



Manuál Rozvoja Sociálnych Zručností
UMENIE – VZDELÁVANIE – TERAPIA

MANUÁL ROZVOJA SOCIÁLNYCH ZRUČNOSTÍ

umenie - vzdelávanie - terapia

Manuál pre ľudí, ktorí pracujú so znevýhodnenými skupinami.
Nové nápady pre rozvoj sociálnych zručností na podporu sociálnej integrácie.



Spolufinancované
Európskou Uniou

Rok vydania: 2012

Napísané partnermi projektu ARTERY:

Agnieszka Ginko-Humphries a Krzysztof Tusiewicz - Bielskie Stowarzyszenie Artystyczne Teatr Grodzki (Divadelné združenie Grodzki), Poľsko

Uršula Kovalyk a Patrik Krebs - Divadlo bez domova, Slovensko

Koffi Mahouley Dossou a Gabriella Brigitte Klein - Key & Key Communications, Taliansko

Marja-Liisa Lintunen - Kirkkopelvelut ry (Agricola Centrum pre prípravu a vzdelávanie), Fínsko

Henar Conde, Cristina Vega, Sara Marcos, Eva Galán, Camila Silva, Betka Hulmanová a José Pinho - Fundació INTRAS (Nadácia INTRAS), Španielsko

Editovala a vznik publikácie koordinovala Nadácia INTRAS (Španielsko)

Táto kniha bola pôvodne napísaná v angličtine a následne preložená do piatich jazykov:

Preklad z angličtiny do poľštiny: Ewa Horodyska

Preklad z angličtiny do slovenčiny: Zuzana Poliaková a Patrik Krebs

Preklad z angličtiny do taliančiny: Gabriella B. Klein, Koffi M. Dossou

Preklad z angličtiny do finštiny: Kristiina Juvonen a Merja Nykänen

Preklad z angličtiny do španielčiny: David Reinoso

Zvláštne poďakovanie Aleksandrovi Schejbalovi za poskytnutie kritických a užitočných pripomienok.

© Partneri projektu ARTERY

ISBN: 978-84-938947-3-3

Copyright deposit: DL VA 460-2012

Tlač: Bielskie Stowarzyszenie Artystyczne Teatr Grodzki (Divadelné združenie Grodzki)

ul. S. Sempotowskiej 13, 43-300 Bielsko-Biała

biuro@teatrgrodzki.pl, www.teatrgrodzki.pl

Bielsko-Biała, 2012

Reprodukcie materiálov obsiahnutých v tejto publikácii sú povolené len na nekomerčné účely, a s jasným odkazom na tento zdroj. Preklady obsiahnuté v tejto publikácii sú len orientačné a ich cieľom je dosiahnuť lepšie porozumenie textu.

Projekt “ARTERY: Art - Education - Therapy” s referenčným číslom 510260-LLP-1-2010-1-PL-GRUNDTVIG-GMP

Tento projekt bol financovaný s podporou Európskej Komisie. Táto publikácia reprezentuje výlučne názor autora a Komisia nezodpovedá za akékoľvek použitie informácií obsiahnutých v tejto publikácii.



Fotky: Artery workshopy a stretnutia, výsledky prác účastníkov. Špeciálne poďakovanie patrí autorom fotiek: Krzysztof Tusiewicz, Patrik Krebs, Koffi M. Dossou a Adrian Pérez. Autor fotky na obálke: Patrik Krebs. Fotka na obálke: Divadlo bez domova - Kuca Paca.

Poznámka: Pozývame čitateľov tejto príručky, aby svoje skúsenosti, nápady, pripomienky a názory zdieľali na platforme www.arteryproject.eu. Jej hlavným zmyslom je inšpirovať sa navzájom.

MANUÁL ROZVOJA SOCIÁLNYCH ZRUČNOSTÍ

umenie - vzdelávanie - terapia

Manuál pre ľudí, ktorí pracujú so znevýhodnenými skupinami.
Nové nápady pre rozvoj sociálnych zručností na podporu sociálnej integrácie.



EDINTRAS
Intras Editions

ZAMORA, 2012

OBSAH

6
O ČOM JE TENTO MANUÁL

8
KAPITOLA 1. VÝZNAM CELOŽIVOTNÉHO VZDELÁVANIA PRE DOSPELÝCH ZO SOCIÁLNE OHROZENÝCH SKUPÍN

12
KAPITOLA 2. ARTERY:
UMENIE – VZDELÁVANIE - TERAPIA

18
KAPITOLA 3. HLAVNÍ PARTNERI

30
KAPITOLA 4. ZNEVÝHODNENIE U
DOSPELÝCH A SOCIÁLNE ZRUČNOSTI
KONCEPČNÝ RÁMEC

38
KAPITOLA 5. SOCIÁLNE ZRUČNOSTI RELEVANTNÉ
PRE CIEĽOVÉ SKUPINY - NÁSTROJE A AKTIVITY

72

**KAPITOLA 6. ODPORÚČANÉ CVIČENIA
Z PRAXE**

88

KAPITOLA 7. NAJLEPŠIE PRÍKLADY

94

**KAPITOLA 8. ODPORÚČANIA PRE UČITEĽOV
A VZDELÁVACÍCH PRACOVNÍKOV**

104

ZÁVERY

107

BIBLIOGRAFIA

110

ODPORÚČANÉ WEBSTRÁNKY



O ČOM JE TENTO MANUÁL

Manuál rozvíjania sociálnych zručností vychádza zo skúseností ľudí z piatich krajín - Poľska, Slovenska, Talianska, Fínska a Španielska, ktorí pracujú s osobami zo znevýhodnených skupín obyvateľstva. Spojili sme naše know-how a zdroje na rozvoj projektu z programu celoživotného vzdelávania (2007 - 2013) Európskej komisie. My, autori a autorky manuálu veríme v benefity celoživotného vzdelávania ako prostriedku pre rozvoj sociálnych zručností dospelých osôb z ohrozených skupín obyvateľstva. Pokúsime sa to dokázať v nasledujúcich kapitolách. Celoživotné vzdelávanie a jeho prepojenie so vzdelávaním dospelých zo znevýhodnených skupín sa predstavia v 1. kapitole manuálu: “Význam celoživotného vzdelávania pre dospelých zo sociálne ohrozených skupín obyvateľstva”. 2. kapitola “Artery: umenie - vzdelávanie - terapia”, podrobne popisuje projekt Artery. V 3. kapitole “Hlavní partneri” predstavujeme sami seba a poskytujeme profily, aktivity a projekty partnerských organizácií, ktoré sú zapojené do projektu. V tejto kapitole nájdete aj kontaktné údaje na partnerské organizácie.

Pretože si manuál kladie za cieľ zlepšovať sociálne zručnosti a poukazovať na implementáciu vzdelávacích procesov, kapitola 4. “Znevýhodnenie u dospelých a sociálne zručnosti, koncepčný rámec”, zahŕňa aj prehľad sociálnych zručností a ich definície. Obsahuje zoznam siedmich zručností, ktoré sú dôležité pre cieľové skupiny, ktorým sa venujú zúčastnené organizácie. Dôležitosť rozvoja sociálnych zručností je prezentovaná nielen pre ľudí so zdravotným postihnutím, ale aj pre všetkých záujemcov o osobnostný rast.

Znevýhodnené skupiny, s ktorými pracujú partneri projektu, sú predstavené v 5. kapitole “Sociálne zručnosti relevantné pre cieľové skupiny, nástroje a activity”. Táto časť manuálu je najdôležitejšia a najobsiahlejšia. Popisuje praktické metódy a motivácie, ktoré používame pri nacvičovaní sociálnych zručností. V tejto kapitole sa môžete poučiť z našich skúseností.

Aby táto publikácia mala aj praktické využitie, kapitola 6. “Doporučené cvičenia” obsahuje výber cvičení pripravených na tréning sociálnych zručností, ktoré sa dajú prispôbiť cieľovej skupine, s ktorou pracujete. V nasledujúcej kapitole 7. “Najlepšie príklady z praxe” sú popísané cvičenia a postupy prevzaté z terapeuticko-športovej dielne pre ľudí s telesným, mentálnym a duševným postihnutím, ktorá sa konala v Divadle Grodzki od januára do apríla 2011. Dúfame, že Vám poskytneme inšpiráciu pre Vaše vlastné aktivity.

V kapitole 8. “Odporúčania pre učiteľov a vychovávateľov” nájdete súhrn praktických vedomostí a skúseností, ktoré získali naši tréneri/naše trénerky v priebehu realizácie projektu Artery. Obsahuje praktické tipy a odporúčania, ako pracovať s osobami so znevýhodnením a ako vy môžete ponúknuť inšpiráciu a rady ľuďom, ktorí pracujú s podobnou cieľovou skupinou.

Pre zhrnutie informácií obsiahnutých v manuáli je k dispozícii časť “Záver”.

Keďže každý z partnerov Artery pracuje s rôznymi sociálne znevýhodnenými skupinami v rôznych podmienkach a používa iné metódy, príručka ponúka jedinečný prehľad rôznych prístupov a skúseností. Všetky skúsenosti však nakoniec odrážajú spoločné poslanie: “Každý človek je jedinečný a nezáleží na miere zdravotného postihnutia, ktorým trpí.” (Upozorňujeme, že nechceme nikoho stigmatizovať použitím pojmu “miera zdravotného postihnutia”, pozri strana 76). Je to nikdy nekončiaci úloha pre trénerov/trénerky, učiteľov/učiteľky, terapeutov/terapeutky, aby hľadali spôsoby, ako pomôcť týmto ľuďom žiť plnohodnotným životom v maximálne možnej miere.

Ako používať manuál

Prostredníctvom našich rôznych názorov a vzdelávacích postupov nájdete v tejto knihe množstvo rôznorodých skúseností a prístupov k problematike rozvoja sociálnych zručností na dosiahnutie sociálnej integrácie osôb z marginalizovaných skupín do spoločnosti. Odporúčame, aby ste si z nej vzali to, čo najlepšie vyhovuje Vaším potrebám a možnostiam. Môžete si ju prečítať tak, ako akúkoľvek inú knihu od začiatku do konca, alebo sa môžete pozrieť len na praktické cvičenia a zvyšok preskočiť. Sme presvedčení, že viete lepšie, čo hľadáte. Snažili sme sa dať knihe štruktúru, ktorá umožňuje ľahkú orientáciu pri hľadaní konkrétnych cvičení a postupov.

Prajeme Vám príjemné čítanie a zároveň Vás pozývame na navštevu našej webovej stránky Artery:

www.arteryproject.eu

VÝZNAM CELOŽIVOTNÉHO VZDELÁVANIA PRE

DOSPELÝCH ZO SOCIÁLNE OHROZENÝCH SKUPÍN



- KAPITOLA 1
-
-
-
-
-
-
-

význam



“Ak ľudia nebudú odchádzať z miesta, kde žijú, keď nikdy neopustia svoju ulicu, štvrť, mesto alebo dedinu, budujú múr. Nevidia nič okrem svojho okolia alebo krajiny. To je nebezpečné. Dostať sa von, odísť, znamená vidieť ostatných ľudí inak. To vám dáva prehľad, poznanie, že svet sa mení. Múr, ktorý nám bráni vyjsť von a uvidieť iných ľudí, musíme zvaliť. “

Európska Biela kniha o politike mládeže:
Príspevok od najchudobnejších mladých ľudí,
Medzinárodné hnutie ATD Fourth World, 2001

Čo je to celoživotné vzdelávanie?

Celoživotné vzdelávanie, tak, ako ho chápu ľudia, ktorí sa na ňom podieľajú, je proces udržiavania si svojej mysle a tela v čulosti aktívnym získavaním znalostí a skúsenosti počas celého života. Nikolaj Frederik Severin Grundtvig (8. 9. 1783 - 2.9.1872) je považovaný za ideologického otca ľudových vysokých škôl alebo škôl pre vzdelávanie dospelých. Jeho osobným cieľom a snom bolo vytvoriť novú koncepciu vzdelávania, ktoré podporuje kreativitu a slobodu vo všetkých fázach života. Rozdelil štátne školstvo na školy pre život (vysoká školy) a školy pre vášeň (univerzity). V roku 1929 Basil Yeaxlee formuloval myšlienku celoživotného vzdelávania, ktoré považuje za vzdelávanie ako pokračujúci aspekt každodenného života.

Hovorí sa, že vzdelanie je život. Celý život sa učíme. Nie je to len príprava na akýsi budúci, neznámy život. Nao-pak, v oblasti vzdelávania dospelých je vzdelávací program nastavený študentovým potrebám a záujmom tak, aby si mohol udržiavať prehľad a prijímal kompetentné rozhodnutia v dnešnom globalizovanom svete. Program celoživotného vzdelávania financovaný Európskou komisiou si kladie za cieľ zvýšiť počet osôb zapojených do vzdelávania dospelých v oblasti zlepšovania kvality vzdelávania pre študentov aj pedagógov. Rovnako si kladie za cieľ rozšíriť prístup k vzdelaniu pre marginalizované a znevýhodnené skupiny obyvateľstva aj dospelých študentov.

Sociálne zraniteľní dospelí pochádzajú zo všetkých skupín obyvateľstva, ktoré charakterizujú určité sociálne postihnutia (telesné, duševné alebo iné). To ich udržuje v pozícii najslabších. Patria sem ľudia s psychickými problémami, migranti, bezdomovci a pod., ktorí sa môžu vrátiť, ak dostanú vhodnú podporu, k plneniu svojich sociálnych rolí, môžu získať sociálne zručnosti a znalosti potrebné k sociálnej integrácii. Stanú sa jednotlivcami, ktorí si dokážu naplniť vlastné potreby aj požiadavky sociálneho prostredia.

Pri analýze súčasného stavu vzdelávania dospelých Európska komisia uvádza, že čím je horšia sociálna situácia ľudí, tým je menej pravdepodobné že sa zúčastnia na vzdelávaní dospelých. Okrem toho je účasť na celoživotnom vzdelávaní nižšia na vidieku v porovnaní s mestskými oblasťami a sociálne slabí ľudia majú podstatne ťažší prístup k vzdelávaniu dospelých, ako zvyšok populácie. V dôsledku toho je značný počet ľudí vylúčený zo spoločnosti. Táto situácia predstavuje výzvu, ktorú chceme riešiť v našom projekte. Artery projekt hrá dôležitú úlohu pri inšpirovaní odborníkov, inovatívnym spôsobom pomáha ľuďom, ktorí sú najzraniteľnejší a búra steny, ktoré ich obkolesujú.





artery



O projekte Artery: Stroj na vietor a Haiku...

Inšpirujte sa a inšpirujte iných

Ak ste tréner/trénerka alebo učiteľ/učiteľka, ktorý/ktorá sa zaoberá umením, vzdelávaním alebo terapiou každý deň, viete, aké dôležité je získať novú, sviežu inšpiráciu. Je užitočné, ak nie nevyhnutné, stále sa efektívne učiť a používať atraktívne metódy pre prácu s rôznymi cieľovými skupinami. To je dôvod, prečo tréneri/trénerky a učitelia/učiteľky z Divadelného združenia Grodzki (Bielsko-Biala, Poľsko) a EST Centrum celoživotného vzdelávania (Wadowice, Poľsko) vytvorili projekt Artery. Je navrhnutý tak, aby bolo možné zabezpečiť výmenu umeleckých a vzdelávacích metód v rámci Európy. Dúfame, že sa naše myšlienky budú šíriť z jednej krajiny do druhej, budeme sa navzájom inšpirovať a podporovať v našej práci, s osobitným dôrazom na sociálne ohrozené osoby a ich integrovanie do spoločnosti.

šetci, ktorí spolupracovali na projekte ARTERY, pracujú s osobami zo sociálne znevýhodnených skupín obyvateľstva, ako sú osoby so zdravotným postihnutím, mentálne postihnuté osoby, ľudia bez domova, prisťahovalci a všetci tí, ktorí potrebujú podporu. Je nás šesť organizácií a pochádzame z piatich európskych krajín: Divadelný spolok Grodzki a EST Centrum celoživotného vzdelávania (Poľsko), Divadlo Bez Domova (Slovensko), Key & key Communication (Taliansko), Kirkkopalvelut Ry - Agricola (Fínsko) a Nadácia INTRAS (Španielsko).

Internetová platforma s japonským Haiku www.arteryproject.eu

Hlavným výsledkom projektu Artery, na rozdiel od knihy, ktorú práve čítate, a DVD, ktoré budete sledovať, je e-learningová platforma www.arteryproject.eu. Je to vzdelávací portál, na ktorom ľudia z celej Európy aj iných krajín môžu sledovať a umiestňovať filmy, fotky a texty v angličtine, ktoré ukazujú ich prácu. Ak ste človek, ktorý sa zľakne pri pohľade na internetový portál so sociálnou sieťou a chce utiecť, prosím neunáhlite sa! Artery portál Vás nenúti k interakcii s inými užívateľmi, ak sami nechcete. Môžete byť pozorovateľom a jednoducho sa len prihlásiť a pozerat' si filmy. Je možné že si budete čítať texty iných trénerov/tréneriek a učiteľov/učiteliek. Je to databáza európskej výmeny nápadov a osvedčených postupov, do ktorej má každý prístup zadarmo. Ak by ste mali chuť dozvedieť sa, ako vytvoriť magický stroj na výrobu vetra - majstrovské dielo tesárskeho umenia vyprodukované skupinou ľudí so zdravotným postihnutím, navštívte výtvarnú kategóriu. Myšlienka postaviť tento stroj pochádza z poľskej tradície výroby ľudových hračiek. Vďaka recyklácii z ničoho vzniklo niečo...

Ak chcete byť viac aktívny, svoje pripomienky môžete umiestniť a poskytnúť spätnú väzbu ku konkrétnym didaktickým materiálom na stránke www.arteryproject.eu. Nepochybne najaktívnejšou formou zapojenia sa je prezentácia vlastných materiálov (FOTO / filmy a texty). Zviditeľnila by sa tak vaša práca na umelecko-vzdelávacích projektoch, na ktorých pracujete s vašou cieľovou skupinou. Tá môže byť iná než skupiny, ktoré spomíname v projekte. Aktívnejší prístup si však vyžaduje, aby ste boli registrovaný používateľ a mali vlastný účet. Len tak budete môcť upravovať, vymazávať alebo pridávať vlastné materiály. Otvoriť si takýto účet je veľmi jednoduché!

Aké druhy materiálov môžete nájsť na našom portáli?

V rámci projektu Artery sú prezentované zaujímavé umelecké a vzdelávacie procesy či tréningy komunikácie s osobami v sociálnom ohrození. Sú spracované partnermi z Poľska, Slovenska, Talianska, Fínska a Španielska. Pozývame i ďalšie organizácie a jednotlivcov z rôznych krajín, aby sa na tomto vzdelávacom portáli podelili o vlastné nápady, filmy a fotografie.

Ako sa pohybovať po platforme?

Materiály sú usporiadané v dvoch formách - náučné chodníky /learning paths/ (ukazujú celý proces práce na danej úlohe) a učebné kroky /learning steps/ (jednotlivé kroky a úlohy). Jeden náučný chodník (napr. masky v kategórii divadlo) sa skladá z rôznych krokov (výroba divadelnej masky, zdobenie masky, hranie v maske a s maskou). Ak chcete nájsť activity, ktoré môžu byť realizované v rámci vašej skupiny, môžete použiť už existujúce individuálne cvičenia. Ak máte viac času a chceli by ste sa pozrieť na celý vyučovací/tréningový proces (napríklad ako sa naučiť básne haiku naspamäť), pozrite si kategóriu Herecké schopnosti /Actor's Craft. Divadlo bez domova v nej predstavuje najznámejšie japonské haiku od básnika Basho "prastarý rybník" a spôsob, ako sa ho naučiť naspamäť:

furuike ya
kawazu tobikomu
mizu no oto

prastarý rybník
žaba doňho skočila
čľup

Technika prezentovaná v platforme môže byť užitočná nielen na učenie sa japonských básní, ale aj akýchkoľvek cudzojazyčných textov či textov v rodnom jazyku!

Existuje veľa kategórií náučných chodníkov, na výber máte: divadlo (scenár, scéna, kostýmy, rekvizity, herecké zručnosti), výtvarné umenie, hudba a komunikačné zručnosti (verbálna komunikácia, neverbálna komunikácia, paraverbálna komunikácia, vizuálna komunikácia). Mnohí z našich príjemcov pomoci čelia diskriminácii a vylúčeniu kvôli jazyku, s ktorým prichádzajú do kontaktu. Key & Key Communications (Taliano), organizácia špecializujúca sa na prácu s migrantmi s nami zdieľa niektoré najúčinnější spôsoby riešenia komunikačných problémov. Napríklad, účastníci sa učia transformovať slová alebo formulácie, ktoré považujú za urážlivé, na pozitívne výrazy. Namiesto nazývania ľudí z rôznych etnických skupín výrazom "vy, iní" (v taliančine: "void altro"), je možné použiť výraz "vaša komunita" ("la vostra Comunità").

