

Izrazno ustvarjalni pristopi pri delu z mladostniki

V prispevku prikažem možne izkustvene oblike dela z izrazno ustvarjalnimi pristopi v okviru petih srečanj z mladostniki. Kot osrednji cilj sem imela v mislih samoraziskovanje oziroma samospoznavanje (ukvarjanje z identiteto oziroma samopodobo) v skupini petih do šestih članov.

Uvod

Izhodišče mojega razmisleka je vprašanje, kako lahko vsaka mladostnica, vsak mladostnik dejavno ohrani nadzor nad svojim življenjem, kadar gre za trajnejše oziroma ponavljajoče se stiske, in kako lahko za ta namen aktivira in uporabi lastne zaloge moči.

Jackson (2015) ugotavlja, da so prednosti izrazno ustvarjalnih pristopov v tem, da: so vsakomur dostopni in pogosto edini razpoložljivi ali najprimernejši jezik za začetek komunikacije; ustvarjajo priložnosti za razvijanje ustvarjalnega mišljenja, za socializacijo, osebno rast in razvoj; povečujejo integriranost posameznika v odnosih in pripadnost skupini; krepijo občutek osebne kompetentnosti in lajšajo razumevanje težko razumljivih snovi; spodbujajo samopotrjevanje; sproščajo in povzročajo ugodje.

Izrazno ustvarjalni pristopi lahko veliko pripomorejo k temu, da mladim v socialnem delu zagotovimo varen delovni kontekst, ki jim omogoča iskanje odgovorov na pomembna vprašanja: kako naj znova pridobim moč in nadzor nad svojim življenjem, kako naj vnesem zelene spremembe v svoje življenje, kako naj ustvarim stabilnost v svojem življenju, kako naj se naučim govoriti v svojem imenu.

Socialno delo kot stroka lahko pripomore k izboljšanju samopodobe in samozavesti mladih tudi z izrazno ustvarjalnimi pristopi. Tako se mladostnik lahko nauči, kako pozitivno vrednotiti samega sebe, kako razviti samozaupanje in samospoštovanje ter razvijati lastne sposobnosti. Poleg tega lahko išče notranje vire in tako odkriva izkušnjo moči za spoprijemanje s težavami.

Socialna delavka in delavec lahko z asertivnim vedenjem in uporabo izrazno ustvarjalnih pristopov mlade spodbudita k izražanju občutkov, čustev in potreb. S tem se osebi počasi izboljšujejo samovrednotenje, samopodoba in samozavest, spet začne verjeti vase in v svoje sposobnosti (Petrovič in Žnidarec, 2005).



Sama sem začela razmišljati, kako bi lahko podprla mladostnike pri krepitevi njihove samopodobe. Za ta name sem oblikovala program s petimi srečanji. Časovni okvir srečanje je oblikovan za uro in pol do dve uri. Delo vsakič poteka v treh fazah: prva je uvodna, druga faza osrednje dejavnosti oziroma delovna faza in tretja je sklepna faza oz. proslavljanje.

Uvodna faza oziroma faza ogrevanja, uglaševanja je namenjena predvsem medsebojnemu spoznavanju in dogovarjanju o načinu dela in željah ter pričakovanjih. Lahko bi jo poimenovali faza utrjevanja stabilnosti odnosa. Zato je toliko pomembnejše, da namenimo dovolj časa določanju pravil in dogovoru o sodelovanju. V fazi osrednje dejavnosti začne vodja delavnice uporabljati izrazno ustvarjalne pristope v povezavi z določenimi temami, kot so doživljanje sebe v prostoru, razvijanje potencialov, izražanje čustev, odnos do telesa, kazen svetu, spoznavanje prostora. Sklepna faza pomeni umirjanje in izvedbo evalvacije tistega dne oziroma srečanja.

Samopodoba

Samopodoba je vzorec predstav posameznika o sebi. Je način, kako vidimo sebe. Lahko jo razumemo kot množico odnosov, ki jih posameznik zavestno ali nezavedno vzpostavlja do sebe (Youngs, 2000, str. 16). Avtorica trdi, da je samopodoba naša skrivna energija, saj v veliki meri vpliva na to, kakšni bodo naše življenje, zdravje, sreča, odnosi, vpliva tudi na naše predstave o svetu in na cilje, ki jih v življenju želimo doseči.

Samopodoba se oblikuje postopno in v skladu z otrokovim psihičnim razvojem in interakcijo z okoljem. Oblikuje se pod vplivom individualnih, osebnih izkušenj o sebi, poleg tega pa nanjo vplivajo tudi mnenja, ki jih imajo drugi o nas, in s tem vplivajo na našo konstrukcijo samopodobe že od otroštva. Ljudje okoli nas nam ves čas pošiljajo sporočila o tem, kakšni smo in kakšni naj bomo. Povedo nam, v čem smo slabi in v čem dobri. Vsa ta sporočila postanejo del predstave o sebi.

