







obavezan, ali se može dodati, u tom slučaju treba osigurati akrilne boje, kistove, posude za vodu i bijeli papir formata A4 za slikanje.

Voditelj radionice na početku predstavlja temu radionice, a to su resursi. Objašnjava razliku između vanjskih i unutarnjih resursa te naglašava da se ova radionica bavi unutarnjim resursima odnosno snagama.

Upute za rad su sljedeće: klijenti na početku rada trebaju odabrati jedan papir u boji koja im se sviđa i svaki klijent svoj papir treba izrezati škarama ili iskidati prstima na deset dijelova bilo kojeg oblika i veličine. Kad je to gotovo, ispred svakog klijenta nalazi se deset papirića. Nakon toga uzimaju flomastere i na svaki papirić trebaju napisati jedan resurs (jednu snagu), općenito bilo koji resurs kojega se sjetite. Jedan papirić - jedan resurs.

Kad su svi resursi popisani, svaki klijent čita što je napisao. Nakon toga voditelj radionice izmiješa sve papiriće i tako izmiješane u svim bojama ih slaže na stol jedan pored drugoga, te su svi resursi sada na jednom dijelu stola. Voditelj daje uputu da svaki klijent iz te gomile resursa za sebe odabere pet glavnih resursa, osobnih unutarnjih resursa za koje klijent vjeruje da ih zaista u tom trenutku ima. Znači klijent ne uzima resurse koje bi želio imati, nego one koje zna da već u sebi ima. Kroz ovu aktivnost klijent osvještava i osnažuje svoje resurse i samog sebe. Svaki klijent uzima svoje resurse i stavlja ih i čuva na nekom posebnom mjestu.

Dodatni zadatak: nakon odabira svojih unutarnjih resursa, klijenti te svoje resurse slikaju akrilima, onako kako oni to žele izraziti, jedan resurs – jedan papir.

Na kraju radionice svaki klijent dijeli s grupom koje resurse je izabrao i uzeo za sebe.

2. Autorica ovog teksta i ovog zadatka odradila je isti s grupom umirovljenica tijekom svoje kliničke prakse. Zadatak je prošao nadasve uspješno. Fotografije s te seanse su na početku ovog teksta da bi tekst bio lakše razumljiv.

Terapijski ciljevi seanse bili su: znati razlikovati unutarnje i vanjske resurse, osvijestiti postojeće unutarnje resurse, osnažiti sebe, druženje, jačanje samopouzdanja.

Svi ciljevi su uspješno realizirani kroz rad i razgovor s klijenticama o tome kako su unutarnji resursi daleko važniji od vanjskih, kako ih svi imamo, ali ih često nismo uopće svjesni, te koliko nam puno unutarnji resursi mogu pomoći u teškim trenucima, u ovom razdoblju pandemije, jer nas jačaju i osnažuju i dobivamo veću otpornost.

Iako djeluje da se zadatak odradi vrlo brzo, to baš i nije tako, klijentima treba dati dovoljno vremena da razmisle i dosjete se raznih resursa, također i prilikom odabira pet resursa treba im dati vremena za izbor.

U slučaju neke grupe koja brzo radi, tu je u tekstu napisan dodatni zadatak slikanja.

3. Mišljenja sam da ova aktivnost može imati vrlo široku primjenu sa svim uzrastima i svim populacijama. Zato je odabrana i opisana ovdje. Resursi su temelj funkcioniranja u svakodnevnom životu. Daju čovjeku oslonac i sigurnost.

Aktivnost je zamišljena kao grupni rad, ali se može raditi i individualno. Za grupni rad potreban je dovoljno velik prostor, treba osigurati materijal za rad koji je već naveden u ovom tekstu i važno je poznavanje engleskog jezika. Ako to nije slučaj, onda je potreban prevoditelj.

Potencijalni problem koji bi se mogao pojaviti na radionici je jezična barijera i nesporazum zbog nepoznavanja jezika. Zato u tom slučaju prevoditelj ima vrlo značajnu ulogu da seansa bude svima što ugodnija.

Ova radionica može donijeti klijentima dobrobit i to višestruku. U grupnom radu klijenti mogu podržati jedni druge, osvijestiti da nisu sami u teškoćama, da i drugi proživljavaju te iste i slične misli i osjećaje. Kad su ljudi povezani, kad su ljudi zajedno, zajedno su jači.