Ako sme získavali materiály pre platformu ARTERY?

V roku 2011 v piatich partnerských organizáciách z piatich krajín prebehol jednoročný kurz (90 hodín) pre sociálne znevýhodnené skupiny. Organizácie zhromažďovali a dokumentovali osvedčené postupy ich umeleckej práce a komunikačných cvičení. Divadelné združenie Grodzki (PL) viedol umeleckú činnosť pre ľudí so zdravotným postihnutím. Divadlo bez Domova (SK) zorganizovalo divadelné dielne pre ľudí žijúcich na ulici, osoby so zdravotným postihnutím, psychiatrickou diagnózou, pre ľudí po výkone trestu alebo osoby, ktoré patria k rôznym menšinám. Key & Key Communications (IT) realizovali workshopy pre migrantov, rovnako ako pre úradníkov, ktorí sú v kontakte s migrantmi a pomáhali obom skupinám zlepšiť komunikáciu. Kirkkopalvelut Ry -Agricola (FI) viedli výtvarné a divadelné dielne pre osoby so zdravotným postihnutím alebo s poruchami učenia. Ak by ste chceli vidieť, ako urobiť seba prezentáciu prostredníctvom predmetov dennej potreby, pozrite si ich náučný chodník (Foto príbehy). V neposlednom rade Nadácia INTRAS (ES), viedla divadelné dielne pre psychicky chorých ľudí. Ukazuje nám, ako je možné vyjadriť negatívne pocity konštruktívnym a bezpečným spôsobom. Toto všetko a ešte oveľa viac je k dispozícii na www.arteryproject.eu v angličtine. Jazyk filmov a fotografií je často univerzálny. Stačí sa len pozrieť!

Welcome!

Zapraszamy!

Vitajte!

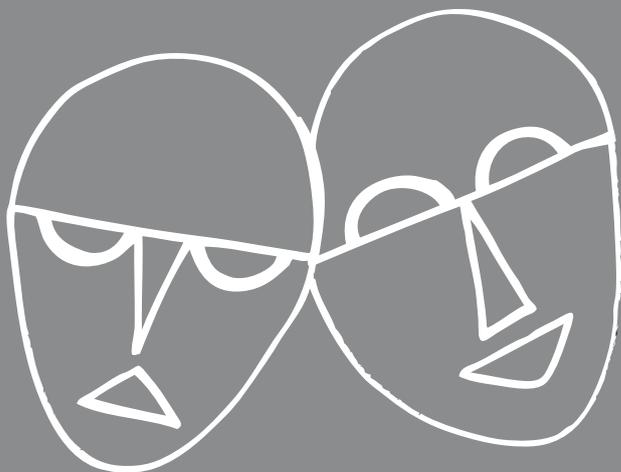
Benvenuti!

Tervetuloa!

Bienvenido!



HLAVNÍ PARTNERI



KAPITOLA 3

partneri



Projekt Artery je výsledkom spolupráce šiestich partnerov z piatich európskych krajín (Poľsko, Slovensko, Taliansko, Fínsko a Španielsko). Všetci majú know-how a skúsenosti v oblasti vzdelávania a využitia umenia pre podporu tvorivosti, sociálnych zručností a sociálnej integrácie.

Divadelné združenie Grodzki



Bielske umelecko-divadelné združenie Grodzki (Bielskie Stowarzyszenie Artystyczne Teatr Grodzki) sa nachádza v Bielsko-Biatej, na juhu Poľska, 30 km od hraníc s Českou republikou. Od roku 1999 tam prebiehajú vzdelávacie a umelecké programy pre ohrozené sociálne skupiny, vrátane zdravotne postihnutých osôb, ohrozené deti a mládež. Programy sú zamerané na zlepšenie vzdelávania a odbornej pripravenosti. Zamestnáva 62 ľudí so zdravotným postihnutím a má dve pracovné terapeutické jednotky: tlačiarne v Bielsko-Biatej a hotel - konferenčné a rehabilitačné centrum v krásnej obci Laliky v Beskydoch. Prevádzkuje aj chránené terapeutické dielne (denné centrum zamerané na získavanie umeleckých a sociálnych zručností) pre 30 osôb so zdravotným postihnutím v Bielsko-Biatej. Divadelné združenie Grodzki sa aktívne zapojilo do európskej spolupráce. V posledných piatich rokoch získalo a viedlo 15 projektov financovaných z programov EÚ.

Medzi hlavné aktivity združenia patrí:

- ◊ divadlo, umenie, komunikácia a odborné semináre pre sociálne ohrozené skupiny
- ◊ odborné vzdelávacie programy pre osoby so zdravotným postihnutím
- ◊ tlačiarenské projekty (noviny, knihy, dokumenty, vrátane rôznych jazykových verzíí)
- ◊ školenia pre inštruktorov, učiteľov, terapeutov, sociálnych pracovníkov a mimovládne organizácie
- ◊ dobrovoľnícke programy
- ◊ miestne a regionálne integračné aktivity (Beskydský festival, malé a veľké predstavenia pod holým nebom, prezentácie, vianočné udalosti)

Divadelné združenie Grodzki bolo schopné pracovať s ľuďmi vylúčenými z hlavného spoločenského prúdu vďaka mnohým grantom a oceneniam od poľských a medzinárodných inštitúcií. Náš program počítačovej animácie pre marginalizované skupiny získal v roku 2005 ocenenie v súťaži Minerva (Socrates) ako najlepší poľský projekt informačných a komunikačných technológií. Iniciatíva “Kultúrne prostriedky vo vzdelávaní” (2008-2010), s finančnou podporou Európskej komisie, bola vybraná pre Európsku tématickú sieť “Inklúzia”, ako príklad dobrej praxe. “Otvoriť svet” (2009-2010), financovaný z Európskeho sociálneho fondu, bol vybraný ako jeden zo štyroch najzaujímavejších kultúrnych projektov z oblasti Sliezska odborníkmi Toolquiz (program pre európske partnerské regióny Sliezska). Ak máte záujem, môžeme sa skontaktovať.

Aj dnes potrebujeme nové partnerstvá, podporu a inšpiráciu.

Kontakt:

The Bielsko Artistic Association Grodzki Theatre, Poland

Bielskie Stowarzyszenie Artystyczne Teatr Grodzki

Programová koordinátorka: Maria Schejbal

e-mail: maria@teatrgrodzki.pl / biuro@teatrgrodzki.pl

Tel.: +48 33 497 56 55 / +48 33 496 52 19

www.teatrgrodzki.pl

Pre viac informácií o aktivitách súvisiacich s umeleckou činnosťou a o vzdelávacích materiáloch navštívte:

http://www.teatrgrodzki.pl/stara_wersja_strony/CVE_PAGE/main_page.html

Webové stránky “Kultúrne prostriedky vo vzdelávaní” (projekt financovaný s podporou Európskej komisie), aj s publikáciou (EN, FR, DE, PL, LT), súbor umeleckých metód vo vzdelávaní sociálne znevýhodnených skupín v štyroch krajinách.

www.potens.com.pl

Webové stránky “Psychodráma v projekte vzdelávania na javisku” (s finančnou podporou Európskej komisie) aj s publikáciou (EN, PL, PT, RO, EL) o použití psychodrámy v oblasti vzdelávania dospelých.

Divadlo bez domova



Divadlo bez domova je nezisková organizácia, ktorej hlavným poslaním je práca s marginalizovanými skupinami obyvateľstva netradičnou umeleckou formou, ako je divadlo, performance, tanec alebo spev. Vytvárame priestor na zviditeľňovanie rôznych sociálnych tém, ktoré sú v komerčnej umeleckej sfére prehliadané. Spájame umelecké so sociálnym, aby sme pomáhali narúšať stereotypy voči marginalizovaným skupinám, ktoré v spoločnosti existujú.

Členovia a členky našej organizácie sú ľudia, ktorí sa dlhodobo venujú sociálnej, pedagogickej, umeleckej praxi, ekonomike, manažmentu a reklame. Našou cieľovou skupinou (herci a herečky) sú ľudia bez domova, telesne postihnutí, ľudia zo sociálne znevýhodnených skupín, sociálni pracovníci, divadelníci a všetci, ktorí majú o naše divadlo záujem. Herci a herečky DBD sú za účinkovanie v divadelných inscenáciách finančne odmeňovaní.

Tvoríme a pracujeme od roku 2006. S hercami sme naskúšali osem divadelných hier, pravidelne každý rok organizujeme jediný medzinárodný festival bezdomoveckých divadiel v strednej Európe. Niekoľkokrát ročne cestujeme na divadelné zájazdy po Slovensku aj do zahraničia. Skúšame a tvoríme na pravidelných divadelných

skúškach. Úzko spolupracujeme s neziskovými aj štátnymi organizáciami. Naše zdroje tvorí dobrovoľnícka práca, okrem toho sme pomerne úspešní pri získavaní grantov z ministerstiev (štátne zdroje). Financie z rôznych nadácií a od sponzorov. V roku 2011 sme za projekt „Sociálne divadlo-nástroj proti sociálnemu vylúčeniu a chudobe“ získali jednu z prestížnych cien Erste Foundation Award for Social Integration.

Kontakt:

Divadlo bez domova

Štefánikova 16, 81104 Bratislava, Slovakia

Tel.:+421252498508

www.divadlobezdomova.sk

patrikk@mac.com

<https://www.facebook.com/pages/Divadlo-bez-domova>

Pre viac informácií o aktivitách súvisiacich s umeleckou činnosťou navštívte:

<http://www.divadlobezdomova.sk/divadlobezdomova/PROJEKTY.html>

Miesto, dátum a čas našich divadelných vystúpení nájdete na:

<http://www.studio12.sk/program-mesiac.html>

Film Haiku, nakrútený v rámci projektu Sociálne divadlo-nástroj proti sociálnemu vylúčeniu a chudobe, môžete uvidieť na:

<http://www.apothecaryfilms.com/home/2011/2/9/haiku-documentary-feature-film-teaser.html>



Key & Key Communications, založené v roku 1994, je kultúrne a vedecké neziskové združenie, zaoberajúce sa všetkými procesmi komunikácie, ktoré ľudia a organizácie riešia na medzilidskej a organizačnej úrovni, vrátane medzikultúrneho dialógu. Hlavným cieľom ich činnosti je výskum a vzdelávanie vo verbálnej, paraverbálnej, non-verbálnej, vizuálnej, multimedialnej, digitálnej a organizačnej komunikácii. Odborníci z Key & Key Communications ponúkajú vzdelávacie kurzy a výskum pre vypracovanie inovačných metód a didaktických materiálov v medzilidskej a interkultúrnej komunikácii a poskytujú riadenia vizuálov v projektoch financovaných EÚ (dizajn webovej stránky, informačné materiály, publikácie atď.)

Členovia/členky Key & Key pochádzajú z rôznych krajín. Môžu byť zameraní na jednu z mnohých oblastí komunikácie, alebo sa zaujímajú len o konkrétnu oblasť. Tréneri/trénerky z Key & Key organizovali mnoho rokov semináre pre štátnych zamestnancov z nemocníc, miestneho zastupiteľstva alebo iných orgánov verejnej správy so zameraním na inštitucionálnu a interkultúrnú komunikáciu. Preto sa už od konca deväťdesiatych rokov stali ich hlavnou cieľovou skupinou verejní činitelia a štátni zamestnanci, ktorí pracujú s “dospelými v kontakte s mobilitou” (tj. s “migrantmi”) rovnako, ako so samotnými migrantmi, najmä pri komplexnej interakcii medzi členmi týchto dvoch skupín v oblasti verejných služieb.

Táto prax viedla k účasti na projektoch spolufinancovaných EÚ: SPICES (2005-2007), e- SPICES (2008-2010) a v poslednom období popri ARTERY aj BRIDGE-IT (2010-2012), v ktorom je Key & Key tiež partnerom.

Kontakt:

Key & Key Communications

Via Carducci 28, 06053 DERUTA (PG), Italy

Tel.: +39 075 974998

Fax: +39 075 974275

www.keyandkey.it

keyandkey@keyandkey.it

Pre viac informácií o aktivitách súvisiacich s umeleckou činnosťou a o vzdelávacích materiáloch navštívte:

www.trainingspices.net

Webové stránky “SPICES - Sociálna podpora medzikultúrnych komunikačných znalostí a zručností” 224945-CP-1-2005-1-IT-GRUNDTVIG-G11 (financovaný s podporou Európskej komisie). Výcvikové kurzy projektu SPICES, zamerané na medzikultúrnú komunikáciu trénerov a facilitátorov (porov. Klein ed. 2007) v šiestich jazykoch (EN, BG, ES, DE, IT, MT, SL) so špecifickými nástrojmi pre tvorbu vzdelávacích materiálov interkultúrnej komunikácie, najmä medzi “dospelými migrantmi” a verejných činiteľov- “dospelých v kontakte s migrantmi”.

www.e-spices.net

e-SPICES - elektronická sociálna podpora medzikultúrnych komunikačných znalostí a zručností 2008-1-IT2-GRU06-00547 1 (financovaná s podporou Európskej komisie). Grundtvig projekt partnerstvo e-SPICES, v ktorom Key & Key boli asociovaní partneri, využíva možnosti vytvárať on-line vzdelávacie materiály na základe skúseností získaných v SPICES.

<http://bridge-it.communicationproject.eu>

Byť relevantný pre interkultúrnú rozmanitosť v Európe - Integračný tím 510101-LLP-1-2010-1-IT-GRUNDTVIG-GMP (financovaný s podporou Európskej komisie). Grundtvig multilaterálny projekt BRIDGE-IT, zameraný priamo na migrantov a štátnych úradníkov, navrhuje on-line vzdelávacie akcie s cieľom uľahčiť medzikultúrnú komunikáciu medzi týmito dvoma cieľovými skupinami, s osobitným dôrazom na situácie prvého kontaktu.

Agricola Centrum pre vzdelávanie a odbornú prípravu



Kirkkopalvelut Ry je fínske združenie prevádzkované Agentúrou cirkevných zdrojov. Jeho súčasťou je Agricola Centrum pre vzdelávanie a odbornú prípravu, ktoré participuje na projekte Artery. Centrum Agricola vedie odbornú školu a ľudovú strednú školu, ktoré ponúkajú širokú škálu prípravných a rehabilitačných vzdelávacích kurzov pre študentov so špeciálnymi potrebami. Program ponúka umelecké odvetvia: vizuálne umenie, hudbu, divadlo, bábkové divadlo, ručné práce, fotografovanie a tvorivé písanie. Kurzy sú integrované - ľudia bez zdravotného postihnutia sa stretávajú so študentmi s poruchami učenia, a tak sa podporuje rozvoj obidvoch skupín. Centrum Agricola pre vzdelávanie a odbornú prípravu takisto ponúka odborné kurzy pre ľudí pracujúcich s osobami so závislosťami, alebo s pacientmi, ktorí sa zotavujú z psychických problémov, či seniormi.

Centrum Agricola pre vzdelávanie a odbornú prípravu je skúsený poskytovateľ rôznych vzdelávacích služieb. Ponúka odborné vzdelávanie pre mladých a dospelých, rovnako ako prípravné a rehabilitačné tréningy pre študentov, ktorí potrebujú osobitnú pomoc. Krátke kurzy prebiehajúce v tomto centre vytvárajú príležitosť pre osobný aj profesionálny rozvoj. Centrum Agricola ponúka odborné vzdelávanie v troch oblastiach:

- ◇ humanitnej a pedagogickej (vychovávateľ/vychovávateľka pre deti)
- ◇ ošiatne služby, zdravotníctvo a šport (praktická zdravotná sestra)
- ◇ cestovný ruch, stravovanie a služby pre domácnosť (domáci asistent)

Pre dospelých ponúkame celú škálu ďalších špecializácií napríklad nadstavbová kvalifikácia v zabezpečení náhradnej sociálnej práce, ďalšie kvalifikácie pre špeciálnych asistentov vo vzdelávacích inštitúciách a odborné kvalifikácie v psychiatrickej starostlivosti alebo vzdelanie v divadelnom umení a bábkoherectve.

Máme dlhú tradíciu v implementácii umenia, divadla, hudby a bábkoherectva vo vzdelávaní všetkých typov žiakov. V rokoch 2009-2011 sme v spolupráci s profesionálmi Národného divadla viedli projekt, kde študenti z rôznych skupín spoločne pracovali a vytvorili vlastné verzie hier od Williama Shakespeara Búrka, Romeo a Júlia a Sen noci svätéhojanskej. Spolupracujeme s rehabilitačným strediskom Vaalijala, rovnako ako s mnohými detskými domovmi a s jednotkami podporovaného bývania.

Kontakt:

Kirkkopalvelut ry

Koulutuskeskus Agricola (Agricola Centre for Education and Training)

Huvilakatu 31

76130 Pieksämäki, Finland

Tel.: +358 207 542 500

Fax: +358 207 542 595

www.kkagricola.fi

www.kirkkopalvelut.fi

toimisto@kkagricola.fi

Pre viac informácií o aktivitách súvisiacich s umeleckou činnosťou a o vzdelávacích materiáloch navštívte:

<http://kaskasper2011.blogspot.com/>

Blog skupiny žiakov “Kasvua käsillä” zaoberajúci sa umením a ručnými prácami.

Nadácia INTRAS



Skratka INTRAS znamená Výskum a liečba v oblasti duševného zdravia. Je to nadácia zameraná na zlepšenie kvality života ľudí s duševnými poruchami, najmä prostredníctvom návrhov pre vývoj výchovných a vzdelávacích programov, psychosociálnej rehabilitácie, psychoterapie a odborného poradenstva. INTRAS sa skladá z ôsmich centier a má osemdesiat odborníkov z oblasti psychológie, vzdelávania a sociálnej oblasti, ktorí spájajú zdravotnú starostlivosť, vzdelávanie a výskum. Nadácia prevádzkuje rôzne zariadenia: psychosociálne rehabilitačné centrum, pracovné rehabilitačné centrum, chránené bývanie, centrá dennej starostlivosti, vzdelávacie centrá a liečebné rezidencie. Centrá ponúkajú podporné zdroje pre spomínané cieľové skupiny.

S ohľadom na celoživotné vzdelávanie INTRAS vytvára možnosti štúdia pre dospelých s duševnými chorobami, ale aj ľudí, ktorí prerušili štúdium a chcú si zvýšiť úroveň znalostí či získať prístup k vysokoškolskému vzdelaniu. Centrá nie sú zamerané len na to, aby klienti/klientky dostali základné zručnosti, ale aby získali dostatočný základ vedomostí a sociálnych zručností, ktoré im uľahčia ich integráciu na trhu práce.

Od roku 2007 drží Nadácia INTRAS európsku pečať excelentného podnikania udelenú EFQM - Európskou nadáciou pre kvalitu managementu. Roky odbornej práce priniesli INTRAS mnohé skúsenosti a vynikajúce referenčné pozadie v oblasti európskych projektov aj v rozvoji programov pre psychosociálnu rehabilitáciu, intervencie a duševnú zdravotnú starostlivosť. V posledných piatich rokoch nadácia získala a viedla 25 projektov financovaných z programov EÚ. INTRAS je aj aktívnym členom siete Európskeho mentálneho zdravia (MHE), Európskej platformy pre rehabilitáciu (EPR) a v Európskom humanitárnom a sociálnom výbore v (HUSCIE). INTRAS hľadá partnerov pre výmenu skúseností, zdieľanie vedomostí a nových postupov a rozvoj inovačných iniciatív v oblasti celoživotného vzdelávania, sociálneho začlenenia sa a pracovnej integrácie. Pevne veríme, že spolupráca medzi všetkými, ktorí pracujú v tejto oblasti, a najmä medzi rôznymi krajinami, dáva miestnym aktivitám pridanú európsku hodnotu.

Ak pôsobíte v tejto oblasti a máte záujem s nami spolupracovať na vývoji nových myšlienok, kontaktujte nás, prosím!

Kontakt:

Fundación INTRAS
Santa Lucía, 19, 1
47005 Valladolid (Španielsko)
Tel: +34 983399633
intras@intras.es
www.intras.es

Pre viac informácií o aktivitách súvisiacich s umeleckou činnosťou a vzdelávacie materiály navštívte:
<http://mirope.intras.es>

Nové nápady a ďalšie materiály a zdroje, ktoré vám môžu pomôcť zlepšiť svoje postupy a skúsenosti s použitím umenia vo vzdelávacej oblasti.

“Zrkadlenie Európa” (MIROPE) je projekt realizovaný v rámci programu “Európa pre občanov”, financovaného Európskou komisiou.
<http://suvot.intras.es>

Inovatívna metodika kombinujúca psychodrámu a varenie, určená predovšetkým pre ľudí s duševným ochorením.
“Okoreňme odborné vzdelávanie” (SUVOT) je realizovaný v rámci programu celoživotného vzdelávania (2007 - 2013), Leonardo da Vinci, multilaterálny projekt pre rozvoj inovácií, financovaný Európskou komisiou.