Youngs (2000) meni, da je zdrava samopodoba ključna za zdrav razvoj osebe. Našteje šest ključnih področij, ki omogočajo razvoj zdrave samopodobe pri posamezniku:

1. fizična varnost: otrok, ki ima občutek varnosti, se po navadi manj boji, da bi ga drugi prizadeli, zato se lažje uči odprtosti in zaupanja ljudem. Tako lahko svobodno razvija svojo radovedno naravo, ki je pomembna za učenje;
2. čustvena varnost: otrok, ki ima občutek, da ga drugi ljudje ne bodo poniževali in zaničevali, lahko razvije visoko stopnjo čustvene varnosti. Zato se nauči skrbeti zase in za druge, je sočuten do sebe in prav tako do drugih, jih upošteva in spoštuje;
3. identiteta in vprašanje »Kdo sem jaz?«: otrok lahko razvije zdrav občutek identitete, če se dovolj dobro pozna in verjame, da je vsak posameznik spoštovan, poseben, cenjen in enakovreden član družbe;

4. občutek pripadnosti: če otrok med odraščanjem dobi občutek, da ga je okolica sprejela in ga ima za enakovrednega člana, bo vedel, da je sprejet, cenjen in spoštovan, in tako tudi sam sprejema in spoštuje druge;
5. kompetentnost in občutek usposobljenosti: kadar je otrok uspešen na enem področju, se bo velikokrat pripravljen učiti in uveljaviti tudi na drugih. Ob težavah, na katere bo naletel, zaradi občutka sposobnosti ne bo odnehal, temveč se bo še bolj trudil;
6. občutek, da ima življenje svoj smisel in svojo pot: otrok oziroma mlada oseba, ki ima močan občutek poslanstva, čuti, da ima njeno življenje smisel. Ves čas si določa nove cilje in si hkrati prizadeva za njihovo uresničitev.

V času mladostništva ima velik pomen tudi videz, zato je na tem področju lahko samopodoba zelo hitro slaba, saj prav v tem obdobju mladi doživljajo veliko sprememb. Razne hormonske spremembe, kot so mozolji in mastni lasje, lahko hudo otežijo mladostnikovo življenje in dojemanje samega sebe (Braconnier, 2001).

Tudi družbena omrežja pomembno vplivajo na samopodobo (Valkenburg, Peter in Schouten, 2006). Povezava med uporabo družbenih omrežij in samopodobo kot tako obstaja, a je težko definirati vzrok in posledice te povezave. Povezava bi naj bila odvisna od vsakega posameznika (Richards, Caldwell in Go, 2015). Nekaterne študije so preučevale razmerje med uporabo družbenih omrežij in zaznavanjem telesa (npr. Carter, Forrest in Kaida, 2017). Uporaba družbenih omrežij je tako bila povezana s skrbmi glede lastnega telesa, kot je obsedenost s čezmerno težo ali izogibanje telesni podobi. Med mladimi so zelo pogoste skrbi glede samega zunanjega videza (Franchina in Lo Coco, 2018).

Vsebine na družbenih omrežjih so polne lepih modelov, ljudi, ki živijo popolna življenja, in nedosegljivih telesnih idealov. Fotografije so spremenjene s filtri, prikazani pa so le najboljši trenutki določene osebe. Najstnice so še posebej občutljive za stroge lepotne standarde, ki se prikazujejo na družbenih omrežjih, ki pogosto povečujejo njihovo negotovost in tesnobo. V primerjavi z urejenim, popolnim življenjem drugih se mnoge počutijo nezadostne (Etherson in Curran, 2021).

Opis in potek srečanj

Sam potek delavnic nazorneje prikazuje preglednica 1.

Preglednica 1: Prikaz poteka petih srečanj.

Faze dela z izrazno ustvarjalnimi pristopi	Srečanje
Uvodna faza oziroma faza ogrevanja, uglaševanja	1. Srečanje <ul style="list-style-type: none"> • Uvodna faza (dogovor o sodelovanju, pričakovanjih, strahovih, izkušnjah, ciljih; 45 min) • Osrednja faza (spoznavanje; zgodba mojega imena; 30 min; odmor 15 min) • Sklepna faza (evalvacija; 15 min)
Osrednja oziroma delovna faza	2. Srečanje <ul style="list-style-type: none"> • Uvodna faza (energiziranje; podajanje žogice, povsem posebno darilo; 30 min) • Osrednja faza (likovnost: uporaba barv, črt in oblik; telesni zemljevid občutkov; močne roke; 55 min; odmor 15 min) • Sklepna faza (evalvacija; 15–20 min) 3. Srečanje <ul style="list-style-type: none"> • Uvodna faza (zrcaljenje; 10 min) • Osrednja faza (maska oziroma digitalni kolaž; 60 min; odmor 15 min) • Sklepna faza (evalvacija; 20 min) 4. Srečanje <ul style="list-style-type: none"> • Uvodna faza (krog občutkov; 10 min) • Osrednja faza (gibanje: dihanje; 2 min tresenja; hoja po prostoru; 45 min; odmor 15 min) • Sklepna faza (evalvacija; 15–20 min)
Faza refleksije, evalvacije, proslavljanja in ločitve	5. Srečanje <ul style="list-style-type: none"> • Uvodna faza (refleksija, evalviranje; 30 min) • Osrednja faza (proslavljanje; 50 min; odmor 15 min) • Sklepna faza (ločevanje; 15 min)

Zapis je v nadaljevanju strukturiran tako, da po srečanjih predstavim temo tistega dne.

1. Prvo srečanje: dogovor o sodelovanju pri delu z mladostniki v skupini

a) Uvodna faza

Na prvem srečanju z mladostniki sklenemo dogovor o sodelovanju. Dogovorimo se o časovnem okviru dela, pričakovanjih, vlogah in opisu poteka skupnih srečanj. Na vseh nadaljnjih srečanjih dogovor samo obnovimo in mladostnike vprašamo, ali bi želeli k dogovoru še kaj dodati.

