

„Artefiletika ako preventívna sociálno – výchovná
činnosť v škole“

Záverečná práca

Technika „*Môj farebný hnev*“ a „*Konkrétna scéna z rozprávky*“

Mgr. Andrea Čemanová
psychologička
CPPPaP, Košice
7.2.2019

Technika „Môj farebný hnev“

- Artefiletická technika so zameraním na výtvarnú hru pre zvládanie pocitu hnevu.
- *Inšpirácia, zdroj:* Bakalárska práca „Využití artefiletiky v práci se skupinou“ (Zuzana Sládková, 2009).
- *Cieľ:* Uvedomiť si pocity hnevu. Ako hnev zvládame a ako ho vnímame.
- *Cieľová skupina:* Dospievajúci a dospelí (myslím, že aktivita môže byť dobre využiteľná u žiakov ZŠ).
- *Forma:* Skupinová aktivita (ja som ju ale využila na individuálnu prácu s klientom).
- *Pomôcky:* Noviny, výkres A4, olejové pastelky, pastelky, voskovky, kriedy..(u mňa boli na výber – temperové, vodové, anilínové farby, voskovky, suchý pastel, ceruza, farebné ceruzky).
- *Prostredie:* Sviečky, sedenie na zemi na dekách, hudba (sviežná, bojovná, pribojná)

- *Inštrukcia, príbeh:* Po tom ako každý dostane do rúk svojej noviny, si všetci zavrú oči. Pritom by si mali spomenúť na niečo, čo ich našťvalo, nahnevalo (dnes, včera,...) a zároveň si pritom majú predstaviť farby, ktoré im pripomínajú hnev. Majú sa nechať unášať týmito pocitmi. Potom môžu všetok hnev vložiť do novín (roztrhať ho, pokrčiť,...). Následne majú všetci namaľovať pocity, ktoré cítili pri cvičení. Farby, ktoré videli. Všetko, čo si predstavili, môžu namaľovať a stvárniť na papier.
- *Reflexia:* Zažili ste pocity hnevu pri cvičení? Vybavil si niekto konkrétnu situáciu, alebo konkrétneho človeka? Aké pocity ste mali pri prvej fáze, keď ste si mali hnev predstaviť a následne ste ho mali vložiť do novín a aké ste ich mali pri samotnej tvorbe. Ako zvládáte hnev? Vadí vám hnev na vašom obrázku? Ako sa cítite po aktivite? Aká to bola pre vás skúsenosť? Aké farby sa vám vybavili? Čo môžeme vidieť na obrázku? Ako na vás pôsobila hudba? ...

Predstavenie tvorcu

- Kristián, 9 rokov
- Prichádza na podnet školy: ťažkosti v učení, hyperaktívne prejavy v správaní, ťažkosti s pozornosťou, konflikty so spolužiakmi
- Dg. porucha aktivity a pozornosti
- Rizikové faktory v osobnej a rodinnej anamnéze

- Urobili sme spolu niekoľko artetechník a jednu z nich bližšie popíšem.
- Niekedy bolo vedenie reflektívneho dialógu s Kristiánom ťažšie.
- Pri niektorých technikách mi spočiatku na otázky odpovedal vo forme zvukov, tajnej reči, až neskôr sa preladil a na otázky odpovedal primerane. Často mu bolo počas nich smiešno. Občas sa smial až tak, že padal zo stoličky. Ťažko sa mu vyjadrovali pocity, ktoré pri tvorbe cítil, zväčša používal slovo „neutral“. Väčšinou chcel kresliť ceruzou alebo pastelkami.

