčný klient a ako by popisoval svoj artefakt. Počas reflexie by sme sa aj pár slovami povenovali relaxácii a imaginácii v nej, či daný artefakt, ktorý sa mu zjavil v predstave je taký, aký vytvoril; ak nie tak v čom je odlišný a či je OK, že vytvoril artefakt týmto spôsobom.

Klienti by si na konci stretnutia zobrali svoje artefakty domov, aby mali svoje bezpečné miesto pri sebe aj v konkrétnej podobe na papieri.