Pri vsem tem pa je pomembno mladostnikom zagotoviti razmere, v katerih se lahko izrazijo in so ustvarjalni. Zato je toliko pomembnejše vzpostaviti osebni stik z mladostniki in ustvariti odprto, prijetno, prijazno, ustvarjalno in optimistično učno, delovno in bivalno okolje, npr. zagotovimo svež zrak,

primerno svetlobo, temperaturo, naravne materiale, varno opremo, zvočno kuliso, primerne barve, oblike in ne nazadnje živa bitja (živali, rastline, ljudi).

b) Osrednja faza (spoznavanje, 30 min in 15 min odmora)

Zgodba mojega imena (prirejeno po Bunčić-Napan, Ivković, Janković in Penava-Pejčinović, 2002)

Cilj: Spoznavanje članov skupine; vključevanje pasivnih in tihih udeležencev
Čas trajanja: 20–30 min (odvisno od velikosti skupine)

Potek: Vsi udeleženci skupine se posedejo v krog. Vsak pove svoje ime, po kom ga je dobil oziroma kdo mu ga je dal in ali mu je všeč ali ne. Povedo tudi priimke, če vedo, od kod izvirajo. Povedo tudi svoje vzdevke, če jih imajo, in povedo, kako so jih dobili. In ali so jim všeč ali ne.

Po igri: Lahko razpravljamo s pomočjo takšnih vprašanj: kako ste se počutili, ko ste govorili o sebi? Ali vam je bilo nelagodno ali ne? Zakaj? Imate občutek, da ste se bolje spoznali z drugimi udeleženci skupine?

Komentar: Spodbudimo čim več udeležencev, da poročajo o igri. Igra je primerna za skupine, v katerih smo šele začeli delati in se udeleženci med sabo še ne poznajo. Pomembno je vključiti vse udeležene in zagotoviti glas vseh.

c) Sklepna faza (evalvacija; 15 min)

Kaj ste se naučili danes o sebi in kaj o drugem? Kaj vam je bilo na srečanju všeč, kaj ne? Kaj bi spremenili? Kaj si želite za naslednjič?

2. Drugo srečanje in izvedba osrednje dejavnosti

Likovnost

S pomočjo slike in risbe lahko mladostnik izraža svoje počutje, čustva in izkušnje na več načinov, in sicer z uporabo črt, oblik in barv, telesnega zemljevida občutkov, risanja obraza občutkov, proste tehnike risanja. Likovnost uporabljamo kot sredstvo komunikacije, ki je primerno za otroke in mladostnike, ki zaradi okoliščin ne morejo govoriti o svojih čustvih, ciljih, željah, potrebah in strahovih. Risanje in seveda tudi kakšen drug izrazno ustvarjalni pristop jim pomagata pri spoprijemanju s svojimi občutki in čustvi ter pri raziskovanju sprememb, ki jih prinaša njihovo vedenje. Z risanjem lahko mladostnik na simboličen način prikaže svoja čustva, strahove, težave, stiske in podobo samega sebe, prikaže lahko svoje okolje in trenutno stanje ter želene spremembe. S pomočjo risanja mladostnik izraža tudi čustva, ki so za družbo označena kot nesprejemljiva oziroma negativna. Svojo jezo in agresijo do določenega dogodka lahko prikaže tako, da risbo prečrta, počečka, raztrga oziroma vrže v smeti (Geldard in Geldard, 2008, str. 196–197).

Geldard in Geldard (2008, str. 199) poudarjata, da je glavna značilnost uporabe izrazno ustvarjalnih pristopov spodbujanje komunikacije z otrokom. Boyd Webb (2003, str. 157) trdi, da za izražanje mladostnik ne potrebuje

posebnih znanj in risarskih spretnosti. Poudarja, da namen teh pristopov ni diagnosticiranje in ocenjevanje mladostnikovih sposobnosti (Boyd Webb, 2003, str. 157).

Ko se potek srečanja približuje koncu, sledita razprava in evalvacija srečanja. Pri tem je treba nameniti pozornost tudi interpretaciji izdelkov. Pri tem je treba razlikovati med: »Ko gledam tvojo sliko, me spominja na ...« in »Kaj pomeni to kar si narisal/a...« Pomembno je vztrajati pri prvem vprašanju (Malchiodi, 2012, str. 371).

Pomembno je, da pri delu z mladostnikom, ki za komunikacijo uporabi sliko oziroma risbo, poznamo njegovo starost in zanj primerne sposobnosti. Za krepitev mladostnikovih potencialov moramo socialni delavci in delavke poznati področje razvojne psihologije, ki se nanaša na razvoj otrokovih in mladostnikovih risarskih spretnosti (Geldard in Geldard, 2008, str. 199).