1. artefakt k technike „Môj farebný hnev“

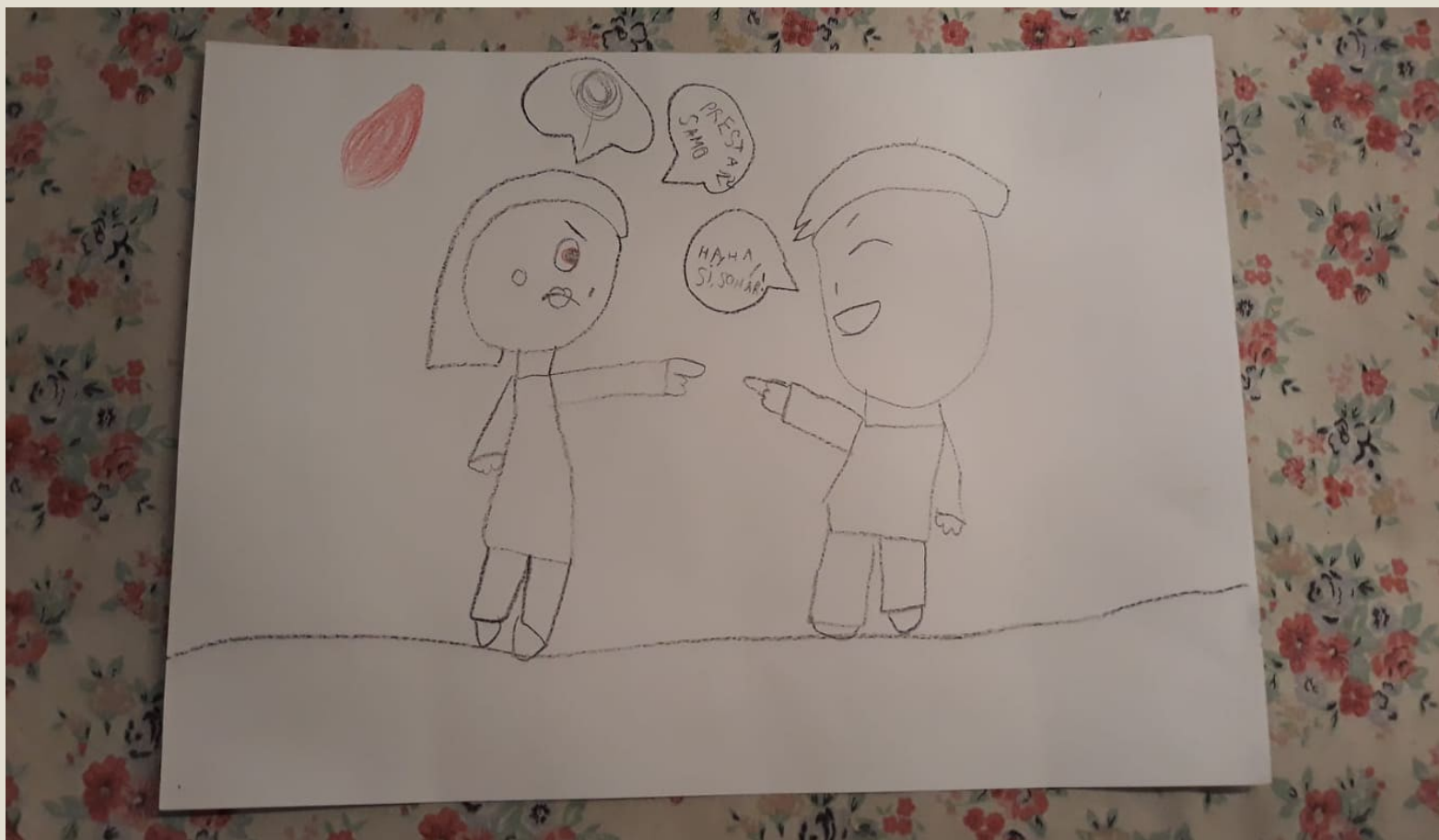


Reflexia ku technike

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

- Najprv nakreslil len čiernu, žltú časť (brokovnica) a okuliare so širokým úsmevom so slovami win (vít'az). Na obrázok ešte napísal ceruzou slová temnota a válka – to bol jeho prvotný výtvor.
- Na otázku, kto je vít'az, nakreslil ceruzou smutnú tvár so slzou a nápisom „oni“. Pri otázke, či je z toho smutný, nakreslil dve kolonky áno a nie a zaškrtol odpoveď nie. Na otázku, ako sa cítil, keď prehral, nakreslil akoby nahnevané ústa. Pri otázke, či to znamená, že je nahnevaný, kývol hlavou áno a dokreslil ešte k tomu palec hore, čo znamenalo, že je to ok a nakreslil úsmevy. Pri otázke, ako sa pri aktivite cítil, nakreslil tvár, ktorá sa ani neusmieva, ani nesmúti. Povedal slovo „neutral“. Pri otázke, ako sa cíti po nakreslení tohto obrázku, 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 „Môj farebný hnev“



Reflexia ku technike

- Artefakt vytvárala sedemročná 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. Pôsobila dojmom, že ju to potešilo. Noviny trhala na kúsky, 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 nahnevaná. Tých situácií bolo už niekoľko. Navzájom si robia napriek, nemajú sa radi. Keď začne on, snaží sa nevšímať si ho. Predtým ho občas drgla, aby prestal. Teraz nechce dostať poznámku, tak to nechá tak.
- Keď sa hnevá, tak jej pomôže spolužiačka, ktorá ju upokojí. Tá spolužiačka nie je taká zúrivá, je pokojná. Situácia sa skončila tak, že ich spolužiačka oddelila a upokojila.