<http://www.isabelproject.eu>

Inovatívne postupy pre posilnenie postavenia komunity, zlepšenie osobných a medzikultúrnych vzťahov, medzikomunitej komunikácie, k osobnému a kolektívnemu rastu, ktorý umožňuje ľuďom, aby ich hlas bol vypočutý.

“Interaktívne sociálne médiá posilňujúce vymieňanie si integračných zručností neformálneho vzdelávania” (Isabel) je realizovaný v rámci programu celoživotného vzdelávania (2007 - 2013), ITC KA3, financovaný Európskou komisiou.

EST Centrum celoživotného vzdelávania

EST (založené v roku 1994) je poskytovateľom vzdelávania dospelých a ponúka rôzne spektrum kurzov: cudzí jazyk, ICT workshopy a kurzy komunikačných zručností. Organizujeme komplexný program výučby kľúčových kompetencií pre dospelých študentov, vrátane znevýhodnených žiakov. Od roku 2008 vedieme Otvorené sociálne a profesijné integračné centrum - Pracownia, ktoré ponúka školenia v oblasti základných zručností v kombinácii s odborným a psychologickým poradenstvom pre mládež z marginalizovaných skupín spoločnosti, sociálne vylúčených v dôsledku chudoby, nezamestnanosti a nízkej kvalifikácie.

EST mala na starosti hodnotenie štyroch multilaterálnych projektov v oblastiach súvisiacich s platformou ARTERY. Tri z nich zahŕňali umelecké / dramatické techniky vo vzdelávaní (sociodráma, bibliodráma, výtvarné umenie a divadelné workshopy pre znevýhodnené skupiny) a štvrtý sa zamerával na zlepšovanie komunikačných zručností sociálne zraniteľných dospelých. Táto skúsenosť má veľký význam pre našu súčasnú úlohu vnútorného evaluátora v projekte ARTERY.

Kontakt:

Placówka Kształcenia Ustawicznego EST

Al. M.B. Fatimskiej 66

34-100 Wadowice

Poland

Tel./fax: +48 33 8739874

www.est.edu.pl

est@est.edu.pl

Pre viac informácií o aktivitách súvisiacich s umeleckou činnosťou a vzdelávacie materiály navštívte našu webovú stránku, sekciu projekty.



ZNEVÝHODNENIE U DOSPELÝCH A

SOCIÁLNE ZRUČNOSTI KONCEPČNÝ RÁMEC



KAPITOLA 4

zručnosti



Mnoho dramaterapeutov, psychológov a špeciálnych pedagógov už dlho podporuje myšlienku, že divadelné umenie zlepšuje sociálne zručnosti. Štúdie ukazujú, že divadelná práca môže mať prínos najmä pre ľudí v ťažkých životných situáciách, pri ich vzdelávaní, získavaní nových sociálnych zručností a socializácie. Slade (1998), priekopník v myšlienke drámy ako nástroja na zmenu, zdôraznil prínos dramatických a divadelných foriem, ktoré môžu prispievať k rozvoju sociálneho ja.

Zdá sa, že existuje odborná zhoda v názore, že divadlo pozitívne prispieva k sociálnovzdelávacím procesom. Podľa záverov V. Medzinárodného kongresu “Divadlo, vzdelávanie a duševné zdravie” v Barcelone (2009) sa divadelní odborníci domnievajú, že pomáhajúce profesie a profesionáli vo vzdelávacích odboroch by sa mali častejšie zamyslieť nad výhodami, ktoré divadlo prináša, a nad tým, čo môže dať určitým sociálnym skupinám. Divadelní odborníci a akademici sa zamerali na rôzne spôsoby, pri ktorých sa divadlo použije ako užitočný a efektívny nástroj pre zlepšenie radu aspektov spoločenského vývoja jedinca. Divadelné techniky sa používali dlhé roky v komunitných zariadeniach na podporu rozvoja sociálne znevýhodnených osôb a / alebo osôb ohrozených sociálnym vylúčením. Špecialisti pre dramaterapiu pripisujú dôležitosť rozprávania príbehov, ich predvádzania pred publikom hrám, skupinovým procesom, atď...

Objasniť to, čo rozumieme pod pojmom sociálne zručnosti, je východiskovým bodom k zamysleniu sa nad tým, ako môžeme použiť divadelné techniky na podporu rozvoja sociálnych zručností. Neexistuje zhoda na jedinej definícii o tom, čo sociálne zručnosti sú.

Dodge (1985) sa domnieva, že počet definícií je podobný počtu odborníkov v tejto oblasti.

V skutočnosti bolo vypracovaných niekoľko definícií sociálnych zručností. Patrí medzi ne definícia sociálnej validity, definícia vzájomného akceptovania sa a behaviorálnej definície.

Podľa definície “sociálnej validity” sú sociálne zručnosti prejavované správanie v rôznych situáciách, ktoré pomáhajú plniť významné spoločenské potreby (Gresham & Eliot, 1987). Tieto významné spoločenské potreby zahŕňajú napr. mať priateľov, byť populárny alebo obľúbený u ostatných ľudí a schopnosť zapojiť sa do účinnej sociálnej interakcie s rovesníkmi. Spoločenská validity sociálnych zručností zahŕňa diferenciáciu schopností a zručností. Podľa McFalla (1982) možno definovať sociálne zručnosti ako osobné vyhodnotenie situácie ako reagovať na spoločenské úlohy, a sociálna schopnosť je skutočná schopnosť vykonávať spoločenské úlohy kompetentne. Je to dôležité pri posudzovaní sociálnych zručností zraniteľných osôb, pretože človek napríklad nemusí mať zručnosti potrebné pre úspešné vyjednávanie v určitej sociálnej situácii a zásah zvonku môže túto zručnosť zlepšiť. Podobným spôsobom Schlundt a McFall (1985) definujú sociálne zručnosti (competences) ako účinnosť individuálneho výkonu na danej úlohe a sociálne schopnosti (skills) ako súčasť procesov, ktoré umožňujú správať sa individuálne, príslušným spôsobom, a zvládať úlohy za predpokladu, že rôzne úlohy vyžadujú rôzne zručnosti. O dvadsať rokov neskôr Európsky parlament (odporúčanie 2006/962/ES) navrhol definíciu pre sociálnu zručnosť, v ktorej ide o osobné, medziľudské a medzikultúrne zručnosti ako “Všetky formy správania ktoré jedincom umožňujú účasť na jeho efektívnom, konštruktívnom, spoločenskom a pracovnom živote. Je to prepojené aj s pocitom osobnej a sociálnej pohody.

Definícia “Vzájomného akceptovania sa” je založená na predpoklade, že ľudia sú spoločensky zruční, ak sú prijímaní svojimi rovesníkmi, spolupracovníkmi, priateľmi a pod... Hlavnou nevýhodou tejto definície je, že konkrétne správanie, ktoré vedie k vzájomnej akceptácii alebo zamietnutiu, nie je identifikované. Aj napriek tomu, že táto definícia môže poskytnúť užitočné kritérium pre kontrolu a hodnotenie výsledku, nie je platná pri navrhovaní vzdelávacích stratégií a programov pre rozvoj sociálnych zručností.

V behaviorálnej definícii sociálnych zručností je sociálne zručné správanie charakterizované ako také, ktoré sa prejavuje v špecifických situáciách a v ktorých existuje maximálna možnosť znovuposilnenia sociálneho správania jednotlivca. Na základe tejto definície Michelson, Sugai, Wood a Kazdin (1983) identifikovali sedem základných predpokladov k akejkoľvek konceptualizácii sociálnych zručností, rozvoja stratégií, programov a aktivít, ktoré sú určené ľuďom s deficitom sociálnych zručností. Tieto body zahŕňajú myšlienku, že koncept sociálnych zručností závisí viac od konkrétnej situácie a vedomostí, ako od osobnosti alebo genetických daností. Ide o sedem predpokladov:

1. Sociálne zručnosti sú primárne získané prostredníctvom učenia sa (napr. pozorovaním, modelovaním, nácvikom a spätnou väzbou).
2. Sociálne zručnosti zahŕňajú verbálne a neverbálne správanie.
3. Sociálne zručnosti zahŕňajú účinné i vhodné spôsoby podnetu a reakcie.
4. Sociálne zručnosti maximalizujú sociálne posilňovanie.
5. Sociálne zručnosti sú interaktívneho charakteru a vyžadujú si účinnú zodpovedajúcu odozvu.
6. Sociálne zručnosti sú ovplyvnené vlastnosťami prostredia.
7. Deficit a nadbytok v sociálnom správaní, môže byť špecifikovaný a zameraný na intervenciu.

Myslíme si, že je niekedy ťažké presne začleniť vzdelávací program a metodiku sociálnych zručností len do jedného z týchto troch prístupov. Preto sa partneri projektu ARTERY dohodli, že budú klásť dôraz viac na behaviorálny prístup, než na vzájomné akceptovanie sa alebo aspekt sociálnej validity. Existujú početné definície, ktoré vymedzujú obsah, dôsledok, alebo niekedy oba aspekty sociálne zručného správania. Uvádzame niektoré z nich:

RIMM (1974): “Medziludské správanie, pri ktorom dochádza k úprimnému a relatívne priamemu vyjadreniu pocitov”. Alberti a Emmons (1978): “Správanie, ktoré umožňuje človeku konať v súlade s jeho najdôležitejšími záujmami, aby sa mohol bez obáv brániť a pohodlne vyjadriť svoje pocity a využívať svoje osobné práva bez porušovania práv iných”.

Kelly (1982): “Zmes zažitého a naučeného správania, ktoré jedinci používajú v medziludských situáciách na získanie či udržanie si svojho okolia”.

Skúsenosti ukazujú že sociálne zručné správanie, by malo byť definované pomocou cieľov, ktoré chceme dosiahnuť. Každodenné životné situácie ukazujú, že je dôležité dosahovať ciele a udržiavať dobrú atmosféru v našich sociálnych vzťahoch. Dobrá definícia sociálnych zručností je preto taká, ktorá berie do úvahy oba aspekty. Nasledujúci autori sa snažia definovať sociálne zručné správanie tak, aby obsahovalo samotné správanie z hľadiska obsahu sociálnych zručností a výsledkov dosiahnutých týmito reakciami:

Phillips (1978): “Úroveň, na ktorej človek môže komunikovať s ostatnými, a to spôsobom, ktorý vyhovuje ich vlastným právam, potrebám, radostiam a povinnostiam v primeranej miere, bez toho, aby došlo k poškodeniu práv, potrieb, radosti alebo podobných záväzkov inej osoby, a v ktorom zdieľa s ostatnými slobodnú a otvorenú interakciu”.

Caballo (1986): “Zmiešané správanie jedinca v medziludskom kontexte, ktorý vyjadruje svoje pocity, postoje, túžby, názory alebo práva zodpovedajúcim spôsobom na situáciu, v ktorej rešpektuje správanie iných ľudí a ktoré vo všeobecnosti rieši problémy bezprostredne s minimalizovaním pravdepodobnosti budúcich problémov”.

V živote komunity môže byť vhodné sociálne správanie dôležitejšie, než akademické alebo pracovné zručnosti, najmä pri určovaní, či jedinec je vnímaný ako kompetentná osoba (Black & Langone, 1997). Napríklad Holmes a Fillary (2000) skúmali schopnosť vhodne zapojiť dospelých s ľahkým mentálnym postihnutím do “úvodného rozhovoru”, ktorý je súčasťou každého pracovného pohovoru. Vzali na vedomie, že pracovníci s mentálnym postihnutím, ktorí preukázali spôsobilosť v oblasti sociálnych zručností, sú všeobecne vnímaní pozitívnejšie než tí, ktorí nemajú také zručnosti bez ohľadu na úlohy súvisiace s úrovňou zručností. Záver je, že schopnosť využívať sociálne zručnosti vedie k pozitívnejšiemu vnímaniu osôb so zdravotným postihnutím. Môže byť rozšírený aj na ďalšie ohrozené cieľové skupiny, ako sú bezdomovci, migranti, študenti so špeciálnymi potrebami, osoby trpiace duševnou chorobou, mládež z ohrozených rodín, mladí páchatelia trestných činov, alkoholici a drogovovo závislí, seniori a na všetkých tých, ktorí sú odcudzení od spoločensko-kultúrneho života.

Každý kto, sa snažil zlepšiť sociálne zručnosti inej osoby vie, že v jeho snahe existujú mnohé úskalia. Prečo by ste chceli zlepšiť sociálne zručnosti zraniteľných osôb? S najväčšou pravdepodobnosťou sa snažite: (1) predísť negatívnym dôsledkom nedostatočných sociálnych zručností, vrátane osamelosti, straty zamestnania alebo rozpakom v interakcii so spoločnosťou (2) využívať výhody dobrých sociálnych zručností, ako je priateľstvo, byť akceptovaným a mať dobré vzťahy v komunite. Je dôležité, aby ľudia vedeli, že je potrebné sa zručnostiam učiť. Vo vzdelávacom procese učitelia môžu pomôcť žiakom identifikovať sociálne zručnosti, ktoré sú pre nich potrebné na dosiahnutie cieľov.

Po skúsenosti, že nedostatok sociálnych zručností je prekážkou k úspechu v mnohých oblastiach života (najmä pre ohrozené skupiny), učitelia/učiteľky vychovávateľa/vychovávateľky, terapeuti/terapeutky a umelci/umeľkyne, ktorí/ktoré sa podieľajú na projekte ARTERY, sa dohodli na identifikácii určitých sociálnych zručností, ktoré sa prelínajú v cieľových skupinách a s ktorými vo svojich inštitúciách pracujú (ľudia so zdravotným postihnutím, psychickou poruchou, bezdomovci a imigranti). Rozvoj sebavedomia, komunikácia, riešenie problémov, motivácia, rozoznanie a riadenie sa pocitmi a porozumieť ostatným sú len niektoré z týchto schopností. Ich ro-

zvoj má vplyv na rozhodovanie a vykonávanie týchto zručností, schopnosť vyrovnat' sa s problémami a nakoniec zvýšiť kontrolu nad svojím životom v spoločnosti. Inými slovami podieľať sa efektívne a konštruktívne v rôznych oblastiach života.

Na základe skúseností získaných v rámci projektu ARTERY sme identifikovali sedem sociálnych zručností, ktoré sa ukazujú ako absentujúce v cieľových skupinách. Ide o nasledujúce:

1. Sebaúcta a sebadôvera, vrátane pozitívneho životného názoru

Sebaúcta súvisí s pozitívnym spôsobom vnímania seba samého, je spätá s pocitom dôvery v budúcnosť a istým spôsobom súvisí s motiváciou. Ďalšie dôležité faktory sú adekvátnosť reakcie na problémy, schopnosť vyrovnat' sa so zmenami a novými situáciami, schopnosť robiť vlastné rozhodnutia, atď... Toto vnímanie môže, ale nemusí mať vplyv na to, čo si o vás myslia ostatní ľudia. Sebaúcta je spojená s ďalšími sociálnymi zručnosťami a má vplyv na naše schopnosti interakcie so spoločnosťou.

2. Rozoznať pocity a riadiť sa nimi

Je to veľmi dôležitá schopnosť pre sociálny rozvoj a zahŕňa nielen pochopenie toho, čo cítime a prečo sa tak cítime, ale aj riadenie emócií ktoré nás ovládajú, a schopnosť diskutovať o tom čo, cítime. Všetci máme pocity, ale nie sme vždy schopní rozpoznať ich a hovoriť o nich, aj keď majú vplyv na naše správanie a našu schopnosť riešiť problémy a schopnosť čeliť novým výzvam. Táto kompetencia je zároveň spojená so schopnosťou čítať neverbálne správy vysielané pri komunikácii (držanie tela, gestá, očný kontakt, atď.) a para-verbálne signály (intonácia, hlasitosť, tón hlasu) a priamo súvisí s empatiou.

3. Empatia a asertivita, zahŕňajúca pochopenie rôznorodosti

Identifikovať to, čo iní cítia, porozumieť pocitom iných sa nazýva empatia. Byť empatickými je možné iba vtedy, ak si uvedomujeme vlastné pocity. Schopnosť vcítiť sa do druhých a rešpektovať inakosť je základom k tomu, aby sme nespádli do stereotypov, ako sú rasizmus, sexizmus, homofóbia atď. Táto schopnosť pomáha budovať vzťahy založené na rešpektovaní ostatných a pomáha rásť všetkým členom komunity, kde inakosť je cenená a podporovaná všetkými jej členmi.

4. Komunikačné schopnosti

Všetky medziludské interakcie zahŕňajú komunikáciu a mnohé konflikty vznikajú z jej nedostatku. Schopnosť interpretovať odkaz z výrazu tváre a pocity je veľmi dôležitá. Vzťahy s ostatnými významne závisia od schopnosti úspešne komunikovať, bez vyprovokovania negatívnych pocitov v človeku, od ktorého podnet prijímame. Táto skupina zručností môže byť tvorená aj takými zručnosťami ako je verbálna komunikácia, dávanie a prijímanie spätnej väzby, správne vyjadrenie pocitov, kladenie otázok a adekvátne odpovedanie, správne pochopenie verbálnych podnetov (ak sú vyjadrené slovami), paraverbálnych odkazov (ak sú vyjadrené hlasom, intonáciou), neverbality (gestá, držanie tela, očný kontakt, atď.) a vizuálnych odkazov.

5. Interpersonálne schopnosti, spolupráca s ostatnými

Tieto schopnosti nám dovoľujú mať interakcie s ľuďmi z rôznych prostredí, schopnosť prijať a dávať pomoc, rozvíjať vzťahy s ostatnými, dôverovať a byť k dispozícii, pozitívne prijímať konštruktívnu kritiku. Táto skupina zručností je úzko spätá so zručnosťami ako sú sebadôvera, empatia, komunikácia atď.

6. Schopnosť riešiť problém, negociácia a plánovanie

Schopnosť riešiť problémy je prepojená s ich identifikáciou a adekvátnosťou riešení. Ak sa podarí vyriešiť problém v skupine, je to dôsledok kapacity negociovať, vyjednávať, identifikovať to čo chceme vyriešiť, ako to chceme vyriešiť a porozumieť tomu, čo zbytok skupiny potrebuje. Pozrieť sa na problém z rôznych uhlov pohľadu a schopnosť ovládať vlastné emócie sú niektoré z ďalších schopností potrebných popri tých, ktoré sme už spomínali. Plánovanie je tiež prepojené so schopnosťou riešiť problém, rozhodnúť sa a obsahuje identifikovanie vlastných potrieb, túžob a cieľov, objavovanie možných riešení ako ich dosiahnuť, vyhodnotiť najúčinnější kroky na dosahovanie krátkodobých cieľov a na záver procesu vyhodnotiť výsledky.

7. Kreativita

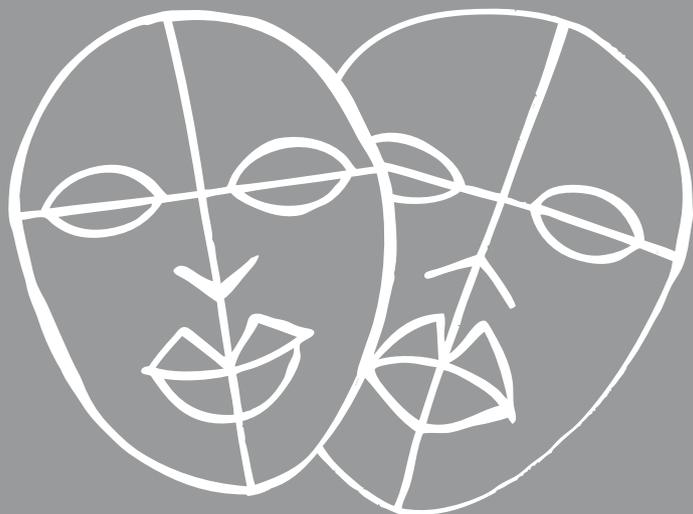
Kreativita sa nachádza v každej z uvedených zručností a je nevyhnutnou súčasťou činností, ktoré sú rozvinuté v nasledujúcej kapitole. Je potrebná pri riešení konfliktov, ale aj reflexii, hodnotení možností, pri rokovaní, rozhodovaní, komunikácii atď., a samozrejme ju tvoria ďalšie zručnosti. Kreativita je doplnením znalostí z praxe a práce na sebe. Ak teda v sebe rozvíjate iné zručnosti, budete zároveň rozvíjať schopnosť vytvárať, kreovať a súčasne obohacovať život citovo aj intelektuálne.