V nadaljevanju predstavljam nekaj tehnik, ki bi jih lahko uporabili pri delu z mladostniki, saj bi nam s pomočjo likovnosti lažje sporočili oziroma lažje ubesedili svoje strahove, stiske, čustva, želje, potrebe.

a) Uvodna faza (energiziranje; povsem posebno darilo; 30 min)

Podajanje žogice

Cilj: Povečanje energije, smeh, sproščanje, ustvarjalnost

Čas trajanja: 5 min

Namen: Podajanje žogice ob klicanju imena, sproščanje skupine, priprava na nadaljnje delo

Potek igre: Naprej si podajamo le eno žogico. Preden si podamo žogico, pove-
mo svoje ime in nato ime osebe, ki ji bomo žogico podali. S tem se spomni-
mo vseh imen članov skupine in izboljšamo počutje vsakega posameznika.
Pozneje v igro dodamo še eno žogico; zahteva še več pozornosti.

Po igri: Lahko razpravljamo s pomočjo takšnih vprašanj: kako ste se počutili,
ko ste povedali svoje ime? Kako ste se počutili, ko ste povedali ime drugega?
Kaj ste opazili pri igri? Kakšna je vaša motorika?

Povsem posebno darilo (prirejeno po Bunčić-Napan, Ivković, Janković in Penava-Pejčinović, 2002)

Cilj: Spoznavanje sebe in svojih potreb

Čas trajanja: 2–3 min za vsakega člana (25 min)

Potek igre: Udeleženci skupine sedijo v krogu. Vodja začne pogovor o darilih.

Vsakega udeleženca povabi, naj razmisli o tem, katero darilo mu je, izmed vseh, ki jih je dobil, najpomembnejše oziroma posebno. Zakaj je dobil to darilo, kdaj in od koga? Nato vsi udeleženci povedo, katero je bilo to posebno darilo. Vodja lahko tu pomaga z vprašanji.

Po igri: Ali vam je bilo težko oziroma lahko izbrati posebno darilo? Kdo je izbral najneobičajnejše darilo? Kaj bi si želeli dobiti za darilo? (Vodja pomaga udeležencem, da spoznajo svoje potrebe, ki bi jih radi zadovoljili s tem darilom.)

Komentar: Igra omogoča prepoznavanje lastnih želja in potreb, spoznavanje sebe in drugih. Skupina se lahko pogovarja tudi o tem, koliko jim je pomembno podarjanje daril v življenju, kaj podarjanje pomeni njim in drugim, kako se počutijo, ko sprejmejo darila in ko jih dajejo ipd.

b) Osrednja faza (likovne delavnice; 55 min; odmor 15 min)

V njej predstavljam tri tehnike, ki so lahko vse v enem dnevu ali pa posamično, odvisno od razpoložljivosti časa in procesa dela.

Uporaba barv, črt in oblik

Kot omenjata Geldard in Geldard (2008, str. 202–203), je pomembno, da mladostnike, ki najprej niso pripravljeni sodelovati in to zavračajo z izjavami, kot so: »Ne znam risati« ali »Nočem risati«, seznanimo z njihovo telesno izkušnjo. To storimo tako, da jih prosimo, naj zaprejo oči in razmišljajo o tem, kaj čuti njihovo telo, kako se stopala dotikajo tal, kako se roke dotikajo mize. Pogovor vodimo dalje, in sicer tako, da jih prosimo, naj ta občutek narišejo. Ko se mladostnik seznanil z občutki svojega telesa, ga prosimo, naj nariše, kako se počuti v tem trenutku. Pozneje v procesu lahko strokovna delavka ali delavec povabi mladostnika, da s pomočjo črt, barv in oblik z uporabo celotnega lista papirja prikaže ljudi, stvari in prostor v njegovem svetu oziroma življenju. Po končanem risanju s pomočjo pogovora z drugimi mladostniki lahko ubesedi, kako blizu oziroma daleč so si določene stvari, ljudje, raziskuje posamezne odnose ipd.

Telesni zemljevid občutkov

Pri uporabi te tehnike vodja povabi mladostnike, naj obrišejo telo drug drugega. Nato mladostnike povabi, naj z zaprtimi očmi razmislijo o situacijah, v katerih se je v njih vzbudilo določeno čustvo (veselje, jeza, ljubosumje, žalost ipd.). Mladostnikova naloga v nadaljevanju je, da z določeno barvo na delovnem listu pobarva del telesa, v katerem je čutil občutek, o katerem je prej razmišljal. Namen vaje je osvetliti, da smo sposobni imeti nasprotujoče si občutke in čustva.

Močne roke

Tehniko izvajamo tako, da mladostnik na list papirja obriše svoje dlani in na vsak prst napiše stvari, v katerih je dober, oziroma svoje odlike. Namen tehnike je namreč iskanje sposobnosti in zmožnosti. Pomembna vloga socialne delavke je, da ga s podvprašanji spodbuja, naj najde čim več svojih darov. Na koncu ga vodja povabi, naj sklene dlani tako, da se prsti dotikajo in upodobijo hišo. Pove mu, da je to njegova hiša moči in naj jo skrbno nosi s seboj, saj so tu njegovi viri moči. Ko jih bo potreboval, naj samo sklene roke, da jih začuti v sebi, poudari svojo vrednost (Berg in Steiner, 2003). Nato si v skupini predstavijo svoje izdelke. Ob tem vodja usmerja dialog tako, da vsak pride do besede.

c) Sklepna faza (evalvacija; 15-20 min)

Povedo, kako se jim je zdelo danes. Kaj so se novega naučili o sebi in drugih? Kaj jim je šlo dobro od rok, kaj morda malo manj? Kaj jim ostaja oz. s čim bodo odšli z današnjega srečanja? Kaj jim ni bilo všeč? Kaj bi si želeli za naslednje srečanje?

