

Art terapija - "Pozitivno osnaživanje"

Poslijediplomski specijalistički studij Kreativne terapije, smjer art terapija

Akademija za umjetnost i kulturu u Osijeku

Student: Antonio Rendulić, mag.educ.art

Tema: Projekt "Izgradnja društva dobrodošlice"

1) Rad s migrantima zamišljen je kroz vježbu "Moja sigurnost". Od materijala potrebno je pripremiti razne formate papira (100x70 cm, 50x70 cm, A4, A5, A6...), kistove, akrilne boje, flomastere, pastele (suhe/masne), klijent treba imati slobodu izbora raznim materijalima. Klijenta prvo uvodimo u zadatak na način da zatvorenih očiju zamisli svoje sigurno mjesto, gdje se osjeća najsigurnije, gdje je smiren, sretan, odmoran, bez stresa i problema. Nakon toga, klijenta usmjeravamo da može uzeti materijale po želji, neka izabere boje i tehnike koje mu simboliziraju sigurnost. Klijent zatim izabire format papira i stvara tehnikama po svom izboru. Na jednoj stranici papira stvara svoje sigurno okruženje, treba naglasiti gdje se on nalazi na radu (točkom, linijom, oblikom...).

Na drugoj stranici papira zapisuje vlastite unutrašnje snage koje posjeduje, zapisuje snage koje su mu pomogle prevladati teške životne trenutke (vjera, hrabrost, strpljivost, pouzdanje...). Naravno, ako je potrebno, klijent može napisati i određene osobe koje su mu pružile podršku, to može biti prijatelj, određena zajednica, udruga, obitelj...).

Ako klijent ne želi pisati, naravno, moramo otvoriti i tu opciju, tada klijent može ukratko prepričati svoje snage kroz simboliku boja, što ga okružuje, gdje se nalazi, kako se osjećao u procesu stvaranja rada... Pričom ili riječima klijent odražava brigu o sebi, dariva sebe riječima, ohrabruje se, podiže svoje samopouzdanje. U ovome radu postoje razne varijante, ali to je izrazito zahvalno budući da je ovakav rad potaknut pozitivnim mislima. Vježba se može provoditi individualno.

2) Najvažniji terapijski cilj u radu je jačanje i osvještavanje jakih strana klijenta, osnaživanje vlastitih kapaciteta, pružanje podrške (sebi/drugima), podizanje

samopouzdanja i sigurnosti. Vježba se provodila s klijentom od 13 godina, radi dobi i situacije u kojoj se nalazi, vježba je prilagođena, s jednostavnim riječima pojašnjena i u pozitivnoj klimi provedena.

Cilj vježbe je bio povećanje samopoštovanja prema sebi (klijentu), pozitivno razmišljanje i promišljanje o događajima koji su bitni za klijenta osobno, radi izrazitog slabog samopouzdanja klijent je bio osnažen vježbom i uspio je probuditi svoje jedinstvene karakteristike.



PRIRODA SIGURNO
OKRUŽENJE VJERA

NEDISKRIMINACIJA
LJUBAV TOPLINA
OSJEĆAJAN DOBAR

STRPLJENJE

3) Ovakva vrsta vježbe, ovakva vrsta aktivnosti, može imati vrlo široku primjenu. Može se koristiti sa svim uzrastima i svim populacijama. U ovom slučaju, imigracijska populacija je svakodnevno izložena problemima, stresu; počevši od gubitka domovine, do gubitka sigurnosti, pouzdanja, povećana je tjeskoba, tuga, ljutnja, nestabilnost i sl. Vježba je usmjerena na samog klijenta, klijent je u centru rada i promišljanja, podržava sebe, druge oko sebe...

Ciljevi potiču pozitivno mišljenje o sebi, potiču sigurno mišljenje o sebi i drugima, simbolika boja i simboli su izrazito bitni, pomoću njih klijent ohrabruje sebe i daje sebi podršku. Vježba pruža oslonac i sigurnost, daje klijentu svijest da nije sam, da je podrška sveprisutna.