Neskôr zistíte, že mnohé činnosti smerujú k budovaniu hodnôt, ktoré uľahčujú sociálnu integráciu ohrozených ľudí, vrátane vzorcov správania, nedostatku dôvery k tradičným hodnotám, atď. Hovoríme o hodnotách, ktoré majú vplyv na životný štýl zraniteľných ľudí, ako sú citlivosť na ľudské práva, obdiv k činnostiam, ktoré sú vytvorené inými, snaha dosiahnuť dobré vzdelanie a pochopiť jeho dôležitosť, odmietanie zneužívať alkohol a drogy, rešpekt, atď... Správny hodnotový systém a pozitívny prístup k životu je nevyhnutný k tomu, aby jedinec dokázal čeliť výzvam a mal uspokojivé vzťahy so zvyškom komunity.

Nasledujúca kapitola popisuje fundamentálne skúsenosti organizácií zapojených do projektu ARTERY a ponúka rad aktivít a praktických rád pre rozvoj a / alebo posilnenie vyššie uvedených zručností pomocou umenia a divadla.

SOCIÁLNE ZRUČNOSTI RELEVANTNÉ PRE

CIEĽOVÉ SKUPINY NÁSTROJE A AKTIVITY



-
-
-
-
-
-
-
-

KAPITOLA 5

aktivity



V tejto kapitole nájdete kompiláciu piatich rôznych skúseností z piatich európskych krajín. Prostredníctvom týchto skúseností Vám popíšeme rôzne cieľové skupiny s úplne rôznymi potrebami. Spoznáte praktické cvičenia, ktoré využívajú umenie a rôzne vzdelávacie scenáre pre rozvoj sociálnych zručností. Tento malý súbor príkladov ukazuje širokú škálu vzdelávacích možností pre rozvoj sociálnych zručností, potrebných pre naše cieľové skupiny k účasti na efektívnom a konštruktívnom spoločenskom živote. Nechajte sa inšpirovať!

ĽUDIA S TELESNÝM POSTIHNUTÍM, DETI A MLÁDEŽ Z OHROZENÝCH RODÍN, MLADÍ PÁCHATELIA, ALKOHOLICI, DROGOVO ZÁVISLÍ, SENIORI A VŠETCI TÍ, KTORÍ SA ODCUDZILI Hlavnému prúdu spoločenského a kultúrneho života.

SKÚSENOSTI DIVADELNÉHO ZDRUŽENIA GRODZKI

Počas workshopov ARTERY sme pracovali s dvoma divadelnými súbormi: jeden bol pre dospelých so zdravotným postihnutím a druhý pre mladých ľudí, ktorí potrebujú podporu. Táto integračná skupina sa volala Divadlo Grodzki Junior a podľa predlohy románu Thomasa Manna pripravila predstavenie "Magic Mountain". Hru sme predstavili na festivale PAT, organizovanom poľskou políciou. V tejto knihe sme sa zamerali na divadelnú skupinu pre ľudí s telesným, mentálnym a duševným postihnutím, ktorá pracuje v rámci chránenej dielne denného centra v oblasti umenia a získavania životných zručností. Skupinu tvoria tridsiati účastníci. Divadelné dielne v našom terapeutickom centre prebiehajú pre tých, ktorí sa rozhodli participovať na príprave predstavenia trikrát týždenne po dve hodiny.

Príjemcovia pomoci potrebujú zažiť úspech a úlohou trénera je viesť ich tak, aby ho mohli na javisku dosiahnuť. "Je potrebné, aby zažili pocit dobre vykonanej práce", zdôrazňuje Barbara Rau, ktorá vedie divadelné súbory Divadla Grodzki od roku 1999, a to predovšetkým prácou v chránenej dielni.

NÁJDENIE VLASTNEJ CESTY

Hlavnou úlohou pracovnej terapie chránených dielni prevádzkovaných Divadelným združením Grodzki je sociálna a pracovná rehabilitácia. Cieľom je rozvoj osobnosti, zvýšenie pohybovej zručnosti, asertivita, zvládanie každodenných úloh a nezávislý život v spoločnosti. Kvalifikovaní lektori/lektorky, ktorí/ktoré vedú workshopy, sú v Divadelnom združení Grodzki zamestnaní/zamestnané, podobne ako psychológovia a rehabilitační špecialisti. Po troch rokoch pracovnej terapie absolvujú príjemcovia pomoci rozhovor, na ktorom sa zisťuje rozvinutie ich sociálnych zručností. Neskôr sú vytvorené denné plány pripravené pre individuálne aj skupinové aktivity. Každému podľa jeho potrieb. Prvých šesť týždňov práce v chránenej dielni sú venované zoznámeniu sa so všetkými šiestimi zložkami dielne: Novinársky a fotografický Workshop, Dielňa arteterapia, Dielňa designu, Dielňa módy, Stolárska dielňa, Dielňa domácich prác. Účastník/účastníčka si vyberie dva workshopy, ktoré bude navštevovať v priebehu troch rokov.

SILA UMENIA

Mottom Divadelného združenia Grodzki je, že každý má právo sa umelecky vyjadriť. Umenie a tvorivosť pomáha k odstráneniu prekážok a motivuje ľudí, aby zmenili svoj život, otvorili sa novému vzdelávaniu alebo odbornej príprave. Od založenia Divadelného spolku Grodzki veríme, že skupinové zapojenie sa do tvorivých a umeleckých aktivít vedie k osobnému rozvoju účastníkov. Jeho zakladatelia Jan Chmiel a Tomasz Zieliński, obaja profesionálne zapojení do oblasti umenia, viedli divadelné a hudobné dielne pre rôzne skupiny sociálne ohrozených detí, dospelých a dospelých, a mali možnosť vidieť ich pozitívny dopad na účastníkov.

“Divadlo je mágia. Odrazu sa skupina desiatich ľudí rôzneho veku, s rôznymi problémami a životnými potrebami stretne a chce skúšať. Ak by ich niekto oslovil na ulici a požiadal, aby hrali v predstavení, povedali by: “Zmizni!” A tu sa v skupine, na javisku deje mimoriadna vec: spoločná práca. “

[Jan Chmiel, zakladateľ a riaditeľ Divadelného spolku Grodzki]

Divadlo je sociálne umenie - deje sa pre ľudí a s ľuďmi. To bolo hlavnou myšlienkou terapie založenej na umení, ktorú Divadlo Grodzki využíva pri práci s rôznymi zraniteľnými skupinami posledných jedenásť rokov. Jedným z jeho cieľov je rozvoj sociálnych zručností: spolupráca s ostatnými, práca v tíme, zlepšenie komunikačných zručností a prijímanie nových úloh a výziev. Divadelné aktivity sú zamerané na rozvoj osobnosti každého účastníka, aby si viac veril, bol otvorený a učil sa dôverovať vo vlastné schopnosti a nadanie. Ďalším dôležitým cieľom práce v divadle je umelecká forma a výraz, ktorá stimuluje kreativitu a umelecké vášne.

“Divadelné skúšky si ľudia predstavujú ako rozdanie textu, učenie sa ho naspamäť a potom ukázanie situácie na pódium. “Začínáme tak, že sa v skupine navzájom zoznámime, a potom spoznávame sami seba a svoj potenciál. Určité činnosti umožňujú pozrieť sa na divadlo z inej perspektívy a zamerať sa na driemajúci potenciál každého z účastníkov. “ [Jan Chmiel, zakladateľ a riaditeľ Divadla Grodzki]

“Mám rada hranie. Každou hrou sa posúvam dopredu. “[Marlena]

“Pre mňa je to pokračovanie procesu otvorenia sa, zmena prostredníctvom spolupráce s ľuďmi.” [Alina]

Najcharakteristickejšou umeleckou formou používanou v Divadle Grodzki je vizuálne divadlo (bábky, masky, veľké materiály). Viest' bábkou nie je nevyhnutným problémom pre osoby so zdravotným postihnutím, naopak, môže prispieť k lepšiemu vyjadrovaniu sa a komunikácii. Držať v ruke objekt, prostredníctvom ktorého je možné prehovoriť k publiku, robí hranie jednoduchším. Často sa tak v sociálne zraniteľných skupinách dosahujú lepšie výsledky. Hercova pozornosť je viac zameraná na bábkou / rekvizitu než na publikum, čo znižuje trému. Menej sa sústreďujú sám na seba, menej sa zameriava na svoje postihnutie. Divadelné dielne vedené v združení sa zameriavajú aj na výrobu bábok, pod vedením odborníkov so skúsenosťami v profesionálnych divadlách. Táto aktivita, spolu s vedením bábok, rozvíja manuálne zručnosti, zlepšuje fyzickú kondíciu a celkovú rovnováhu.

Keď diskutujeme o umení ako prostriedku na dosiahnutie sociálnych zručností, zákonite vzniká otázka: Aká forma najviac vyhovuje potrebám ľudí, ktorí majú problém s učením sa, alebo ľuďom s mentálnym a duševným postihnutím? Niektorí divadelní režiséri, školitelia a pracovníci mimovládnych organizácií sa domnievajú, že účastníci by si mali to, čo robia, hlavne „užívať“. Úroveň obtiažnosti práce by mala byť upravená podľa ich schopností, teda znížená. Tento prístup často vedie k tomu, že sa dospelí muži a ženy prezliekajú za žaby, muchotrávky alebo trpezlivky. Niektorí „profesionáli“ si myslia, že takáto forma je bližšia k ich kognitívnemu chápaniu sveta, než napríklad svet rafinovaných bábkových hier. Nepochybne stojí omnoho väčšie úsilie pripraviť prepracovanú hru s komplexným konceptom. Niekedy je to doslova boj. Je to úplne iné, ako nacvičiť besiedku v materskej škole. Myslíme si, že herci/herečky by sa nemali dostávať do stereotypných rol, v ktorých sú ich obmedzenia či postihnutia na javisku ešte zdôraznené.

V divadelnom združení Grodzki sme presvedčení, že dospelí so zdravotným postihnutím by nemali byť prezlečení za deti, lebo ich to môže ponížovať. Nie sú to žiaci materskej školy a úlohou trénera je naučiť ich žiť čo najlepšie a najnezávislejšie vo svete dospelých. „Je dôležité nájsť také divadelné prostriedky, ktoré umožnia herečke/ hercovi dokázať viac, prekročiť svoje postihnutie“, hovorí Barbara Rau, jedna z najskúsenejších tréneriek v Divadelnom združení Grodzki.

Dodáva: „Herec s mentálnym postihnutím niekedy nemôže hrať úlohu tak ako profesionálny herec, ale ubezpečte sa, že presne vie, ako by to malo byť zahrané. Toto poznanie je motiváciou pre ustavičné sebazdokonaľovanie sa. Diváci oceňujú úsilie našich účinkujúcich, ktorí sú úspešní v mnohých náročných rolách, aj keď občas zlyhávajú. Predstavenia často upravujeme a vylepšujeme hranie hercov, až kým naša produkcia nedosiahne čo najprofesionálnejšiu úroveň.“

Skupiny vedené Divadelným združením Grodzki pripravujú veľa hier pre deti, ale scenár je vždy postavený tak, aby riešil niektoré výchovné problémy. Keď sme podľa vôle hercov skúšali hru, „Príbehy o Muminoch“ od Tove Jansona, ukázalo sa, čo sú to za postavy títo Muminovia, priateľské bytosti, niekedy trápne, ktoré žijú vo svojom vlastnom svete. Skupina diskutovala aj o tom, ako prezentovať deťom smrť. Nakoniec padlo rozhodnutie o výbere epizódy „Muminovia v zimnom slnovrate“, v ktorej sa veвериčka stretne s Kráľovnou Chladu. „Je veľmi dôležité implementovať problémy reálneho života do divadelných hier“, zhrňa Barbara Rau.

ROZVÍJANIE SOCIÁLNYCH ZRUČNOSTÍ

SPOLUPRÁCA V SKUPINE, PREBERANIE ROZLIČNÝCH ROLÍ (VODCA, ČLEN, POZOROVATEĽ)

Väčšina z nás považuje za samozrejmosť komunikáciu s ľuďmi v rámci skupiny. Napriek tomu pre osoby so zdravotným postihnutím sú takéto situácie často stresujúce, nepredvídateľné, trápne. Byť členom skupiny a preberať rôzne roly pomáha pripraviť sa na prekonanie nových vzdelávacích alebo odborných problémov. Všade, kde sa môžu osoby so zdravotným postihnutím ocitnúť v skupine (napr. v škole alebo v práci).

Komunikácia a spolupráca s ostatnými je samozrejme pre mnoho ľudí s mentálnym postihnutím a psychickými problémami ťažká. Aj pre tých, ktorí pracujú v chránenej terapeuticko-dielni prevádzkovej Divadelným spolkom Grodzki. Niektorí klienti sa nikdy neodvážia hovoriť o sebe a o svojich schopnostiach, pretože nie sú asertívni alebo nedokážu sformulovať svoje potreby, a to najmä v situáciách, ktoré nevyhnutne vznikajú pri práci v skupine. Rozvoj sociálnych zručností v tejto oblasti je nevyhnutný pre ich edukačný a praktický rozvoj.

“Prišla som sem, pretože sa rada rozprávam s ľuďmi z našej skupiny.” [Halinka]

Inšpirujte sa!

Divadelné aktivity prebiehajú vždy v skupinovej práci. Účastníci preberajú rôzne roly (vodca, člen, pozorovateľ). Pri každom procese prípravy je venovaná pozornosť budovaniu tímu a integrácie. Považujeme za dôležité vytvoriť v skupine priateľské prostredie (pozri: o metódach vzdelávania, časť tejto knihy). Priateľské prostredie účastníkov podporuje pri skúšaní si rôznych úloh, na javisku aj v skupine. Tréneri, ktorí režírujú hru, vymenujú vždy niekoľko pomocníkov: šepkár/ka, osoba, ktorá sa postará o kostýmy, dekorácie, alebo osoba, ktorá má na starosti pohyb na javisku (prípomína, kto má kde a kedy stáť, kam sa presunúť alebo odísť).

Jedna z účastníčok workshopov ARTERY, plachá a zamŕknutá osoba, mala za úlohu byť počas skúšok trénerovou asistentkou. Bola zodpovedná za pohyb na javisku počas predstavenia. Ak si všimla, že sa herec nepohybuje po javisku správne (napríklad sa neobjaví na javisku v správny čas), mala ich napomínať. Bola to veľmi ťažká úloha pre niekoho, kto nemal skúsenosť s tým, aby dával pokyny ostatným a napomínal ich. Úloha podporila jej sebadôveru a umožnila jej vyjadriť svoje názory v bezpečnom prostredí. Účastníčka sa stala viac komunikatívnou a asertívnou.

Problémom inej osoby (konfliktná osobnosť) bolo, ako rešpektovať potreby iných a stať sa členom skupiny. Aj napriek tomu, že ju tréner požiadal, aby si mobil vypla, mala ho zapnutý. Počas jednej skúšky dotyčnej osobe niekto zavolať a ona vyšla z miestnosti telefonovať. Po tom, čo mu ostatní povedali, že zvonenie jeho telefónu ich vyrušuje a majú problém vrátiť sa späť do rol, odpovedal: “Ale ja už nehrám, ja som už skončil svoj text.”

Trénerka mu vysvetlila pravidlá tímovej práce: “Každý z nás je za skupinu zodpovedný. V divadle je každé predstavenie živé a ide sa “naostro”, preto každý musí dávať pozor na veľa vecí. Je potrebné, aby sme boli pozorní voči iným, aby sme im, ak je to potrebné, mohli pomôcť. Napríklad im pripomenúť čo majú robiť. Nemali by sme ignorovať svojich kolegov. Môžu nám pomôcť, napr. ak má niekto ťažkosti so svojou úlohou, iný mu môže dať spätnú väzbu”. Účastník nakoniec súhlasil a telefón počas skúšok vypol. Od tohto momentu sa lepšie začlenil do skupiny.

POROZUMENIE KÓDOV SPRÁVANIA A ZVYKOV V RÔZNYCH PROSTREDIACH

Ľudia s mentálnym a duševným postihnutím majú často ťažkosti porozumieť a riadiť sa kódexom správania. Nemusia rozumieť zvykom v rôznych prostrediach a situáciách. Dôsledkom toho môžu na verejnosti vznikáť veľmi stresujúce situácie a interakcie s ostatnými, najmä neznámymi ľuďmi. Tieto situácie veľmi znižujú ich sebavedomie. Niektorí ľudia so zdravotným postihnutím ostávajú radšej doma, aby sa takýmto situáciám vyhli. Tá varianta je pre nich síce bezpečnejšia, ale nutne vedie k sociálnemu vylúčeniu. Ak by sa naučili používať a rozumieť rôznym formám sociálneho správania, umožnilo by im to efektívnejšie a konštruktívnejšie začlenenie sa do spoločenského života. Myslíme si, že je to nevyhnutné pre ich prípravu na pracovný život.

Inšpirujte sa!

Divadelné aktivity môžu pomôcť v ťažkých každodenných situáciách, napr. pri vybavovaní si dokladov, v nakupovaní v obchode, vybavovanie na úrade, pri rozhovore so susedmi. Ľudia sa stávajú viac sebavedomí a učia sa sebaaprezentovať, napr. ako sa predstaviť čo najvhodnejším spôsobom, ako hovoriť sám o sebe. Osoby so zdravotným postihnutím, ktoré sa zúčastnili na divadelnom workshope sa ocitli v mnohých situáciách, kde zažívali interakciu s neznámom. Jednou z nich bolo aj stretnutie v rámci projektu Artery, na ktorom zahrli divadelné predstavenie hostom z piatich krajín. Zažili umelecký, aj osobný úspech. Po predstavení boli schopní mať interakciu s publikom, pri ktorej divákovi ukázali bábky. Usporiadali sme aj ďalšie vystúpenia a stretnutia. Napríklad premiéra hry “Dar rieky”, na ktorej sa zúčastnili pracovníci z Odborného rehabilitačného oddelenia a oddelenia projektov z Divadelného spolku Grodzki. Po premiére vznikla otvorená diskusia a neskôr aj neformálne rozhovory s hercami.

“Ľudia so zdravotným postihnutím sa v divadle ocitnú v rozličných situáciách. Niektoré z nich sa v ich živote nikdy neudejú, ale niektoré áno. Môžu si vyskúšať svoje reakcie v bezpečnom prostredí“, komentuje trénerka workshopu ARTERY Barbara Rau. “Sú pružnejší, zvedaví a dychtiví pochopiť správanie iných ľudí. Často počujem od účastníkov divadelných tvorivých dielní, že sa menej boja ísť do centra mesta alebo na nákup. Vidím, že sú viac asertívni a odolní.“

OCHOTA ZLEPŠIŤ SVOJ ŽIVOT A NAPLNIŤ SVOJ POTENCIÁL (ZAMERANIE SA NA OSOBNÉ A SPOLOČENSKÉ BLAHO)

Osobná motivácia je jedna z kľúčových oblastí, na ktorej treba pracovať so sociálne ohrozenými osobami. Dotazníky a rozhovory, ktoré vedieme s osobami so zdravotným postihnutím v chránenej dielni nám ukazujú, že nie sú naozaj motivovaní k dosiahnutiu svojho cieľa. Príčinu vidíme v nedostatku sebadôvery, ktorá vedie k “odpísaniu” seba samého. V tejto situácii sa cieľ veľmi ťažko dosahuje, ak sa vôbec za takýchto okolností dosiahnuť dá. Preto si ľudia so zdravotným postihnutím potrebujú rozvíjať sebavedomie a sebadôveru. Aj oni majú právo viesť život, ako plnohodnotní ľudia.

Inšpirujte sa!

Činnosti Divadelného združenia Grodzki sú zamerané na rozvoj potenciálu v každom z našich príjemcov pomoci. Prajeme si, aby sa stali viac kreatívni, odvážni a otvorení novým skúsenostiam. Najdôležitejšou vecou je prebudiť ich zvedavosť, záujem o svet okolo nich, ochotu spoznať ho a naučiť sa byť jeho súčasťou.

Počas divadelných workshopov sme si všimli, že sú dôležité obe jeho časti, skúšky, aj hotové predstavenie. Rozvíjanie sociálnych zručností u zúčastnených osôb je dlhodobý, prebiehajúci proces, ale merateľné úspechy (predstavenia) sú silným motivačným mechanizmom. Účinkovanie pred sto divákmi vo vlastnom meste nemusí byť len úspechom, ale aj transformačným zážitkom! Používanie umeleckého jazyka a verejné vystúpenia v rámci workshopov sú dôkazom toho, že vytvárame viditeľný “produkt”, niečo, na čo sú naši klienti hrdí a môžu sa s ním identifikovať. Snažíme sa pripraviť také predstavenia, ktoré sa čo najviac približujú k profesionálnym divadelným produkciam. V tejto knihe si môžete prezrieť niekoľko fotografií z hry “Dar rieky” vytvorenej počas workshopov ARTERY. Hra bola odprezentovaná pred dvesto divákmi počas Beskydského festivalu malých aj veľkých v Bielsko-Białej.