3. Tretje srečanje – izdelava digitalnega kolaža

Za ustvarjanje digitalnih podob in kolaža so na voljo različni spletni programi, ki so primerni tako za otroke kot odrasle. Na voljo so tudi različne aplikacije za telefone in tablične računalnike, ki so po navadi dokaj preproste za uporabo in izražanje ustvarjalnosti.

Torej, če je mobilni telefon orodje, ki ga uporabljamo zelo pogosto, zakaj ga ne bi tudi za razvijanje ustvarjalnosti in lastne samopodobe. Obstaja več aplikacij, na primer:

- Color-Me: za tiste, ki imajo porisane stranice zvezkov, je na voljo aplikacija, s pomočjo katere lahko barvajo različne mandale, živali in druge motive in tako razvijajo občutek za barvo, vzorce in se tudi sprostijo ob barvanju vzorcev.
- Creativity Cards: aplikacija za tiste, ki radi rišejo, vendar včasih nimajo ideje, kaj bi narisali. Aplikacija ponudi uporabnikom različne izzive, ki jih potem nariše.
- Creativity: ponuja različna orodja za ustvarjalno mišljenje. Tako lahko razvijejo nove ideje in iščejo rešitve za različne izzive, s katerimi se srečujejo. Ponujenih je 10 tehnik in izberejo lahko najprimernejšo.
- Creativity at work: še ena aplikacija, ki je orodje za tiste, ki bi se radi bolje spoznali z ustvarjalnostjo, ker ponudi nekaj teoretskega ozadja in opiše, kako je treba metodo primerno uporabiti.
- My creative dairy: v tem dnevniku si lahko shranijo ne samo najljubša besedila, ampak slike, čustva, skice ipd. Vse to ostane zaklenjeno z geslom, kot je knjižica zaklenjena s ključavnico¹.

a) Uvodna faza (zrcaljenje, 10 min)

Zrcaljenje²

Potek igre: člani se povežejo v dvojice in vajo izvedejo na dva načina. Prvič se postavita člana drug nasproti drugemu in položita dlan na dlan z obema

1 Obstaja še veliko drugih aplikacij, ki so si med seboj podobne. Vsekakor niso vse predstavljene tu, zato prepuščam vsakemu, da si sam poišče najljubšo, in mu mobilni telefon tako pomaga stopiti v svet ustvarjalnosti.

2 Pri dotiku moramo biti pozorni na etiko dotika, kajti dotik lahko v nasprotju z močnimi pozitivnimi učinki sproži tudi občutke ali pa odpre teme, na katere mladostnik ni pripravljen, in s tem doživi ponovno travmo. Dotik mu lahko aktivira tudi ogrožajoč spomin, na primer na spolno in telesno zlorabo. Zato se mi zdi pomembno, da pri vsakem posamezniku preverimo, ali je pripravljen na dotik ali mu je ob tem sploh prijetno, kje je njegova meja, in mu hkrati dati vedeti, da lahko dotik kadarkoli brez slabih občutkov odkloni.

rokama. Oči imata odprte, eden premika roke čim hitreje in nepredvidljivo, drugi pa mu z rokami sledi in poskuša ostati v stiku. Po tem vlogi zamenjata. V drugem delu počneta isto, vendar z zaprtimi očmi.

Čas trajanja: 10 min

Namen igre: ko »izklopimo« en čut (v tem primeru vid), postanejo drugi čuti senzibilnejši. Vzpostavi se stik in povezava na bolj čustveni ravni, telesni stik je intenzivnejši in je edino sredstvo možnega sledenja in povezovanja z zaprtimi očmi.

Po igri: kako mi je bilo, ko sem se dotaknil rok drugega? Kaj mi je šlo bolje, voditi ali biti voden?

b) Osrednja faza (60 min; 15 min odmora)

Izdelava »maske« oziroma digitalnega kolaža

Namena vaje sta prepoznavanje in razločevanje svoje notranjosti od zunanosti. Vsak se spomni situacije, ko se je znašel razdvojen med svojo zunanjo pojavnostjo in notranjim doživljanjem, torej ko si je nadel masko in prikril svoje notranje doživljanje.

Na voljo imamo pametni telefon in izberemo aplikacijo Color-Me.

Navodila so lahko takšna: na prvo podlago skice obraza pobarvaš sebe, kot se vidiš sam. Pobarvaš se tako, kakor se doživljaš, kakor se sam počutiš v svoji notranjosti. Z močnejšimi barvami pri tem poudariš lastnosti, za katere misliš, da te po tvojem mnenju označujejo, so značilnejše zate. Na drugo podlago skice ponovno pobarvaš sebe, vendar tokrat skozi oči in perspektivo drugih. Pobarvaš se takšnega, kakor meniš, da te vidijo preostali, oziroma takšnega, kakršen občutek imaš sam, da se jim kažeš. Tudi tu s temnejšimi barvami poudariš lastnosti, za katere si mnenja, da drugi mislijo, da te označujejo.