Technika „Konkrétna scéna z rozprávky“

- Technika so zameraním na poukázanie aktuálneho psychického stavu klienta, teda jeho aktuálneho prežívania (zároveň môže slúžiť na podporu sebazoznania, zvládania prekážok v živote a iné...)
- *Inšpirácia:* Pri tejto úlohe som sa inšpirovala prednáškou uznávaného českého psychológa, psychoterapeuta a pedagóga na konferencii z roku 2017, ktorá sa konala v Košiciach a je ním PhDr. Jan Svoboda. Predstavil nám jednu z možností, ako pracovať s klientom pomocou využitia rozprávky.
- Bližšie špecifikácie ku cieľu, cieľovej skupine, pomôckam nemáme, ale predpokladám, že techniku je vhodné realizovať tak ako u detí aj u dospelých.
- Vhodnejšia je podľa môjho názoru individuálna forma aktivity.
- Pri tejto technike som využila výkres vo veľkosti A3. K dispozícii boli vodové, anilínové, temperové farby, voskovky, pastelky, ceruzy.

- *Inštrukcia*: Predstav si nejakú rozprávku a skús sa zamerať na jednu konkrétnu scénu z nej. Predstav si ju...čo sa tam deje, kto tam je...a potom túto scénu nakresli.“
- *Reflektívny dialóg (mnou vytvorené otázky)*:
 - Aké to bolo pre teba predstaviť si konkrétnu scénu z nejakej rozprávky (ľahké? ťažké?..)
 - Ktorá rozprávka ti prebehla hlavou a prečo?
 - Je to tvoja obľúbená rozprávka? Čo sa ti na tejto rozprávke páči, nepáči?
 - Ako si sa cítil pri kreslení tejto scény? Ako sa ti to darilo zobrazit’?
 - Čo sa deje v tejto konkrétnej scéne, ktorú si si predstavil?
 - Kto je na obrázku, skús mi to popísať bližšie. Kde sa to odohráva?
 - Kto sa na obrázku ako cíti, čo prežíva? Aké majú vlastnosti postavy, zvieratá,...? Chcel by si byť niekým z tejto rozprávky?
 - Čo predchádzalo tejto scéne a čo bude po nej?
 - Ak by si mohol, zmenil by si niečo na tejto scéne?

Predstavenie tvorcu diela

- Lukáš, 8 rokov
- Rizikové faktory v rodinnej anamnéze.
- Zo školy sú avizované ťažkosti so správaním, pridružené sú ťažkosti s písaním, čítaním a pozornosťou.
- Ťažkosti so začlenením sa do kolektívu, konflikty so spolužiakmi.

Artefakt k technike



Reflexia ku technike

- Lukáš sa na tvorenie tešil. Rád maľuje a kreslí. Konkrétna scéna sa mu vytvárala ťažšie. Predstavil si scénu z Červenej čiapočky. Veľakrát ju počul, ale nevidel. Nie je jeho obľúbenou. Páči sa mu na nej, že drevorubač ich nakoniec zachránil a nepáčilo sa mu, že babku s Červenou čiapočkou chce vlk zjesť.
- Hovorí, že sa mu to kreslilo „šťastne“, dobre sa pritom cítil. Namaľoval scénu, kde Červená čiapočka stretne v lese vlka. Červená čiapočka je šťastná. Keď uvidí vlka, myslí si, že by mala utekať, ale zostala. Vlk je nahnevaný, že išla do lesa. Zmenil by na tej rozprávke to, že namiesto drevorubača by ich zachránil rytier s mečom, pretože s mečom sa ľahšie reže brucho vlka. Nasledovať po scéne bude to, čo bolo v pôvodnom znení rozprávky. Po maľovaní sa cíti byť menej rozrušeným, pretože predtým sa cítil byť trochu napätý, ako bude obrázok vyzerat'. Chcel by byť rytierom, ktorý ich zachráni.

- K lepšiemu pochopeniu výkladu konkrétnej scény z rozprávky Červená čiapočka by sme sa mohli inšpirovať jej výkladom v ponímaní amerického psychoanalytika Bruna Bettelheima v knihe „Za tajemstvím pohádek“:
- Pri konkrétnej scéne, kedy Červená čiapočka ide lesom a stretne vlka, ktorý ju nabáda, aby nazbierala po ceste kvietky pre babičku a vyzvedá od nej cestu k babičke, prechádza Červená čiapočka dilemou medzi princípom reality a slasti. Konflikt medzi tým, čo sa človeku páči a čo by mal.
- V rozprávke je okrem iného obsiahnutá aj téma oidipovskej dilemy.
- Rozprávky vo všeobecnosti umožňujú zhmotnenie detského nevedomia vo vedomých fantáziách, ktorých prostredníctvom sa dieťa učí zvládať ťažkosti svojho života a postupne v ňom nachádzať zmysel (Za tajemstvím pohádek, Bettelheim).

Ďakujem za pozornosť 😊