Verejné vystúpenia nám prinášajú dvojaké uspokojenie. Herci zažijú pocit osobného úspechu a cítia uznanie od divákov a ostatných členov tímu. “Je veľmi dôležité, aby mohli zažiť úspech na verejnosti, motivuje ich to

a získajú potrebu znova a znova zažívať pocit šťastia a naplnenia“, vysvetľuje trénerka Barbara Rau. “Je to pre nich výzva, aby svoj život vzali do vlastných rúk a hľadali si prácu alebo sa stali dobrovoľníkom.” Jedna z dlhoročných účastníčok divadelného workshopu s poruchami učenia začala hrať svoju rolu aj vo vlastnom živote. Povzbudená svojím trénerom nastúpila do zamestnania ako dobrovoľníčka v materskej škole a stala sa nepostrádateľnou asistentkou pedagóga. Práci v divadelnej tvorivej dielni sa venuje stále, ale sa presťahovala do inej integračnej skupiny. Často zdôrazňuje, že herectvo jej pomáha rozvíjať sa a rásť. Trénerka Barbara Rau zdôrazňuje, že pripravovať novú hru je ako pripravovať sa na novú úlohu v živote. “Na začiatku máte v hlave chaos, ale pomaly dostávate do predstavenia poriadok a systém. Aranžovanie a skúšanie hry je podobné, ako zariaďovanie si vlastného života. “

V divadle je vždy dôležité dobré načasovanie- herci potrebujú hrať presne, nesmú sa predlžovať ani príliš zrýchľovať scény. Pri správnom načasovaní hry dávame divákovi vhodný impulz a dosahujeme potrebné napätie. Aj hudba nám často určuje, kedy vkročiť na javisko alebo z neho odísť. Môže byť akousi časomierou na javisku. Konat' pod určitým časovým tlakom pripravuje účastníkov divadelných workshopov na situácie v reálnom živote, keď musia byť presní a efektívni.

ĽUDIA ŽIJÚCI NA ULICI, TELESNE POSTIHNUTÍ A ĽUDIA S PSYCHIATRICKOU DIAGNÓZOU

SKÚSENOSTI DIVADLA BEZ DOMOVA

Pracujeme so sociálne vylúčenou skupinou, ktorú tvoria bezdomovci, telesne postihnutí a ľudia s psychiatrickou diagnózou. Táto skupina má rôzne potreby a problémy.

Najčastejšie potreby ľudí bez domova: potreba niekam patriť, bezpečné a finančne dostupné bývanie, možnosť sa niekde okúpať, nájsť si prácu, byť akceptovaný, vzdelávať sa, mať plány do budúcnosti, opustiť aspoň na chvíľu ulicu, tvoriť, mať sociálne vzťahy s pracujúcou populáciou, pomáhať iným.

Potreby telesne postihnutých a ľudí s psychiatrickou diagnózou: byť akceptovaný aj s postihnutím, mať nové sociálne kontakty, nájsť si životného partnera, bezbariérové prístupy, osamostatniť sa, mať prácu, tvoriť, vzdelávať sa, mať plány do budúcnosti, pomáhať iným.

Ako vidíte, väčšina potrieb rôzne sociálne vylúčených ľudí je skoro rovnaká. Z nášho pohľadu je najsilnejším problémom bezdomovcov sociálna izolovanosť, ktorú zažívajú na ulici a ktorej dôsledkom sú depresie, neurozy, zneužívanie alkoholu, drog, pokusy o samovraždu. Druhým veľkým problémom je pre bezdomovcov zimné obdobie, v ktorom im na ulici reálne hrozí smrť zamrznutím a v ktorom musia vynaložiť oveľa viac úsilia na to, aby niekde v teple prespali. Počas zimného obdobia niektorí oveľa viac zneužívajú alkohol než v lete, a

viac chýbajú na divadelných skúškach. Najväčším problémom telesne postihnutých je podľa nás sociálna izolácia, resp. dlhodobý pobyt v sociálnom zariadení, absencia bezbariérových prístupov, málo chránených dielní a voľnočasových aktivít.

Výzva: Spojenie bezdomovcov a telesne postihnutých pri spoločnej aktivite (divadlo) je inovatívny prístup, ktorý umožňuje uspokojovať niektoré špecifické potreby obidvoch skupín. Bezdomovci majú možnosť telesne postihnutým pomáhať, sú viac zodpovední, menej zneužívajú alkohol, nie sú sociálne izolovaní. Naopak telesne postihnutí majú vďaka bezdomovcom kontakt s “reálnym životom”, prestávajú byť sociálne izolovaní. Učia sa nové stratégie prežitia.

NÁJDENIE VLASTNEJ CESTY

Potreby našej sociálnej skupiny vyhodnocujeme najmä:

- ◇ poradenským rozhovorom
- ◇ diagnostickým rozhovorom
- ◇ dotazníkom
- ◇ dramaterapeutickými technikami
- ◇ výtvarnými arteterapeutickými technikami
- ◇ pozorovaním
- ◇ získaním spätnej väzby klientov

Keďže je naša sociálna skupina veľmi rôznorodá (aj medzi bezdomovcami sú ľudia s rôznymi postihnutiami, napr. dyslexia), náš systém pre analyzovanie ich potrieb sociálnych zručností je veľmi slobodný a flexibilný. Spravidla pri divadelnej činnosti dochádza k rôznym situáciám, ktoré vyhodnocujeme a na základe toho prichádzame na to, ktoré zručnosti je potrebné klienta naučiť/posilniť. Máme individuálny prístup, ktorý vychádza z možností každého jedného klienta/klientky, jeho špecifickej situácie. Napr. herca s ťažkou dyslexiou učíme text tak, že mu ho nahlas čítame a spájame ho s určitým pohybom. Vyhýbame sa zložitým a dlhým diagnostickým metódam, pretože to našich klientov demotivuje a vzbudzuje to v nich nedôveru.

SILA UMENIA

Myslíme si, že divadlo je nenásilný, zábavný a prítlačlivý spôsob, ako posilňovať/učiť sociálne zručnosti našich klientov. Pri skúšaní divadelného predstavenia nie je našim cieľom len odprezentovanie predstavenia, ale to, čo sa naši herci/herečky naučia na dramaterapeutických skúškach.

Divadelné umenie a dramaterapeutické skúšky našich klientov: učia komunikovať asertívnym spôsobom, dávajú im pocit, že niekam patria, učia ich akceptovať iné názory, umožňujú im tvoriť a byť kreatívnymi, vytvárajú im bezpečný priestor s bezpečnými ľudskými vzťahmi, takto získavajú nové sociálne kontakty, dávajú im možnosť pomáhať a dávať iným, zlepšujú ich finančnú situáciu, umožňujú vyskúšať si nové "roly", zažívať emócie a hovoriť o nich. Vďaka divadlu cestujú a spoznávajú inú kultúru/ jazyk, učí ich byť dochvilnými a zodpovednými, umožňuje im sústrediť sa na svoje telo. Naši klienti/klientky (herci/herečky) zažívajú počas divadelných vystúpení katarziu a úspech. Potlesk po predstavení je pre nich znamením, že sú prijímaní a patria do tejto spoločnosti. Získavajú nový sociálny status, vďaka ktorému sa zvyšuje ich sebavedomie. Vyššie sebavedomie prináša úspechy aj v iných oblastiach života napr. zdravie, hľadanie si zamestnania, hľadanie si životného partnera. Niektoré aktivity a techniky používané pri práci s klientmi:

- ◊ pohybové aktivity (práca s telom) - koncentrácia na telesné pocity, spracovanie negatívnych zážitkov (trauma), rozvíjanie motorickej pamäte, rozvíjanie kreativity a sebavyjadrovania, zlepšenie zdravia, zcitlivovanie, posilnenie sebavedomia
- ◊ hlasové cvičenia- koncentrácia, cvičenie pamäte, učenie sa nových slov, zlepšovanie výslovnosti a slovnej zásoby, zlepšenie dýchania a hlasového rozsahu, kultivanejší slovný prejav, posilnenie sebavedomia
- ◊ analýza divadelných textov- koncentrácia, cvičenie pamäte, logiky, učenie sa premýšľať, hľadanie súvislostí, formulovanie postojov a názorov, spoznávanie iných ľudských osudov, zcitlivovanie, zlepšovanie čítania nahlas, zlepšenie schopnosti učiť sa naspamäť, posilnenie sebavedomia
- ◊ maľovanie(výtvarné techniky)- koncentrácia, kreativita, tvorivosť, vyjadrovanie pocitov, seba prezentácia, estetické zážitky, posilnenie sebavedomia
- ◊ divadelné skúšky - dlhodobý process, pri ktorom vzniká tím, učenie sa tímovej práci, kooperácia, asertivita, cieľavedomosť, vytrvalosť, dochvilnosť, kreatívne myslenie, pocit úspechu a spolupatričnosti, rozvíjanie schopnosti zvládnuť stres (napríklad trému), riešenie konfliktov neagresívnym spôsobom, odmeňovanie (aj finančné), posilnenie hygienických návykov, dodržiavanie pravidiel
- ◊ divadelné vystúpenia (spojené s cestovaním do iných miest, krajín) - spoznávanie nových kultúrnych zvykov, jazyka, návšteva kultúrnych podujatí, múzeí a galérií, pobyt v peknom prostredí (hotel, penzión), nové sociálne kontakty, učiť sa prezentovať seba a svoj tím, kooperácia, asistancia, tímová práca, zvládanie stresu, posilnenie sebavedomia, finančná odmena, dodržiavanie pravidiel

ROZVÍJANIE SOCIÁLNYCH ZRUČNOSTÍ

ZVYŠOVANIE SEBAVEDOMIA

Zdravé sebavedomie je základom úspechu a spokojnosti v práci, pri sociálnych kontaktoch, v partnerstve a všeobecne vo všetkom, čo v živote robíme. Je kľúčom k motivácii a chuti pustiť sa do nových neznámych projektov, je nevyhnutné pri učení sa nových vecí a riešení nezvyčajných situácií, hľadani si práce. Telesne postihnutí aj bezdomovci majú spravidla nízke sebavedomie. Myslia si, že sú neatraktívni, neschopní, menejcenní a často zlyhávajú resp.zlyhali. Tieto negatívne sebahodnotenia im bránia v tom, aby sa zoznamovali s novými ľuďmi, hľadali si zamestnanie, chodili do spoločnosti, plnili si svoje sny atď. Nízke sebavedomie v nich vytvára veľkú bariéru, ktorá im nedovolí naplno sa prejavit'. Ak zvýšime ich sebavedomie, umožníme im rozvinúť ich nadanie, odstránime spoločenskú izoláciu a zvýšime šancu na úspech pri akejkoľvek činnosti. Sebavedomie znamená aj schopnosť prijať svoje neúspechy tak, aby sme sa z nich poučili. Zvýšiť si sebavedomie teda znamená pozitívne myslieť.

Inšpirujte sa!

- ◇ jasné pomenovanie reálneho a malého cieľa (príklad: naučiť sa tri vety textu)
- ◇ verbalizovanie a vyzdvihovanie kladných vlastností a schopností klientov
- ◇ vytvorenie jasnej a prijateľnej štruktúry divadelných skúšok (čas, miesto, počet cvičení, prestávky)
- ◇ povzbudzovanie a odmeňovanie klientov
- ◇ pozitívny prístup
- ◇ prispôsobenie cieľov a spôsobu práce vzhľadom na postihnutie klienta
- ◇ individuálny prístup ku klientom
- ◇ pripomínanie “malých” úspechov
- ◇ vytváranie takých situácií, pri ktorých budú klienti určite úspešní
- ◇ hranie takých hier/cvičení, v ktorých klient vyhráva
- ◇ potlesk po divadelnom predstavení
- ◇ finančné odmeňovanie za predstavenia
- ◇ cestovanie
- ◇ analyzovanie neúspechu bez negatívnych emócií a sebaobviňovania
- ◇ zvyšovanie iných zručností (napr. maľovanie, tanec, cudzí jazyk, vyjednávanie atď.)
- ◇ úspešné zvládnutie trémy
- ◇ učenie sa akceptovať seba aj iných

DODRŽIAVANIE PRAVIDIEL

Pravidlá sú “domom”, v ktorom môžu naši klienti bývať. Jasné a pevné pravidlá vytvárajú bezpečný domov a bezpečné vzťahy. Je dôležité, aby sa pravidlá vytvárali spolu s klientmi a aby s nimi klienti súhlasili. Bezdomovci majú často problém s dodržiavaním pravidiel. Na ulici sa bežné spoločenské pravidlá porušujú, resp. platí tam “právo” silnejšieho. Ak od klientov vyžadujeme, aby pravidlá dodržiavali, vlastne ich zbavujeme neistoty z toho, ako môžu alebo nemôžu konať. Pravidlá predchádzajú aj agresívnemu riešeniu konfliktov a umožňujú terapeutom/terapeutkám (trénerom/trénerkám) pomáhať. Pravidlá sa prijímajú na začiatku procesu práce s klientmi.

Ukážka našich divadelných pravidiel:

- ◊ budeme chodiť na divadelné skúšky a predstavenia načas
- ◊ počas skúšok a predstavení nebudeme pod vplyvom alkoholu/omamných látok
- ◊ jeden druhého budeme akceptovať
- ◊ nebudeme riešiť konflikty agresívnym správaním (nadávanie, fyzické násilie)
- ◊ nebudeme sa navzájom ohovárať
- ◊ nebudeme si skákať do reči
- ◊ na skúškach/predstaveniach budeme mať vypnuté mobilné telefóny

Je nevyhnutné, aby sme si overili, či každý klient/klientka porozumel/porozumela každému slovu (napr. vysvetliť, čo znamená slovo akceptovať). Po prijatí pravidiel je nutné vytvoriť aj sankcie za nedodržanie pravidiel, s ktorými klienti musia súhlasiť. Napr. kto príde na divadelnú skúšku pod vplyvom alkoholu, bude zo skúšky vylúčený. Kto agresívne napadne iného herca, dostane stopku, t.j. istý čas nebude môcť hrať v divadle.

Inšpirujte sa!

V Divadle bez domova rozvíjame sociálne zručnosti aj:

- ◊ napísaním pravidiel na papier
- ◊ “oprášením” pravidiel (raz začas pravidlá zopakovať alebo prijať nové)
- ◊ pripomínaním/vysvetlovaním, prečo sú pravidlá dôležité
- ◊ plánovaním aktivít, tak by to klienti boli schopní zvládnuť
- ◊ vhodnou štruktúrou a dĺžkou divadelných skúšok

- ◇ učením nových zručností, napr. asertívne riešiť konflikt
- ◇ slovným odmeňovaním klientov, keď pravidlá dodržia
- ◇ primeranými a jasnými sankciami
- ◇ nevytváraním precedensov
- ◇ neporušovaním pravidiel zo strany terapeutov (ist' príkladom)
- ◇ pozitívnu "klímou" v tíme

MIGRANTI AKO DOSPELÍ BEZ TRVALÉHO POBYTU

SKÚSENOSTI KEY & KEY COMMUNICATIONS

Workshopy Key & Key Communications sa zameriavajú na medziludské a medzikultúrne komunikácie zamerané najmä na migrantov. "Dospelí bez trvalého pobytu" často čelia rôznym spôsobom komunikácie, resp. štýlom komunikácie, na ktorý nie sú zvyknutí. Ocitnú sa tak v situáciách, ktoré môžu viesť k nesprávnej interpretácii, frustrácii, dokonca diskriminácii, stereotypom a rasizmu.

Komunikácia nie je len to, čo chceme (vedome) odovzdať, ale aj to, čo ostatní (partneri v interakcii) prímajú, to znamená, čo vnímajú a chápu. Inými slovami: efekt našej komunikácie voči druhým je vyprodukovaný našimi slovami (slovnými správami), vizuálnymi prvkami, ako sú farby, tvary, symboly (vizuálnymi správami), naším telom (nonverbálnymi správami) a naším hlasom (paraverbálnymi správami).

Práca v oblasti interkultúrnej komunikácie nie je založená len na teoretickej báze, ale na empirických základoch. Key & Key Communication zvyčajne pracuje s dvoma rôznymi cieľovými skupinami:

- ◇ Dlhodobí migranti, tj. dospelí bez trvalého pobytu, ktorý žijú, pracujú alebo študujú niekoľko rokov v Taliansku.
- ◇ Utečenci a žiadatelia o azyl.

Prvá skupina má obyčajne dobrú znalosť taliančiny. Druhá skupina sú väčšinou začiatčníci, ktorí vedú len veľmi málo alebo vôbec nevedia po taliansky. S účastníkmi tejto skupiny musí komunikácia prebiehať prostredníctvom konkrétnych stratégií, ktoré využívajú vizuálne a non-verbálne správy a pokiaľ možno rôzne jazyky. Napr. Jazyk, ktorý tréner dobre ovláda, alebo tlmočením prostredníctvom iného účastníka v takých jazykoch, ktoré oni poznajú a tréner nie.

NÁJDENIE VLASTNEJ CESTY

Z teoretických aj z empirických prác vieme (prácou v teréne, na tréningoch), že komunikácia je filtrovaná našou predstavivosťou, našim vnímaním, našimi pocitmi a našou mentálnou dispozíciou (porov. Gumperz 1982). Čím viac sú medzi partnermi v komunikácii tieto faktory rozdielne, tým skôr je komunikácia ohrozená a môže dôjsť k jej zlyhaniu. V súvislosti s touto skutočnosťou vieme, že čím viac má jedinec komunikačných zručností, tým viac má sociálnych a profesijných príležitosti k seberealizácii.

Interkultúrna komunikácia je predovšetkým medziľudská komunikácia. Preto sa naše kurzy vždy začínajú so základmi medziľudskej komunikácie, tj. zvyšovaním sebavedomia (tým, čo znamená), a potom samotnou komunikáciou (aké sú jej nástroje, ako možno získať rôzne konštruktívne, alebo deštruktívne efekty). Sebavedomie môžeme zvyšovať pomocou špecifických cvičení: sluchovými cvičeniami, nácvikom dialógu, cvičením o farbách, alebo cvičeniami zameranými na reč tela. Tieto aktivity nám pomáhajú odhaliť vedomosti o komunikácii medzi osobami alebo v skupine. Ukážu aj úroveň komunikácie, ktorú konkrétny člen skupiny dokáže prejaviť navonok. Tréner vyberá podľa potreby určitý typ cvičenia. Napríklad: či je účastník schopný načúvať, klásať otázky, ako odpovedá, aby sa zabezpečilo vzájomné porozumenie. Aj keď je pomerne ľahké pochopiť, ako komunikácia funguje (znalosti), nie je také jednoduché efektívne ju používať (zručnosti). Najťažšie je získať osobitné dispozície pre konštruktívnu komunikáciu, ktorá je schopná zabrániť alebo odstrániť konfliktnú situáciu. Všetky tieto skutočnosti môžu byť viditeľnejšie, ak dvaja (alebo viacerí) partneri pochádzajú z úplne iného prostredia. Čím menej totiž budeme vedieť o osobe (osobách), s ktorou vedieme rozhovor, tým je naša komunikácia väčšmi ohrozená.

SILA KOMUNIKÁCIE

Získavanie základných komunikačných zručností umožňuje jednotlivcom čeliť každodenným situáciám, ako sú:

- ◇ situácie na pracovisku
- ◇ interakcia medzi lekárom a pacientom
- ◇ byrokraticko-inštitucionálne situácie

Tieto tri hlavné oblasti zodpovedajú základným potrebám:

- ◇ pracovať, aby som prežil a bol spokojný a šťastný
- ◇ byť fyzicky a duševne zdravý
- ◇ mať zdravotné a sociálne zabezpečenie

V týchto troch základných oblastiach je dôležité rozvíjať sociálne zručnosti:

- ◇ ako prezentovať sám seba vo všeobecnosti a špeciálne pri hľadaní si práce
- ◇ ako požiadať o pomoc a opísať svoje zdravotné problémy
- ◇ ako vyplňovať formuláre a žiadosti, schopnosť dovolať sa svojich práv

Tieto sociálne zručnosti sú vždy založené na medziľudských komunikačných zručnostiach. Nemôžu byť vykonané bez komunikácie. Dospelí bez trvalého pobytu sa tak učia chápať, že komunikácia môže byť riadená rôznymi spôsobmi a že netreba ihneď súdiť partnera v komunikácii, pretože komunikuje spôsobom, na ktorý nie je zvyknutý. Toto pomáha:

- ◇ prekonať frustráciu
- ◇ naučiť sa klásť otázky zrozumiteľne a s jasným cieľom
- ◇ naučiť sa skôr, než niekoho súdime, pozorovať
- ◇ naučiť sa spoznávať rozdiely medzi sebou a okolím

Dospelí bez trvalého pobytu sa môžu naučiť prostredníctvom konštruktívnej a presvedčivej komunikácie dosiahnuť to, čo potrebujú a chcú. Naučia sa presvedčivým spôsobom sebaaprezentovať a získajú viac sebavedomia a istoty.