Po koncu dela sledi razprava. Vsak v skupini poroča o svojem kolažu. Opiše, kakšnega se sam vidi in kako misli, da ga doživljajo drugi oziroma kakšen vtis želi o sebi vzbujati pri drugih. Ob tem poudari svoje odlike oziroma lastnosti, ki ga bolj zaznamujejo. Govorimo o lastnih virih moči, lastni samopodobi, predstavi o samemu sebi pa tudi o ciljnih oziroma željah, ki jih imamo zase. Ob koncu vodja preveri še počutje v skupini. Preveri, kako se zdaj počuti vsak posameznik, ali se jim je zdela delavnica smiselna in kaj menijo, da so pridobili.

c) Sklepna faza (evalvacija; 20 min)

Maske lahko pripomorejo k ozaveščenosti, kako vidimo sami sebe ali kaj bi želeli biti. Ker imajo maske zunanjo in notranjo stran, vodja pogosto postavi mladostnikom vprašanje: »Kako vas vidijo drugi?« (to se kaže na zunanji strani maske) in potem: »Kako se počutiš navznoter?« (to je predstavljeno na notranji strani maske).

Ustvarjanje mask deluje kot orodje za krepitev moči, saj mladostniku vrača nadzor in mu omogoča popolno kontrolo tako nad procesom kot

rezultatom. To je izjemnega pomena, kadar delamo z uporabniki, ki so zaradi različnih razlogov nemočni, kot so dolgotrajno bolne osebe ali žrtve nasilja (Dennet, 2013).

Izbrana delavnica lahko posamezniku omogoči, da se poglobi sam vase, se zazre v svojo notranjost in prepusti notranjim občutkom. S poudarjanjem odlik in značilnosti iščemo mladostnikove vire moči, ki jih lahko uporabimo za krepitev moči. Z izdelavo lastne maske tako posamezniku omogočimo, da nase pogleda iz drugega zornega kota. To omogočimo tudi iz perspektive drugega, ko posameznika povabimo, da se upodobi, kakor meni, da ga doživljajo drugi. Tu lahko z uporabnikom določimo nove cilje, kaj si želi spremeniti, s čim se želi ukvarjati, hkrati pa smo pozorni na njegove kompetence, pozitivne lastnosti, ki jih ne smemo spregledati, temveč jih moramo pohvaliti.

4. Četrto srečanje; gibalna delavnica

S telesom lahko na različne načine izrazimo vsako čustvo in razpoloženje. Gib je govorica telesa – jezik občutkov. Ljudje se veliko bolj odzivamo na telesna sporočila drugih kot na njihove besede.

a) Uvodna faza (Krog občutkov, 10–15 min)

Delavnica se začne v krogu. Pozdravimo se in vsak od mladostnikov pove, kako se ima in kako se počuti v telesu (s tem fokus samodejno usmerimo na telo). Po tem povprašamo, kaj danes potrebujejo, in na kratko predstavimo potek delavnice. Če se s potekom strinjajo, jih povabimo k skupnemu ustvarjanju, kjer so predlogi, strinjanja in nestrinjanja dobrodošla. Nato začnemo.

b) Osrednja faza (dihanje, 2 min tresenja, hoja po prostoru; 45 min; 15 min odmora)

Cilji: Zavedanje telesa, pozicija telesa, ozaveščanje telesne drže in uporabe diha, sprostitev napetosti v telesu, prijetno druženje s člani.

Dihanje

Dihamo globoko in s pomočjo dviganja rok ob strani telesa, nekaj vdihov naredimo tako, da roke dvignemo ob telesu in jih tudi spustimo ob telesu nazaj v začetni položaj, nekaj pa tako, da roke spustimo nazaj dol čez sredino telesa. Poskrbimo, da imamo glavo gor, dvignjeno brado in odprte prsi. Nekaj vdihov naredimo tudi tako, da vdihnemo s pokrčenimi koleno, ko vdihnemo, roke dvignemo navzgor ob strani telesa in ob izdihu spustimo roke nazaj dol čez sredino telesa in iztegnemo kolena (zrastemo).

2 min tresenje

Živali se znebijo stresa tako, da se otresejo. Tresenje prav tako poskrbi za poživitev krvnega obtoka. Dveminutno tresenje po čigung tehniki je tresenje

celotnega telesa proti tlorisu in nazaj gor s pomočjo krčenja kolen. Stojimo v rahlem razkoraku, roke počivajo ob telesu in dlani imamo obrnjene naprej. Čeljust imamo sproščeno in dihamo globoko. Dlani rok strnemo pred prsni koš in s potiski iz leve na desno celotno telo zibamo. Nato telo v trupu rotiramo v desno in levo s spiralnim gibanjem.

Hoja po prostoru

Eno izmed možnih navodil: hodiš o prostoru kot po navadi; ni treba, da gledaš v oči. Ko udarim z dlanmi, se ustaviš in zapreš oči – in si pozoren na to, kar se ti dogaja v telesu (kje čutiš veselje, kje morda žalost, jezo, zaskrbljenost, strah ipd.); ko znova plosknem, hodite naprej po prostoru, a zdaj zelo zelo počasi (ni treba, da se gledate v oči; kaj se dogaja v telesu); ko plosknem, se ustavite in zaprete oči (kaj zdaj čutite v telesu); ko plosknem, se premikate naprej, zdaj zelo hitro (ni treba, da se gledate v oči), ko zaploskam, se ustavite, zaprete oči in pogledate svoje telo, kaj čutite; ko zaploskam, pogledate in zdaj se sprehodite po prostoru tako, da se gledate v oči; plosk – se ustavite, zaprete oči in pogledate, kaj se vam zdaj dogaja v telesu; zaploskam in se gibljete po prostoru, zdaj se rokujete s čim več osebami; ko zaploskam, zamrznete oziroma se ustavite, zaprete oči in zdaj pogledate, kaj čutite v telesu; ko zaploskam, se spet sprehodite, a zdaj se pogovarjate o tem, kaj se vam je lepega zgodilo med poletjem; ko zaploskam, se ustavite, zaprete oči in prisluhnete, kaj zdaj čutite. Odprete oči in greste na svoje mesto.

c) Sklepna faza (evalvacija; 15–20 min)

Vsak zase ponovno najde prostor v sobi, skupaj naredimo nekaj vdihov, kot na začetku, zapremo oči in brundamo, glavo gor in prsi ven, telo od glave do pet trikrat predihamo z izdihom, se objamemo, poljubimo svoje telo in se mu zahvalimo.

Evalvacija: kako vam je bilo, kaj vam je bilo prijetno, kaj morda neprijetno, kaj ste zaznali v telesu? So se čustva oz. občutki spreminjali? Kakšen je bil odziv telesa pri posamezni vaji?

5. Peto srečanje (evalvacija, proslavljanje, slovo)

a) Uvodna faza (evalvacija; 30 min)

Najprej jih povabimo, da povedo, kaj se jim je lepega zgodilo od preteklega tedna. Nato lahko razmišljajo o vprašanjih:

- Kaj mi je šlo dobro na izkustvenih delavnicah?
- Kaj mi ni šlo dobro? Kako lahko to izboljšam?
- Kaj iz izkustvene delavnice bom lahko uporabil zase v prihodnje?
- So imele izkustvene delavnice kakšen smisel glede na tvojo trenutno življenjsko situacijo? Če je, kaj? Če ne, zakaj ne?
- Ena stvar, ki jo boš vzel s sabo za življenje oziroma si si jo zapomnil.

b) Osrednja faza (proslavljanje in poslavljanje; 50 min; 15 min odmora)

Risanje samega sebe – izdelava plakata

Na pano narišemo, kako naj uporabijo list. V zgornjo levo polovico narišejo sebe (lahko tudi simbolično) in dopolnijo izjave »Jaz sem...«, »Jaz lahko...«, »Jaz bom...«.; v desno zgornjo polovico napišejo svoje ime. Spodnjo polovico lista pustijo prazno. Vanjo bodo člani skupine napisali vsakemu nekaj lepega o njem oziroma spodbudne besede. V drugem delu dajo drug drugemu plakat kot darilo z lepimi mislimi.

Za risanje sebe imajo na voljo 5 min. Po tem imajo več časa, da vsakemu dopišejo lepo stvar (opozorilo, spodbudimo jih, da pišejo tisto, kar res čutijo, naj bodo iskreni). Nato se usedemo v krog in se pogovorimo o prejetem darilu.

c) Sklepna faza (slovo; 10 min):

Ena možnost je, da se vsi uležemo na tla, tako da tvorimo rožo. Nato vsak pove eno besedo, ponovi od prejšnjega člana in doda novo. Tako nastane zgodba.

Sklep

Zdrava samopodoba je zelo pomembna, celo ključna za zdrav razvoj posameznika. Dejstvo pa je, da se med odraščanjem srečujemo z različnimi ovirami, ki vplivajo na našo samopodobo. Živimo v svetu, ki je poln norm in pravil, ki jih je treba upoštevati, drugače zelo hitro postaneš v očeh drugih »drugačen«. Vse to gotovo še dodatno otežuje čas odraščanja in razvoj samopodobe. Otrokom in mladostnikom je zato treba ves čas dajati vedeti, da ni prav nič narobe, če se razlikujejo od drugih in da zato niso nič slabši.

Uporaba izrazno ustvarjalnih pristopov nam omogoča, da z mladostnikom vzpostavimo osebni stik, delovni odnos, izvirni delovni projekt pomoči, saj je z uporabo različnih vrst ustvarjalnih pristopov mladostnik postane aktivni udeleženec v procesu pomoči, z njim delamo »tukaj in zdaj«, ne zadržujemo se v preteklosti in v raziskovanju problemov, ampak delamo v sedanosti, za prihodnost, smo na poti k mladostnikovim lastnim ciljem.

Izrazno ustvarjalni pristopi lahko povežejo mladostnike in zagotovijo temeljni občutek skupinske kohezivnosti in občutek pripadnosti. Že sama izkušnja skupne izrazno ustvarjalne aktivnosti je povezovalna. Skupina je namreč naravno okolje učenja in znotraj nje se zgodi veliko kompleksnih interakcij. Ves čas vsak posameznik v skupini komunicira z drugimi. To pomeni, da se v skupini razvijajo večplastni odnosi, ki se ves čas spreminjajo.

Znotraj skupine si zaupamo naše bolečine, zadovoljstvo in dosežke. Ko občutimo pripadnost in povezanost z drugimi in se počutimo sprejete in razumljene, pridobivamo moč. Skupine so dinamičen vir energije in kreativnosti. Omogočajo socialno učenje z interakcijo, zgledi in nasveti.