Počas workshopov sa zameriavame na samotné komunikačné problémy a ťažkosti a na ich identifikáciu, ale aj ako ťažkosti prekonať a ako konštruktívne používať komunikačné nástroje. Konštruktívne nástroje sú také zručnosti, ktoré sú potrebné na dosiahnutie cieľov pri rešpektovaní nášho partnera. Iste, je ľahké to zadefinovať, ale nie je vôbec jednoduché ich používať. V prvom rade sa preto zameriavame na to, aby si naši účastníci uvedomili, aké ťažkosti môžu očakávať, a potom sa prostredníctvom cvičení snažíme problém riešiť.

Cvičenia zahŕňajú všetky štyri komunikačné spôsoby:

- ◇ verbálnu komunikáciu, ktorá je dosiahnutá prostredníctvom slov (hovoreným alebo písaným)
- ◇ paraverbálnu komunikáciu, ktorá je dosiahnutá zafarbením hlasu pri rozprávaní (tj. pri vyslovení slov náš hlas vyjadruje význam, ktorý nie je doslovne vypovedaný, podobne ako reč tela i tón hlasu dopĺňa, či nahrádza slová, niekedy v súlade, inokedy v rozpore s nimi)
- ◇ neverbálnu komunikáciu (reč tela), ktorá je dosiahnutá prostredníctvom nášho tela, bez ohľadu na to, či človek hovorí alebo nie (môže dokonca nahradiť slová, prejavy, tiež byť v súlade, alebo v rozpore s významom slov)
- ◇ vizuálnu komunikáciu, ktorá je dosiahnutá rôznymi vizuálnymi prostriedkami (farby, tvary, obrázky, symboly), mimo telesných znakov, teda prostredníctvom objektov, ktoré nosíme, alebo ktoré sú okolo nás a ovplyvňujú našu komunikáciu.

V stretnutí, kde partnermi v komunikácii sú osoby z rôzneho prostredia a kultúrneho pozadia (rôzne očakávania, mentálne reprezentácie, modely správania a hodnoty) sa môžu ľahko objaviť komunikačné ťažkosti aj bez toho, aby si to zúčastnení uvedomovali.

Všetky komunikačné cvičenia poukazujú na problémy v komunikácii. Vďaka tomu, že každý zúčastnený spozná svoje nedostatky, svoje problémové miesta a nedostatky ostatných, môže získať zručnosti, ktoré mu pomôžu takým situáciám predchádzať, resp. jednoduchšie ich riešiť.

ROZVOJ SOCIÁLNYCH ZRUČNOSTÍ

ZABEZPEČENIE VZÁJOMNÉHO POROZUMENIA

Komunikácia je predovšetkým o vzájomnom pochopení sa. Vzájomné porozumenie si preto vyžaduje niekoľko zručností:

- ◇ pozorne načúvať
- ◇ zopakovať a / alebo preformulovať to, čo náš partner povedal,
- ◇ dohodnúť sa na význame
- ◇ viesť komunikáciu k jasnému cieľu

Inšpirujte sa!

Ako príklad uvádzame dve cvičenia: Prvé cvičenie slúži na uvedenie si toho, čo sa môže stať, ak nebudeme pozorne počúvať. Druhé ponúka konkrétny nástroj, ktorý umožňuje načúvať aktívne. Diskusia o tom, čo sa deje počas cvičení, ponúka účastníkom príležitosť hovoriť o svojich osobných postojoch, môžu sprehľadniť význam toho, čo chceli odkomunikovať, a tým začať prakticky komunikovať s jasným cieľom.

Cvičenie 1. “Počúvanie príbehu: čo je pravdivé, čo je nepravdivé, je tam dostatok informácií?”

Tréner číta príbeh s mnohými neúplnými informáciami. Účastníci dostanú hárok papiera s množstvom údajov. Po tom, čo si príbeh vypočuli, označia každý údaj, s hodnotením, či je pravdivý, nepravdivý, alebo s hodnotením, že príbeh neponúka dostatok informácií, aby posúdili, či je alebo nie je pravdivý. Príbeh obsahuje veľa “pascí”.

Sú tu kvôli tomu, aby prišli na skutočnosť, že pre niekoho môže mať to isté slovo iný význam. Účelom cvičenia je jasne ukázať, že keď hovoríme, naše slová môžu mať úplne iný významom, ako ten, ktorý chceme vyjadriť. Často je obrovský rozdiel v tom, čo človek povedať chce, a čo náš partner v komunikácii pochopil. Čím viac je kultúrne prostredie a zázemie odlišné, tým môže byť tento rozdiel väčší. To dokazuje, že aktívne načúvanie je dôležité, ale že to nie je zárukou vzájomného porozumenia a že sa musíme naučiť vyjadriť vlastnú pointu a zamyslieť sa nad našim vlastným vyjadrovaním (komunikácia vedená k jasnému cieľu).

Cvičenie 2. “Kontrolovaný dialóg”

Toto cvičenie je o vedení dialógu o kontroverznej otázke. Jeden z partnerov je v prospech kontroverznej témy, zatiaľ čo druhý je proti. Každý z nich má za úlohu presvedčiť toho druhého, a pritom každý musí vždy opakovať to, čo bývalý partner v dialógu práve povedal. Ďalší dvaja účastníci majú úlohu pozorovateľov. Po cvičení (max. 5 minút), diskutujúci a pozorovatelia hovoria o tom, čo sa odohrávalo, so zameraním na obtiažnosti spojené z ustavičným opakovaním, ale aj na nevýhody a výhody tohto opakovania.

Tieto cvičenia sú základom pre získavanie zručností v kladení otázok s cieľom objasniť a vysvetliť svoj postoj. Táto komunikačná zručnosť sa môže získavať pomocou vyššie uvedených simulácií a rolových hier v troch kontextoch:

- ◇ Situácie na pracovisku
- ◇ Interakcia medzi lekárom a pacientom
- ◇ Byrokraticko-inštitucionálne situácie

V rovnakých rolových hrách môžeme získavať i ďalšie komunikačné zručnosti: navrhovanie riešení, rokovanie, vyjednávanie a to najmä v každonenných situáciách. Nikto nie je schopný komunikovať bez toho, aby “nerobil chyby”, nie len gramatické, ale aj na sociálnej, medziľudskej úrovni. Týmto chybám môžeme predchádzať správnym tréningom.

FARBY, ICH VÝZNAM A POUŽÍVANIE

Farby majú okamžitý efekt a ovplyvňujú komunikáciu. Napríklad čierna farba môže mať často za následok ukončenie konverzácie, vytvára bariéru medzi ľuďmi, zatiaľ čo červená môže mať agresívny účinok, modrá upokojujúci účinok atď. Je dôležité (najmä vo verejnom styku) byť si vedomý týchto účinkov a brať na ne ohľad. Vedieť o negatívnom a pozitívnom pôsobení farieb a ich vhodnom používaní vo všeobecnom kontexte, či v konkrétnej situácii, môže pomôcť osobám prekonať sociálne vylúčenie alebo znevýhodnenie.

Toto poznanie sa stáva základom pre pochopenie symbolického charakteru farieb používaných v rôznych krajinách. Je rozdiel, keď si napríklad niekto z Ghany (Západná Afrika) spája hnedú farbu so zemou, a niekto iný z európskej krajiny so starobou. Kým psychologický efekt farieb je pomerne univerzálny, symbolické použitie farieb je prepojené s kultúrou a spoločenským prostredím.

Inšpirujte sa!

Cvičenie 1. “Farby - nálady, aktivity a pocity”

Účastníci cvičenia najprv porozmýšľajú o farbách, ktoré spájajú s niektorými náladami, činnosťami a pocitmi. Hoci táto asociácia je na jednej strane subjektívna, na strane druhej existuje univerzálna psychologická charakteristika farieb, a preto väčšina osôb (bez ohľadu na ich kultúrne zázemie), spojí červenú s vášňou, čiernu s niečím smutným a negatívnym.

Cvičenie 2. “Farby v mojom živote”

Keď účastníci dospeli k poznaniu, že farby majú istý dopad na komunikáciu, tréner ich môže požiadať, aby povedali osobnú skúsenosť, keď v ich živote hrali niektoré farby nejakú rolu.

Cvičenie 3. “Farby v mojej kultúre”

Vďaka tejto aktivite budú účastníci schopní pochopiť symbolické použitie farieb. Napríklad farby v ich národnej vlajke, alebo farbu oblečenia pri určitých obradoch, akým je napr. pohreb. V rôznych kultúrach ľudia nosia šaty iných farieb: biele (napr. v Číne) alebo čierne (vo väčšine západných spoločností), tmavomodré (Južné Togo a na juhu Beninu) alebo červené a čierne (Ghana). Takto môžeme pochopiť pohľad iných ľudí na život, ktorý sa odzrkadľuje v používaní určitých farieb pri určitých významných udalostiach, ako sú narodenie, smrť, svadba, atď...

SCHOPNOSŤ POROZUMIEŤ SOCIÁLNEMU A METAFORICKÉMU VÝZNAMU HLASU

Len málo ľudí si je vedomých toho, že prostredníctvom nášho hlasu sprostredkovávame sociálny a metaforický význam. Rovnako ako reč tela, môže aj náš hlas nahradiť slová, dokresliť ich alebo s nimi byť dokonca v rozpore.

Často možno pozorovať, že ak ľudia hovoria s cudzincom, zvýšia intenzitu svojho hlasu, akoby na ľahšie pochopenie pomáhala hovorenie nahlas, bez jazykových znalostí osoby, s ktorou prichádzajú do (často i úradného) styku. Zvyšovanie intenzity hlasu má často negatívny vplyv na poslucháča, najmä ak je to v jeho kultúre spojené

s nízkym vzdelaním. Preto taká paraverbálna správa môže znepokojiť a zneistiť cudzinca alebo utečenca, ktorý ju vníma ako pokarhanie. V skutočnosti môže zvyšovanie hlasu sprostredkovať iný význam, napr. že osoba je v ťažkostiach, alebo je nervózna, nevie, čo má robiť, ako reagovať, a to najmä v situácii, keď cudzinec nerozumie jazyku.

Na jednom z našich seminárov účastník z Filipín uviedol, že rozprávanie nahlas, prípadne kričanie, je znakom nízkeho vzdelania (pozri príklad uvedený v platforme ARTERY, paraverbálna komunikácia). Je dôležité, aby dospeli migranti vedeli, že určitý hlasový prejav (hlasitosť, rýchlosť, intonácia, dôraz, pauza, atď.) môže mať iný význam v krajine, kde sa momentálne nachádzajú, a môže vyjadrovať niečo iné, ako očakávajú.

V mnohých afrických krajinách stíšenie hlasu v blízkosti človeka neznamená (ako v európskych krajinách), povedanie tajomstva, ale iba to, že človek rešpektuje osobu, s ktorou hovorí.

Vedieť o týchto rozdieloch a možných dôsledkoch používania hlasu môže byť ešte dôležitejšie, než znalosti gramatických pravidiel jazyka.

Inšpirujte sa!

Cvičenie “Hlas - nálady a pocity”

Tréner si zostaví zoznam jednoduchých slov (pozdravy, poďakovanie a pod.), ktoré budú vyslovované rôznymi spôsobmi tak, aby vyjadrili rozličné nálady a pocity. Každý účastník si vyskúša jednu z týchto nálad, a ostatní musia uhadnúť, čo chcel vyjadriť. Týmto spôsobom si každý/každá lepšie uvedomí hlas a čo ním sprostredkovať. Je tiež zrejmé, že nie každý účastník nutne vníma hlas druhej strany rovnakým spôsobom.

SCHOPNOSŤ POROZUMIEŤ SOCIÁLNEMU A METAFORICKÉMU VÝZNAMU REČI TELA POČAS ROZPRÁVANIA ALEBO MLČANIA

Reč tela, aj keď existuje istý univerzálny jazyk, je ovplyvnená kultúrnym prostredím a ľahko môže vzniknúť spoločenský priestupok kvôli gestám, očnému alebo telesnému kontaktu, chápanému ako “nevhodné alebo spoločensky “neprijateľné”. Preto sa vo väčšine západných spoločností deti učia hovoriť a súčasne pozerat' do očí partnera, pretože inak by to bolo vnímané ako neúprimné, neisté, či dokonca nedôveryhodné. V mnohých iných krajinách však človek nesmie mať dlhý očný kontakt s inou osobou, najmä v prípade, ak partner v komunikácii pochádza z vyššej triedy alebo je starší, alebo keď muž hovorí so ženou.

Podobne ako držanie očného kontaktu, tak aj fyzický kontakt, rovnako ako fyzická vzdialenosť je kultúrne odlišne chápaná. V niektorých spoločnostiach sú ľudia zvyknutí mať blízky kontakt, bez toho, aby boli z toho v rozpakoch, zatiaľ čo v iných je uprednostňovaná väčšia vzdialenosť. V niektorých spoločnostiach (napr. v Afganistane) nie je povolené, aby sa žena a muž pozdravili podaním si rúk, v iných (napr. západná Afrika, Nemecko) pozdraviť sa podaním ruky je veľmi dôležité, v niektorých (napr. Taliansko) to nie je až také dôležité. Pozdrav je jedným z prvých kontaktov medzi ľuďmi, ktorí sa nepoznajú, a neskôr je to prvý moment, keď sa znovu stretnú alebo rozídu.

Naše telo, či chceme alebo nie, vždy dostáva a dáva nejakú informáciu. Môže odhaliť náš sociálny status, náš vek, pohlavie, profesiu, fyzický stav, pocity a emócie. To je dôvod, prečo je také dôležité mať na pamäti reč svojho tela. Keď pochádzame z odlišného kultúrneho prostredia, je nesmierne dôležité vedieť o hlavných rituálnych gestách v novom prostredí. Predídete sa tak sociálne a kultúrne nedostatočným gestám na jednej strane a na strane druhej si uvedomíme, že v inej spoločnosti sú niektoré komunikačné rituály (pozdrav, ospravedlnenie, gratulácia, atď.) vyjadrené odlišnou rečou tela.

Inšpirujte sa!

Aby si účastníci uvedomili význam tela v komunikácii, tréner môže navrhnúť rôzne cvičenia, napríklad:

Cvičenie 1. “Výrazy tváre”

Tréner ukáže obrázky s tvármi vyjadrujúcimi rôzne nálady (smiech, radosť, smútok, zlosť, atď.) a účastníci sa čo najkonkrétnejšie snažia definovať výraz tváre.

Cvičenie 2. “Pozdrav a interpersonálna vzdialenosť”

Tréner vyzve vždy dvoch dobrovoľníkov, aby pred skupinou predviedli svoj typický rituál pri pozdrave. Ostaní účastníci popíšu, čo počas ukážky odčítali, napr. vzdialenosť medzi osobami, dotyk a pod.

Cvičenie 3. “Pozorovanie videa”

Tréner navrhne sledovanie vhodnej televíznej talk show. Vyzve účastníkov, aby starostlivo pozorovali reč tela (non-verbálne správy) a aby následne opísali, čo odpozorovali a akú neverbalitu dokázali odčítať.

Cvičenie 4. “Rolové hry”

Tréner vyzve účastníkov, aby si vymysleli krátky príbeh a rozohrali ho. Táto simulácia je zaznamenaná na video. Každá skupina (max. dve až tri osoby) je v inom priestore. Všetci účastníci v skupinách si vymyslia iný príbeh a sú znovu nahraní na video. Videá sú neskôr prezentované pred ostatnými divákmi. Vyzveme divákov, aby pozorovali reč tela, gestá a popísali ich neutrálnym, nie hodnotiacim spôsobom. Celý proces uľahčuje pozorovať a učiť vyhýbať sa akýmkoľvek predsudkom. Pri interakcii s ľuďmi z rôznych kultúrnych prostredí je táto zručnosť veľmi dôležitá, pomáha vyhnúť sa stereotypom, diskriminačnému, a dokonca rasistickému správaniu.

ŠTUDENTI S POTREBOU ŠPECIÁLNEJ STAROSTLIVOSTI

SKÚSENOSTI Z CENTRA AGRICOLA PRE VZDELÁVANIE A ODBORNÚ PRAX

Tvorivé dielne v centre Agricola pre vzdelávanie a odbornú prax sú zamerané na žiakov so špeciálnymi vzdelávacími potrebami. Zúčastňujú sa skupiny “OLE” (Výučba, ako prevziať „opraty“/kontrolu nad svojím životom), “Arjen Suola” („Korenie“ každodenného života) a “” Kasvua Käsillä “(Rast „ruka v ruke“).

“OLE” výcvik (“Výučba, ako prevziať „opraty“/kontrolu nad svojím životom”) je zameraný na ľudí, ktorí sa zotavujú z psychických problémov, a preto potrebujú pomoc a podporu. Tento kurz je zameraný na rozvoj sebavedomia, sociálnych schopností a zručností žiakov, ako aj zlepšenie ich možnosti uchádzať sa o ďalšie vzdelávanie. “OLE” študenti bývajú v študentskom internáte, v bytoch so špeciálnou starostlivosťou alebo samostatne. Študenti majú právo a možnosť zúčastniť sa na tomto výcviku od jedného do troch rokov a všetci “OLE” študenti študujú spoločne v jednej triede. V súčasnosti sa na výcviku zúčastňuje trinásť študentov vo veku od dvadsať do štyridsaťšesť rokov. Asistent “OLE” skupiny pracuje s učiteľom alebo aj nezávisle na podpore a dohľade nad žiakmi.

Sila “OLE” skupiny je v jej členoch. Veková štruktúra a rôzne pozadia žiakov im umožňujú učiť sa jeden od druhého aj spoločne v rámci celej skupiny. Motivácia študentov je jedna z najsilnejších stránok skupiny. Na druhej strane rôznorodosť skupiny je ďalšou z výziev, rovnako ako rozvoj sebavedomia žiakov a posilnenie ich identity.

“Arjen Suola” výcvik (“Korenie každodenného života”) je zameraný na dospelé osoby so zdravotným postihnutím a dospelých, ktorí sa zotavujú z psychických problémov. Cieľom výcviku je oživenie každodenného života žiakov, podpora rozvoja ich osobnosti ako aj podpora schopnosti žiť a fungovať v skupinách a v spoločnosti. “Arjen Suola” študenti majú od dvadsať do sedemdesiat rokov a žijú v bytoch so špeciálnou starostlivosťou alebo samostatne v oblasti Pieksamäki. Počet členov v skupine sa mení každý deň, zvyčajne sa pohybuje medzi ôsmimi až dvanástimi žiakmi. Niektorí navštevujú “Arjen Suola” výcvik raz alebo dvakrát týždenne, väčšina z nich však navštevuje výcvik niekoľko rokov. Aj pri tejto skupine je jej rôznorodosť pomerne veľkou výzvou pre učiteľov.

Rôznorodosť je aj v oblasti gramotnosti - niektorí študenti vedia čítať a písať veľmi dobre, iní vôbec. Učiteľ/ učiteľka a asistenti skupiny spolu úzko spolupracujú v rámci podpory a dohľadu nad žiakmi. Niektorí zo žiakov majú svojich vlastných osobných asistentov, ktorí tiež navštevujú výcvik, ako aj asistenti z bytov so špeciálnou starostlivosťou.

„Kasvua Käsillä” výcvik (“Rast ruka v ruke”) je zameraný na umenie a textilné práce a trvá rok. Niektorí účastníci výcviku potrebujú špeciálnu starostlivosť, sú v ňom aj prístahovalci. Veková štruktúra tejto skupiny značne kolíše medzi dvadsiatimi až päťdesiatimi rokmi. Niektorí žiaci sa už zúčastnili na takomto kurze skôr. Asistent “Kasvua Käsillä” skupiny sa zúčastňuje na všetkých lekciách a spolupracuje s učiteľom.

NÁJDENIE VLASTNEJ CESTY

Každý študent absolvuje pred tým, ako sa zúčastní ktoromkoľvek z výcvikov, pohovor. Mnoho mentálne postihnutých študentov s potrebou osobitnej starostlivosti má svojho asistenta alebo zástupcu, ktorý sa tiež zúčastňuje na pohovore. Konzultujú sa s ním potreby a schopnosti študenta. Ochota spolupracovať a motivácia žiaka sú samozrejme veľmi dôležité. V prípade, že sa študent zotavuje z psychických problémov, je potrebné, aby mal potvrdenie od psychológa o tom, že dokáže spolupracovať s ostatnými a že nemá panický strach zo skupinových aktivít. Keďže ide o vzdelávanie v skupinách, schopnosť zúčastňovať sa na skupinových aktivitách je veľmi dôležitá. Mentálne postihnuté osoby s agresívnym správaním alebo veľmi nepokojné osoby sa bohužiaľ na výcviku nemôžu zúčastniť. Všetci študenti musia byť takisto do určitej miery schopní zvládnuť každodenné rutiny.

Počas výcviku sa vypracujú osobné a skupinové hodnotenia s dôrazom na vývoj žiakov, ich potreby, spoluprácu a ďalšie výzvy.

SILA UMENIA

Jedným z hlavných cieľov je pri každej skupine zvýšenie sebavedomia, poznanie svojej vlastnej hodnoty a jedinečnosti, posilnenie svojej pozitívnej identity a hľadanie hodnoty vlastných činov. V tomto procese je veľmi dôležité, aby sa vnútorný príbeh žiaka rozvíjal do otvorenia nových možností. Podľa Michelle Borba (Kokkinen, Rantanen - Väntsi, Tuomola 2008, str.87) je zdravé sebavedomie postavené na piatich základoch: 1) bezpečnosť, 2) osobitosť a sebaopoznanie, 3) spoločenské povedomie a príslušnosť 4) poslanie a účel 5) schopnosti a úspechy.

Malá skupina ľudí s pozitívnu, starostlivou a podpornou atmosférou a bezpečnými medziľudskými vzťahmi umožňuje reflexiu vlastnej identity a otázných vecí. Umelecké aktivity ponúkajú možnosť komunikácie prostredníctvom prvkov, médií či rôznych rolí, čo je pre mnohých bezpečnejšie, ako keby mali svoje pocity priamo odhaliť. Umelecké aktivity umožňujú jednotlivcovi cítiť sa istejšie a byť „v bezpečí“ prostredníctvom odosobnenia sa. Umelecké aktivity dávajú človeku pocit individuality, nové skúsenosti, umožňujú vytvoriť si realistický obraz o sebe samom, ako aj o svojich fyzických, psychických a sociálnych kvalitách. Umenie je o kontakte s prvkami a nástrojmi s možnosťou zmeny vlastného vnútorného a životného príbehu do niečoho pozitívneho. Podľa Kokkinen, Rantanen - Väntsi a Tuomola (2008, str.84) schopnosť myslieť o sebe pozitívne posilňuje sebavedomie za pomoci nastavenia svojho vnútorného pohľadu a myslenia na niečo pozitívne a povzbudzujúce. Okrem toho, naše sebavedomie sa posilňuje, keď robíme veci, ktoré nás bavia a z ktorých máme radosť a dobrý pocit, alebo keď nás za to, čo robíme, pochvália. Svoje sebavedomie si môžeme posilniť aj tým, že sa snažíme prekonať svoj strach a obavy a robíme práve to, čoho sa bojíme. Tým sa posúvame ďalej. Pripomínanie si pozitívnych skúseností a úspechov je pre zvyšovanie sebavedomia tiež veľmi dobré. Človeka posilní, ak dokáže akceptovať svoje omyly a súčasne sa snaží otočiť negatívne a obmedzujúce spôsoby myslenia na pozitívne, povzbudzuje sa a a hľadá ďalšie šance. Pripomínanie si a poukazovanie na dobré skúsenosti v skupine, dávanie pozitívnej a povzbudzujúcej spätnej väzby, ako aj prijímanie takejto spätnej väzby vytvára dobrý základ pre rozvoj jednotlivcov.

Cieľom výcviku je viesť študentov k samostatnej práci pri štúdiu aj v ďalších oblastiach individuálneho, komunitného a spoločenského života. Samostatný jedinec je schopný riadiť sa, uspokojovať svoje potreby a dosahovať ciele na základe vlastných rozhodnutí, pričom využíva rôzne životné stratégie. Samostatne pracovať znamená byť aktívny, vykonávať štrukturované a cielené činnosti, kde jednotlivec nesie zodpovednosť za svoj život a rozhodnutia.

V našej práci spájame niekoľko rôzličných foriem umenia. Ústrednú rolu zohráva výtvarné umenie, kombinované s naratívnyimi metódami ako aj prvkami divadla. Obraz, predmet alebo nejaký materiál sú často vstupnou bránou k pomenovaniu skúseností, pocitov a myšlienok. Verbálne vyjadrovanie sa však nie je vždy nutné. Dôležité je byť videný a akceptovaný, a vidieť /prijat' obrazy a skúsenosti ostatných členov. Práca prebieha v skupinách, ale dáva priestor aj pre individuálne vyjadrenie.

Práca s výtvarným umením

Vo výtvarnom umení pracujeme prostredníctvom rôznych foriem umeleckého sebavyjadrenia, materiálov a hudobných nástrojov. To umožňuje hercom získať rozhľad aj odstup, aj prepojenie s vlastnými životnými skúsenosťami. Otvárajú sa im nové perspektívy. Podľa Van Marissinga (Rankanen, str.36) umenie je proces, pri ktorom formujeme a transformujeme existujúcu realitu.

◇ Vnímanie seba samého prostredníctvom koláže z prírodných materiálov a predmetov

Jeden z našich učiteľov pracoval s “OLE” skupinou na výrobe obrazových koláží s využitím prírodných materiálov. Vytvárali svoj autoportrét, pričom mali zobrazit' a zodpovedať otázku: Aký som/Aká som? Študenti potom písomne vyjadrili svoj obraz a neskôr ho aj slovne predstavili a prezentovali ostatným. Obrazy boli odfotografované, fotky laminované, vyrobili sa ozdobné šnúrky na zavesenie. Koláže boli vystavené v škole aj v mestskej knižnici.

Pri tejto aktivite (výroba autoportrétu) bolo dôležité, že ju žiaci dotiahli do konca, pričom mohli pocítiť dôležitosť a významnosť tejto úlohy. Fotografie diel sú vystavené na krásnom a dobre viditeľnom mieste pre všetkých študentov. Ich úsilie pri výrobe bolo veľké, ale študenti si uvedomili, že konečný výsledok stál za to. Výber materiálu, objektu alebo obrázka bol už samostatným aktom.

◊ Koláž z fotografií z časopisov

Ďalší z našich učiteľov pracoval so skupinami “Arjen suola” (“Korenie každodenného života”) a “Kasvua käsillä” (“Rast ruka v ruke”) na vnímaní ich obľúbených farieb. Žiaci mali v časopisoch vyhľadať také obrázky, kde bola použitá ich obľúbená farba. Obrázky mali vystrihnúť, prilepiť na papier a vytvoriť z nich koláž. Ich obľúbená farba sa tým zkonkretizovala v podobe rôznych tvarov a kontextov: objekty, kvety, krajiny, povrchy, vzory, a nie iba ako „obyčajná“ červená farba. Rozprávanie o obľúbených farbách a ich výskyte, pomohlo študentom vnímať rozdiely a detaily a pomenovať ich. Študenti ďalej pracovali na výrobe koláže s názvom „Moja farba mandala“ pričom použili rôzne druhy materiálov, priadzu, tkaniny a recyklované materiály. Neskôr skupina za pomoci učiteľa usporiadala výstavu svojich diel.

◊ Výroba bábok, postavičiek a masiek

Jeden z našich učiteľov vytváral so žiakmi postavičky z papiera. Niektoré boli vyrobené v „3D“priestore, iné boli ploché papierové bábky, pričom nápady čerpali z príbehov, ktoré rozprávali študenti. Tieto papierové bábky sa tiež použili na hranie.

Naratívne metódy

Naratívne metódy (metódy rozprávania príbehov) môžu byť realizované ústne aj písomne. Každá ľudská bytosť má svoj vlastný životný príbeh. Je potrebné, aby človek niekedy dostal priestor vyrozprávať svoj príbeh aspoň sčasti a mal tak možnosť analyzovať vlastné ja, ako aj rozpoznať príležitosť na zmenu. Životný príbeh môže byť vyjadrený prostredníctvom krátkych metafor, alebo vo vetách a príbehoch. Napríklad výber objektu na popisanie seba samého sa nazýva „metafora objektom“. Jeden náš študent si vybral drevenú kravu a takto zdôvodnil svoj výber: “Kravy sa väčšinu času vyhrievajú na slnku. Ja mám tiež rád leňošenie a komfort ako kravy.” Osoba pomocou zvoleného objektu vyjadruje svoje pocity a zároveň tým nenásilnou formou inštruktorovi poskytuje informácie o sebe a o svojej súčasnej situácii. Na tento účel môže byť použitý nejaký vystrihnutý objekt z papiera alebo časopisu, alebo predmet, ktorý si študent vyrobil sám.

Pri rozprávaní príbehov môžeme použiť tzv. metódu budovania príbehu. Rozprávač rozhodne, čo učiteľovi povie, a ten to potom zapíše na papier, prečíta mu to a následne doplní podľa ďalších inštrukcií rozprávača, čím sa postupne buduje príbeh. Písanie príbehov môže byť individuálne alebo skupinové.

Písanie alebo hranie v skupine je pre jednotlivcov ľahšie, než keby to mali vykonávať samostatne.

ROZVÍJANIE SOCIÁLNYCH ZRUČNOSTÍ

INTERAKCIA/PRÁCA V SKUPINE

Pocit príslušnosti k nejakej skupine, byť prijatý a potrebný je pre človeka veľmi dôležitý, rovnako ako pocit uznania a rešpektu. Je dôležité naučiť sa existovať samostatne ako jednotlivec, pričom treba brať ohľad aj na druhých, na celú skupinu, deliť sa so svojimi skúsenosťami, počúvať a oceniť ostatných. Do úvahy treba brať aj dodržiavanie pravidiel skupiny.

Inšpirujte sa!

- ◇ Výtvarné umenie dáva človeku možnosť vytvoriť jedinečné dielo, pričom súčasťou práce je aj zdieľanie svojich vlastných skúseností so skupinou.
- ◇ Metódy rozprávania nás naučia vyjadriť svoje vlastné myšlienky, a pri práci v skupine sa taktiež môžeme naučiť počúvať druhých a sústrediť sa na danú situáciu. Jednou z metód je napríklad individuálne alebo skupinové písanie. Pri skupinovom písaní môžeme ako podnet využiť rôzne tvary a objekty, ktoré položíme spolu s prázdny listom papiera pred študentov. Cieľom je, aby študenti napísali na papier pri každom objekte niečo, čo im príde na myseľ, niečo, čo v nich daný objekt asociuje - slovo, vetu alebo báseň. Každý žiak začne popisovať vlastný objekt, ktorý sa pred ním nachádza. Po určitom učiteľom stanovenom čase mení miesto až dovtedy, kým sa nedostane späť k svojmu objektu, pri ktorom začína. Napríklad objekt v tvare labute inšpiroval našich žiakov k napísaniu týchto slov: Modrá a biela - labuť - vznešené, krásne, imponantné - sloboda, krásy prírody - vrec-

ko na odpad - krásna labuť. Labute sa mi veľmi páčia. Sú to krásne vtáky. Sloboda, nepripútanosť - labuť je krásny biely vták - pohľadný, dobre vyzerajúci - sloboda - labutia pieseň - biela. Text, ktorý skupina vytvorila a napísala na papier, nahlas prečítame, pričom dané popisované objekty postavíme na stôl tak, aby na ne mohol každý dobre vidieť. Písanie a vystupovanie so skupinou je pre jednotlivcov často ľahšie, ako keby to mali robiť samostatne.

◊ Divadelné cvičenia vytvárajú v skupine na začiatku „bezpečnú atmosféru“ a spoločné ciele, tak ako divadelné predstavenia alebo výstúpenia vytvárajú možnosť spolupracovať.

ČELIŤ NOVÝM VÝZVAM

Jedným z hlavných cieľov pri využívaní rôznych umeleckých aktivít a metód v oblasti vzdelávania je zmeniť pasívnych prijímateľov na aktívnych zúčastnených. Pre tých, ktorí žijú v ubytovniach sociálnych služieb alebo rôznych domovoch, sa život postupne stáva automatizovaným. Dostávajú jedlo a mnoho ďalších vecí pripravených na konzumáciu, všetko dostávajú „pripravené na tanieri“. Prečo sa snažiť alebo obťažovať, keď veci za vás robia iní a funguje to bez chyby?! Naši žiaci sa nedokážu dlhodobo koncentrovať a ťažko doťahujú veci do konca. Často sa vzdávajú, urobia veci do polovice, nechce sa im namáhať. Majú strach z neúspechu, alebo robia veci nasilu. Umenie pre nich predstavuje svet možností, kde je každý sebe svojim vlastným pánom a kde je možné pustiť sa do nových zážitkov a perspektív.

Inšpirujte sa!

Výtvarné umenie zahŕňa konkrétne aktivity, v rámci ktorých môžeme využiť rôzne nástroje umenia - napr. rôznorodé objekty, prírodné materiály, papier alebo bábky, a tieto potom pomáhajú zkonkretizovať veci a ich vnímanie. Prostredníctvom umeleckých nástrojov sa žiaci v sebe učia objavovať nové aspekty a zručnosti, ktoré v nich dovtedy existovali bez povšimnutia. To povzbudí študenta, aby si vyskúšal nové veci, ktoré sa mu doposiaľ mohli zdať nemožné. Žiaci sa učia, ako si nastaviť reálne ciele, plánovať, koncentrovať sa, tolerovať neistotu a dokončiť úlohy. Prezentácia vlastných diel pred ostatnými, prezeranie a vnímanie prác druhých, sa učí vážiť si svoju vlastnú prácu aj prácu druhých. Proces práce a získavania vlastných skúseností, čítanie a odrážanie reality je dôležité pre jednotlivca aj celú skupinu.

POCIT CENNOSTI

Umelecké aktivity sú neoddeliteľnou súčasťou pri výcviku skupín študentov s potrebou špeciálnej starostlivosti. V skupine mentálne postihnutých majú niektorí zo žiakov pomerne slabé vzdelanie a veľmi nízku úroveň gramotnosti. Umelecké aktivity im umožňujú zapojiť sa na úrovni ich vlastných skúseností a zručností, ponúkajú im určité dobrodružstvo a posilňujú ich sebavedomie. Prostredníctvom umenia môžu vyjadriť svoje myšlienky a pocity, získať poznatky a stať sa rovnocennými. Umenie im umožňuje zviditeľniť sa pred sebou, skupinou, celou školskou komunitou a prostredníctvom výstav a predstavení aj pred obyvateľmi mesta. Učia sa oceniť svoje vlastné činy a úspechy, pracovať rukami a cítiť sa príjemne v rôznych rolách na javisku. Zistia, že môžu byť na seba a svoje diela hrdí. Každý sme jedinečný a máme právo sa prejavovať a byť ocenený.

Inšpirujte sa!

Ako podnet pre rozprávanie jednotlivca alebo skupiny môže poslúžiť akýkoľvek vystrihnutý objekt z papiera alebo z časopisu, alebo predmet, ktorý si študent vyrobil sám. Napríklad v skupine "Arjen suola" každý vyrobil z časopisov koláž o veciach týkajúcich sa domova. Rozpovedali tým rôzne príbehy o blízkych a príbuzných alebo domácich zvieratkách. Tieto obrázky znázorňovali ich spomienky aj sny.

Pri rozprávaní príbehov môžeme tiež použiť tzv. metódu budovania príbehu, kde rozprávač rozhodne, čo učiteľovi povie, a ten to potom zapíše na papier, prečíta mu to a následne doplní podľa ďalších inštrukcií rozprávača, čím sa postupne buduje príbeh.

NAUČME SA BYŤ ASERTÍVNI

Schopnosť primeraným spôsobom vyjadrovať svoje pocity, názory a potreby v interakcii s inými ľuďmi. Zahŕňa v sebe aj schopnosť komunikovať, súhlasiť, nesúhlasiť, žiadať, ale aj kritizovať a zniesť kritiku.

Inšpirujte sa!

Bábky, masky a divadelné role pomáhajú človeku bezpečne vyjadriť najrozličnejšie pocity a poskytujú príležitosť pozorovať jednotlivé druhy správania a jeho dôsledky.

Nadácia INTRAS poskytuje prostredníctvom rôznych výcvikov a programov sociálno-zdravotné a vzdelávacie služby. Tieto služby sú založené na tzv. „prístupe zotavenia sa“, pretože výskumy potvrdzujú, že aj ľudia postihnutí ťažkou duševnou chorobou sa môžu zotaviť a viesť produktívny život v spoločnosti. Skúsenosti ukazujú, že viac ako 50% duševne chorých osôb sa môže zotaviť. V tomto zmysle sa zotavenie chápe ako cesta k novej a ocenej identite, s cieľom dostať sa mimo pomyselných medzí duševnej choroby.

INTRAS kladie veľký dôraz na vzdelanie, rozvoj špeciálnych pedagogických postupov a podporu osôb trpiacich schizofréniou, bipolárnou afektívnou poruchou a poruchami osobnosti. Charakter týchto ochorení zahŕňa určitý stupeň poškodenia v základných aspektoch uspokojovania denných ľudských potrieb, a tým vážne ovplyvňuje kvalitu života ľudí s duševným ochorením. Preto otázky, ako sú: osobná starostlivosť, hygiena, medziludské vzťahy, nedostatok motivácie na rozvoj aktivít a ďalších aspektov týkajúcich sa života týchto ľudí definujú a dávajú zmysel programom, ktoré nadácia vyvíja. V tomto manuáli sme sa zamerali na divadelnú skupinu Tea-TREVÉS pre ľudí trpiacich duševným ochorením, vedenú v našom psychosociálno-rehabilitačnom centre, ktoré navštevuje pätnásť účastníkov. Divadelné dielne prebiehajú dvakrát týždenne po dvoch hodinách. Okrem tohto divadelného programu a dielni centrum poskytuje ľuďom s psychickými poruchami vzdelávanie a výcviky pre rozvoj a udržiavanie osobných a sociálnych zručností v troch oblastiach:

- ◇ Výcvik základných každodenných ľudských potrieb pre rozvoj samostatnosti v domácom prostredí.
- ◇ Výcvik sociálnych zručností pre zlepšenie komunikácie a sociálnych vzťahov.
- ◇ Výcvik ako si organizovať voľný čas a znovu získať vzťah a lásku k záujmovým aktivitám a koníčkom.

Hlavným cieľom je, že ľudia trpiaci ťažkou a dlhodobou duševnou chorobou získajú alebo si obnovia rôzne zručnosti, ktoré im potom v ich sociálnom prostredí umožnia samostatne fungovať s tou najmenšou pomocou, a tým sa zlepši kvalita ich života. Pracovné skúsenosti vykazujú, že vysoké percento ľudí s duševným ochorením žije zdravo a sú aktívni, pokiaľ sa podrobujú zodpovedajúcej liečbe. Ako doplnok liečby vo vzťahu k duševnému zdraviu a pohode veríme vo výhody dramaterapie a divadla ako podpory sociálnych zručností.

NÁJDENIE VLASTNEJ CESTY

Hlavným cieľom vzdelávacích a rehabilitačných aktivít je dosiahnutie príslušnej úrovne kvality života, a to aj napriek tomu, že môžu pretrvávajúť niektoré príznaky duševnej choroby. Je potrebné venovať pozornosť požiadavkám všetkých ľudí s duševným ochorením a vytvárať nové programy a aktivity podľa potreby. Jednotlivé typy poskytovaných služieb a výcvikov by mali brať do úvahy možnosti každého človeka a umožniť mu, aby sa stal protagonistom v procese zotavovania sa, a teda aj jeho vlastnom živote. Plánovanie je založené na konkrétnej osobe, a nie na potrebe vývoja ďalších typov výcvikov. Vypracuje sa “individuálny rehabilitačný plán” prispôbený „na telo“ každej osobe, ktorý sa orientuje hlavne na schopnosť rozhodovať sa o svojom vlastnom živote, plánovať a dosahovať stanovené ciele. Tento model kladie dôraz na vzdelávacie výcviky a odbornú pomoc, ktoré sú určené na posilnenie osobných a sociálnych zručností s cieľom dosiahnutia čo najvyššej miery autonómie.

Pri príprave aktivít pre psychosociálnu rehabilitáciu ľudí s duševným ochorením si musíme naplánovať nasledujúce aspekty:

- ◇ Ciele: pred začatím si vyhodnotíme nedostatky a možné ciele v oblasti rozvoja sociálnych zručností, ktoré sa potom zahrnú do “individuálneho rehabilitačného plánu”. Môžeme taktiež využiť metódu sebahodnotenia s využitím vhodných dotazníkov, ktoré by mali byť účastníkmi vyplnené na začiatku výcviku a potom každých šesť mesiacov. Je dôležité účastníkom vysvetliť, že tento dotazník im pomáha reflektovať a vyriešiť otázky, ktoré im v konečnom dôsledku umožnia získať kontrolu nad vlastným životom. Dotazníky by mali byť stručné, s krátkymi a vecnými otázkami, a ich vyplnenie by nemalo presiahnuť desať minút. Môžu byť zostrojené podľa sociálnych zručností uvedených v kapitole 2. tejto príručky.
- ◇ Výhody výcviku: Účastníci (ľudia s duševným ochorením) sú vopred informovaní o programe, jeho výhodách a výstupoch, ktoré im v súlade s ich “individuálnym rehabilitačným plánom” môže priniesť. Sú priebežne informovaní o pokroku v rámci celého procesu. Na záver je vypracovaný celkový progres účastníka, v ktorom sa porovnávajú výsledky s jeho začiatočnou situáciou.
- ◇ Metodika: Jednotlivé cvičenia si naplánujeme tak, aby podporovali spoluprácu a vyjadrovanie všetkých účastníkov a aby sa na nich ľahko participovalo. Zostavíme si zoznam jednotlivých krokov a pokynov pre každé cvičenie.