Se pa pri delu z izrazno ustvarjalnimi pristopi lahko srečamo tudi z dejavniki tveganja (več v Kustec, 2015). Malchiodi (2005, str. 12–13) meni, da tak način dela ne koristi vsem uporabnikom, da z uporabo izrazno ustvarjalnih

pristopov lahko vzbudimo v njih odpor, da so strokovnjaki, ki nimajo opravljenega usposabljanja za delo z izrazno ustvarjalnimi pristopi, nagnjeni k temu, da interpretirajo to, kar izraža in ustvarja uporabnik, namesto njega. Poudari, da je dejavnik tveganja tudi to, da izvajalec začne uporabljati izrazno ustvarjalne pristope preveč mehanično, tehnično in rutinsko, namesto da bi izhajal iz tega, kaj oziroma kateri izrazno ustvarjalni pristop bi bil najprimernejši za uporabnika glede na njegovo zgodovino, aktualni problem ter potenciale in cilje.

Pri delu z izrazno ustvarjalnimi pristopi namreč ni nikoli cilj brezhiben končni izdelek ali pa umetniška stvaritev, ki bi jo potem ocenjevali s strokovnimi in estetskimi merili. Pri tem pristopu je seveda najpomembnejši proces, ki ga usmerjamo k osebni razvoju vsakega posameznika posebej. Izrazno ustvarjalne pristope uporabljamo za izražanje, posamezniku omogočajo pogled iz druge perspektive in nenehno odpirajo vrata komunikacije, ki so bila za nekatere trdno zaprta.

Klavdija Kustec

Viri

- Berg, I., & Steiner, T. (2003). *Children's solution work*. New York, London: Norton.
- Boyd Webb, N. (2003). Play and expressive therapies to help bereaved children: individual, family, and group treatment. *Smith College Studies in Social Work*, 73(3), 405-422, DOI: 10.1080/00377310309517694.
- Braconnier, A. (2001). *Kako razumeti mladostnika*. Tržič: Učila.
- Bunčić-Napan, K., Ivković, Đ., Janković, J. & Penava-Pejčinović, A, (2002). *Igrom do sebe: 102 igre za rad u grupi*. Zagreb: Alinea.
- Carter, A., Forrest, J., & Kaida, A. (2017). Association between Internet use and body dissatisfaction among young females: cross-sectional analysis of the Canadian community health survey. *Journal of Medical Internet Research*, 19(2). Pridobljeno 13. 3. 2024 s https://www.researchgate.net/publication/313537476_Association_Between_Internet_Use_and_Body_Dissatisfaction_Among_Young_Females_Cross-Sectional_Analysis_of_the_Canadian_Community_Health_Survey
- Dennet, T. (2013). Jo Spence's camera therapy: personal therapeutic photography as a response to adversity. V D. Loewenthal (ur.), *Phototherapy and therapeutic photography in a digital age* (str. 31–40). London: Routledge.
- Etherson, E., M., & Curran, T. (2021). Social media: teenage girls with perfectionist tendencies need to take extra care – here's how. *The conversation*. Pridobljeno 13. 3. 2024 s <https://theconversation.com/social-media-teenage-girls-with-perfectionist-tendencies-need-to-take-extra-care-heres-how-95479>
- Franchina, V., & Lo Coco, G. (2018). The influence of social media use on body concern. *International Journal of Psychoanalysis and Education*, 10(1). Pridobljeno 13. 3. 2023 s https://www.researchgate.net/publication/331114176_The_Influence_of_Social_Media_Use_on_Body_Concern
- Geldard, K., & Geldard, D. (2008). *Counselling children: a practical introduction*. London, California, New Delhi, Singapore: Sage Publications Ltd. (tretja izdaja).

- Jackson, K. (2015). Beyond talk — creative arts therapies in social work. *Social Work Today*, 15(3). Pridobljeno 23. 4. 2024 s <https://www.socialworktoday.com/archive/051815p22.shtml>
- Kustec, K. (2015). Potencialni dejavniki tveganja pri delu z izrazno-ustvarjalnimi mediji. *Socialno delo*, 54(2), 89–97.
- Malchiodi, C. A. (2005). *Expressive therapies*. New York, London: The Guilford Press.
- Malchiodi, C. A. (2012). *Handbook of art therapy*. New York, London: The Guilford Press (druga izdaja).
- Petrovič, E. P., & Žnidarec D. S. (2004). *Asertivnost: zakaj jo potrebujemo in kako si jo pridobimo?* Nazarje: Argos.
- Richards, D. , Caldwell, HY, P., & Go, H. (2015). Impact of social media on the health of children and young people. *Journal of Paediatrics and Child Health*, 51(12). Pridobljeno 13. 3. 2024 s https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/jpc.13023?saml_referrer
- Valkenburg, M., P. , Peter, J., & Schouten, A. (2006). Friend networking sites and their relationship to adolescents' well-being and social self-esteem. *Cyberpsychology & behavior: the impact of the Internet, multimedia and virtual reality on behavior and society*, 9(5), 584–590. DOI:10.1089/cpb.2006.9.584. Pridobljeno 13. 3. 2024 s https://www.researchgate.net/publication/6761621_Friend_Networking_Sites_and_Their_Relationship_to_Adolescents'_Well-Being_and_Social_Self-Esteem
- Youngs, B. B. (2000). *Šest temeljnih prvin samopodobe: kako jih razvijamo pri otrocih in učencih: priročnik za vzgojitelje in učiteljev v vrtcih, osnovnih in srednjih šolah*. Ljubljana: EDUCY.