SILA UMENIA

Cieľom divadelnej skupiny TeatREVÉS, pod vedením psychologicko-sociálneho rehabilitačného strediska nadácie INTRAS, je dosiahnuť sociálnu integráciu osôb s duševnou chorobou. Divadelné predstavenia sa používajú ako nástroj na minimalizovanie stigmy duševnej choroby. “Destigmatizácia si vyžaduje prácu s celou spoločnosťou” hovorí Cristina Vega, trénerka, a dodáva: “Ľudia s duševným ochorením majú problémy, ale môžu nás aj veľa naučiť, počnúc ich obrovskou motiváciou a snahou sa zlepšiť, ako to vidíme počas skúšok. Divadlo má schopnosť dostať z nás maximum”.

Zlepšenie sociálnych zručností, ako sú komunikácia, triedenie emócií, riešenie konfliktov atď., je potrebné na dosiahnutie spokojného života. V tomto zmysle sú divadlo, skúšky a skupinová dynamika mocnými nástrojmi na zlepšenie sociálnej kompetencie, pričom máme možnosť „užiť si“ daný moment. Divadlo nám pomáha pochopiť druhých, a keď pochopíme druhých, pochopíme lepšie aj sami seba. Vystupovanie na javisku nám umožňuje stať sa inou osobou, čelíme inej realite. Pomáha nám rozvíjať zručnosti ako je flexibilita, riešenie problémov a prispôsobenie sa novej situácii. Ako napísal Joseph J. Moreno vo svojej knihe (Terapia hudbou a psychodráma): “Základné ciele psychodrámy sú umožniť ľuďom rozvíjať spontánnosť a tvorivosť, ktoré sú často u tých, ktorí trpia výraznými emočnými problémami a cítia sa „prázdno“, potlačené”.

Calheros y Albuquerque (1997) vyhlásil, že neobhaja divadelné skupiny ako formu psychoterapie, ale vyzdvihuje terapeutický potenciál divadla ako takeého: “Keď sa spoja divadlo a terapia, vzniká obrovský terapeutický potenciál. Na javisku sa opätovne vytvára nový život, je možné prelomiť bariéry a žiť život naplno. Divadlo nám dáva to, čo je jednou zo základných potrieb človeka: mať priestor, kde sa sny stávajú skutočnosťou, stelesňujú želania, obavy, strachy a čelí sa duchom minulosti. Divadlo je život. Divadlo je terapia. “ Odborníci z Nadácie INTRAS, ktorí pracujú s divadelnou skupinou TeatREVÉS našli v divadle cenný nástroj pre osobný a sociálny vývoj ľudí s psychickými problémami a klienti našli v divadle cenné a obohacujúce zdroje pre seba. Štruktúra seminára kládla dôraz na proces tvorby divadelnej hry. V hre hrali ľudia s duševným ochorením, ktorí za pomoci profesionálnej herečky Camily Silvy a sociálnej pracovníčky Cristiny Vega vymysleli dej, zápletku aj postavy. Navrhli a rozhodli, čo by chceli v hre vyjadriť. V postavách sa odrážajú ich problémy, obavy a želania.

Aktivity vykonávané v skupine TeatREVÉS boli navrhnuté tak, aby pomáhali účastníkom identifikovať, pomenovať a spontánne vyjadriť ich pocity a emócie. Vytvorili pozitívny pohľad na seba samého a posilnili pocit spolupatričnosti. Je dobré priebeh seminárov a aktivít rozdeliť na jednotlivé kroky a oboznámiť s nimi ľudí s duševným ochorením. Tak budú vedieť, kedy bude prestávka, kedy čas premýšľať, reagovať a kedy bude koniec.

Nižšie nájdete zoznam niekoľkých aktivít vhodných na začiatok a ukončenie výcviku:

- ◇ Otvorenie: Účastníci sa posadia do kruhu, pozdravia sa a povedia si o niečom, čo medzi jednotlivými sedeniami zažili. Pripomienky a reakcie ostatných umožnia trénerovi viesť dané sedenie určitým smerom podľa potreby, podľa toho, ako to vníma on a ako to vyhodnotí na základe interakcie účastníkov počas otváracieho cvičenia. Môžu sa riešiť ich starosti, radosti alebo problémy, môže sa poukázať na možnosť iného spôsobu riešenia danej situácie, inej reakcie, opýtať sa, ako by reagovali ostatní atď. Po tejto aktivite môžeme začať s divadelnou skúškou.
- ◇ Ukončenie: Pred koncom každej skúšky všetci účastníci zhodnotia priebeh skúšky, pričom sa vždy snažíme ukončiť sedenie v pozitívnom duchu. Každý účastník povie, čo ho dnes najviac oslovilo, čo a prečo sa mu najviac páčilo. Tréneri by mali klásť otvorené otázky, napr. “Prečo to bolo pekné?” “Prečo sa ti to páčilo?” atď.

ROZVÍJANIE SOCIÁLNYCH ZRUČNOSTÍ

KOMUNIKÁCIA

Nedostatok komunikačných zručností ľudí s duševnými chorobami spôsobuje problémy v komunikácii v rámci ich sociálnej skupiny. Toto je jeden z najčastejších a navyiac vyskytujúcich sa deficitov, ktorý sprevádza vznik a rozvoj duševnej choroby. Poskytovať ľuďom s duševnými problémami stratégie pre zlepšenie ich verbálnej a neverbálnej komunikácie znamená ponúknuť im schopnosť uspokojiť ich emocionálne a základné potreby, teda umožniť im komunikovať s ostatnými s väčšou ľahkosťou. Neverbálna komunikácia je tiež veľmi dôležitá, pretože keď s niekým hovoríme, len jedna časť informácií pochádza zo slov, a zvyšok je možné odčítať prostredníctvom neverbálneho jazyka: gestá, vzhľad, držanie tela, pohľad, výraz tváre, atď. Výcvik neverbálnej komunikácie je potrebný nielen preto, aby sa každý z účastníkov dokázal adekvátne vyjadrovať, ale aby dokázal aj pochopiť výrazy a potreby druhých v komunikačných situáciách so známymi či neznámymi prvkami.

Inšpirujte sa!

Pri výcviku komunikačných zručností využívame napr. techniku „hrania rol“. Zahrajú sa krátke roly (individuálne alebo v skupinách) a natočia sa na video, aby sme neskôr mohli sledovať výkony a správanie účastníkov a pokúsiť sa opraviť nedostatky v každej oblasti. Tréneri a psychológovia sledujú účastníkov aj mimo tréningu, aby zistili, či to, čo sa naučili počas výcviku, dokážu preniesť a uplatniť do iných oblastí každodenného života. Osobitná pozornosť sa venuje intonácii, tónu hlasu, plynulosti a zrozumiteľnosti reči, hlasitosti, rýchlosti, načasovaniu prejavu a oneskoreným reakciám. Rovnaký postup sa používa pri výcviku základnej alebo pokročilej sociálnej interakcie, konverzačných schopností a neverbálnej komunikácii:

- ◇ Základné sociálne zručnosti interakcie: počúvanie, nasledovanie pokynov, pýtanie sa, zdvorilosť a láskavosť, vedenie prezentácie a dávanie komplimentov.
- ◇ Konverzačné zručnosti: začatie konverzácie a jej udržiavanie, získanie slova a datiu šance prehovoriť aj ostatným, zmenenie témy a ukončenie konverzácie.
- ◇ Vyspelé komunikačné zručnosti: žiadanie o pomoc, ospravedlňovanie sa, zapájanie sa do rozhovoru, presvedčanie ostatných a hovorenie s cudzími ľuďmi.
- ◇ Porozumenie neverbálnej komunikácii: výraz tváre, úsmev, pohľad očí, držanie tela, fyzický vzhľad, orientácia tela, vzdialenosť, fyzický kontakt, gestá.

Počas výcvikov slúži k rozvoju komunikačných zručností aktivita nazývaná “Prvý krok”. Účastníci chodia po miestnosti a tréner ich požiada, aby mysleli na nejakú konkrétnu situáciu a vyvolali si pocity, ako by sa v tejto situácii cítili. Účastníci by mali tento pocit vyjadriť pomocou jediného pohybu bez toho, aby zastavili. Potom celá skupina opakuje pohyb každého účastníka jeden po druhom.

ZVLÁDNUTIE EMÓCIÍ

Ľudia s duševným ochorením trpia často psychologickými problémami v súvislosti s emočnými poruchami, ako sú úzkosť, stres, bezmocnosť, strach, atď. Počas celého života prežívajú stres súvisiaci na jednej strane s ich stavom, a na druhej strane v každodenných stresujúcich životných situáciách. Divadlo má v týchto prípadoch liečebný účinok, pretože pomáha ľuďom získať zručnosti ako zvládnuť svoje emócie a nasmerovať ich v rôznych stresových situáciách tak, ako sami chcú.

Inšpirujte sa!

Na výcvik zvládnutia emócií môžete použiť aktivitu nazvanú “Aký/Aká by som chcel/chcela byť.” Táto činnosť má tri fázy:

1. Prvá fáza sa nazýva “Autoportrét”. Účastníci popíšu nejakú situáciu, ktorú prežili počas posledného týždňa a spoja ju s niečím konkrétnym (farba, objekt, obdobie, krajina, atď.) Potom ich požiadame, aby tento pocit vyjadrili na plátne pomocou akrylových farieb.
2. Druhá fáza sa nazýva “Vyberte si vlastný koniec.” Tréneri pracujú s účastníkmi individuálne, rozprávajú sa o nejakej situácii a požiadajú ich, aby si predstavili iný koniec tejto situácie a popísali, ako by sa cítili. Účastníci potom tento pocit z iného ukončenia danej situácie vyjadrujú v malbe, pričom im stále pripomíname, aké dôležité je, kvôli ovládaniu emócií, zvládnutie danej situácie.
3. Tretou etapou je výstava, kde každý účastník vystaví svoje umelecké dielo, a tým aj emócie, a vysvetlí, čo ho táto situácia naučila.

SPOLUPRÁCA S OSTATNÝMI

Medziludské vzťahy sú dôležité pre psychosociálne fungovanie všeobecne a aj ako ochrana proti životným stresovým faktorom. Sociálna sieť okolo ľudí s duševným ochorením je natoľko významná, že by to mohlo byť jedným z najdôležitejších aspektov pri liečbe a rehabilitácii. Systémy sociálnej podpory sú v spoločnosti veľmi užitočné a úspešné.

Inšpirujte sa!

Od okamihu, keď sa osoba zapojí do projektu ARTERY, sa stáva súčasťou skupiny. Stráca pocit izolácie a získava pocit bezpečia. Vzťahy vytvorené v rámci skupiny sú prevedené aj do vonkajšieho prostredia, čo účastníkom umožňuje komunikovať hravým a osobným spôsobom.

Aktivita s názvom “Kto sme” vám môže pomôcť rozvinúť spoluprácu a tímovú prácu a zmysel pre spolupatričnosť. Môžete ňou seminár začať, pričom účastníkov požiadate, aby vymysleli pre skupinu meno. Každý má navrhnúť aspoň jeden názov, ako by sa skupina mohla volať, a napíše o tom krátky príbeh. Všetci vyslovia svoje návrhy a snažia sa presvedčiť ostatných účastníkov, aby sa skupina volala podľa jeho/jej návrhu, pričom sa to snažia vyargumentovať. Keď si spoločne vyberieme názov pre skupinu, účastníci s podporou trénera začnú hľadať spoločný pohyb alebo gesto, ktoré potom urobia pre posilnenie tímovej práce a spolupatričnosti. Účastníci vytvoria skupinovú scénu, v ktorej má každý svoj vlastný priestor a umiestnenie. Táto scéna, ktorá bude použitá na konci každej skúšky, poukazuje na dôležitosť každého účastníka. Ak niekto na skúšku zmešká, jeho/jej priestor ostane prázdny, nikto ho neobsadí.

[Názov divadelnej skupiny TeaTREVÉS vznikol vďaka použitiu horeuvedenej metódy- “Kto sme”.]



ODPORÚČANÉ CVIČENIA



KAPITOLA 6

cvičenia



V tejto kapitole nájdete niekoľko cvičení a metód ako pracovať na problémoch opísaných vo vyššie uvedených kapitolách. Musíme však pamätať na to, že cvičenia sú len nástrojom, a ako každý nástroj, môžu byť neúčinné, ak nie sú použité správne. Je veľmi dôležité, aby sa používali zodpovedne. Vždy začínajte zadefinovaním si svojich cieľov a potom premýšľajte, či vám niektoré z cvičení vaše ciele môže pomôcť dosiahnuť. Pamätajte si, že cvičenia by mali byť vždy prispôbené špecifikám vašej cieľovej skupiny.

Lod' na rozbúrenom mori

Autor: Divadelné združenie Grodzki

Trvanie: 2-5 minút

Počet účastníkov: 20-30

Potrebný materiál/priestor: veľká/primeraná miestnosť, šatka na zaviazanie očí

Ciel: Toto divadelné cvičenie môže byť vykonávané s rôznymi skupinami, s rôznou úrovňou schopností a zručností. Prináša pocit bezpečia a istoty v tíme a zlepšuje integráciu členov. Precvičuje aj iné zmysly ako sluch a hmat. Toto cvičenie si často žiadajú samotní účastníci, väčšinou osoby s poruchami učenia, mentálnym a telesným postihnutím. Je to pre nich veľmi nápomocné, upokojujúce a integračné cvičenie a dáva im pocit spolupatričnosti. Pomáha im zúčastňovať sa na práci v skupine a zvyšuje ich pocit hodnoty a pohody.

Proces/Postup: Účastníci vytvoria kruh a chytia sa za ruky. Dostanú za úlohu hrať more - jeho jednotlivé vlny. Jednu osobu požiadame, aby zahrála loď, a to tak, že sa postaví do stredu kruhu a je obklopená „vlnami“ (najlepšie je, keď sa na úlohu lode niekto dobrovoľne prihlási). Osoba stvárňujúca loď by mala mať zavreté oči, prípadne previazané šatkou, aby nevidela. Jeho/jej úlohou je dostať sa k majákovi aj napriek hluku a pohybu „mora“. Vyberieme ďalšiu osobu, ktorá zahrá maják. Jej úlohou je navigovať loď tak, že ju k sebe volá menom (môže to byť skutočné meno osoby, ktorá loď hrá). Účastníci, ktorí hrajú vlny, sa pohybujú dopredu a dozadu (smerom k lodi a od nej), aby ju zmiatli. Účastníci by sa počas celého cvičenia mali držať za ruky a ostať v kruhu. Môžu vydávať zvuky mora - šuchotanie, syčanie, pískanie, šepkanie, tak, aby sťažili úlohu „majáka“ pri komunikácii s loďou. Je dovolené z času na čas „loď“ jemne pootočiť tak, aby stratila smer. „Lod“ môže tlačiť na vlny (nie strkať) tak, aby si našla svoju cestu. Na konci, keď je už loď v blízkosti cieľa, k nej môže maják natiiahnuť ruky a priviesť ju bezpečne k „brehu“.

Riziká a výzvy: Pokiaľ ide o riziká a výzvy, môže byť mätúce pokúsiť sa hľadať cestu z chaosu a nepokoja. Rola majáka by mala byť pridelená niekomu, kto má zvučný hlas a dokáže hovoriť dostatočne nahlas vo veľkej skupine ľudí. Tréner by mal na začiatku vysvetliť, že nie je dovolené strkanie, chytanie a držanie lode, najmä ak sa toto cvičenie vykonáva s mladšími vekovými kategóriami.

Autor: Divadelné združenie Grodzki

Trvanie: 10-20 minút (závisí od počtu zúčastnených, pretože toto cvičenie robia jeden po druhom)

Počet účastníkov: 10-20

Potrebný materiál/priestor: veľká/primeraná miestnosť, šatka na zaviazanie očí

Ciel: Toto divadelné cvičenie sa môže vykonávať s rôznymi skupinami, s rôznou úrovňou schopností a zručností. Pomáha zmierniť úzkosť a strach a zvyšuje vzájomnú dôveru a porozumenie v skupine. Prináša pocit bezpečia a istoty v tíme a zlepšuje integráciu členov. Cvičenie často robíme s účastníkmi, ktorí trpia poruchami učenia alebo sú mentálne a telesne postihnutí. Cvičenie ich učí aktívne participovať na cvičení v skupine a zvyšuje ich pocit hodnoty a pohody.

Proces: Účastníci stoja na jednom konci miestnosti, držia sa za ruky tak, aby vytvorili „záchrannú“ sieť. Stoja vedľa seba a vytvárajú v miestnosti polkruh. Dvaja ľudia, tzv. ryby (najlepšie ak je jeden tréner a druhý účastník), sa postaví pred účastníkov stojacich v polkruhu. Potom sa jeden z dvojice rozbehne na druhý koniec miestnosti. Mal by mať zatvorené oči. Jeho úlohou je rozbehnúť sa z jedného konca miestnosti na druhý čo najrýchlejšie a bez toho, aby sa bál, že narazí do steny. Úlohou zvyšnej skupiny je zabezpečiť, aby „ryby“ do ničoho nenarazili. Ak ide „ryba“ náhodou zlým smerom, aj „záchranná sieť“ sa posunie týmto smerom. „Ryby“ zvyčajne bežia rovno, ale „záchranná sieť“ musí byť pripravená pohnúť sa ktorýmkoľvek smerom, aby ochránila bežiaceho. Najlepšie je bežiacu osobu zastaviť niekde v strede miestnosti tak, že ju ostatní chytia za pás.

Riziká a výzvy: Pokiaľ ide o riziká pre chytajúcich, môže byť nepríjemné zastaviť bežca, ak sa chráni tak, že vytŕča dopredu ruky alebo lakty. Tréner by mal účastníkov upozorniť, že im hrozí zranenie. Paradoxné je, že úloha „záchrannej siete“ je niekedy nepríjemnejšia ako rola „ryby“, ktorá beží a padá do záchrannej siete. Všetci členovia tímu by si mali vyskúšať úlohu ryby, ak by niekto protestoval, musíme to akceptovať. Prvá osoba, ktorá robí rybu, potrebuje čo najviac povzbudenia, potom už cvičenie prebieha ľahšie, lebo účastníci vidia, že budú zvyškom skupiny ochránení.

Autor: Divadlo bez domova

Trvanie: 5 minút na každého účastníka

Počet účastníkov: 3 - 10

Potrebný materiál/priestor: priestor, v ktorom je dostatok miesta na pohyb, papier, pero, máme pripravené (napísané na papieriku) rôzne druhy postihnutí, napr. osoba postihnutá parkinsonovou chorobou, osoba s telesným postihnutím dolných končatín, osoba trpiaca mánio-depresiou atď.

Ciel: V tomto cvičení účastníci cvičenia spoznajú rôzne druhy telesného a psychického postihnutia. Umožní osobám na chvíľu si pochodiť v topánkach ľudí s rôznymi postihnutiami a zažiť ich pocity. Ciele cvičenia:

- ◇ zcitlivovanie zdravých osôb voči ľuďom s fyzickým alebo psychickým postihnutím
- ◇ zlepšuje koexistenciu medzi zdravými a postihnutými v skupine
- ◇ sústredenie na svoje vlastné telo a pocity
- ◇ zlepšovanie pamäte
- ◇ zvyšovanie všimavosti a záujmu o druhy postihnutí
- ◇ prebúdzanie kreativity
- ◇ zvyšovanie sebedomia
- ◇ naučiť účastníkov cvičenia dodržiavať postup a vytvoriť jednoduchú štruktúru
- ◇ spoznávanie nových pocitov
- ◇ umožniť účastníkom vžiť sa do pocitov iných
- ◇ rozvíjanie neverbálnej komunikácie
- ◇ iniciovať diskusiu o spoločenských podmienkach, právach a možnostiach ľudí s postihnutím v našej krajine

Postup: Tréner/trénerka vysvetlí ciele cvičenia, jasne a stručne popíše cvičenie skupine. Potom rozdá účastníkom cvičenia papieriky, na ktorých sú opísané rôzne druhy postihnutí (fyzických aj psychických). Každý účastník dostane do rúk jeden papierik, na ktorom je jednoducho opísané jedno postihnutie. Jeho úlohou bude zahrať/ukázať pred skupinou toto postihnutie bez toho, aby niečo hovoril. Tréner vyzve cvičiacich, aby sa koncentrovali, a každý porozmýšľal o handicape opísanom na vlastnom papieri. Každý jednotlivec postupne, po jednom prezentuje svoje postihnutie pred skupinou. Skupina sa snaží uhádnuť, aké postihnutie jednotlivec znázorňuje. Členovia skupiny si navzájom (aj trénerovi) dávajú spätnú väzbu.

Riziká a výzvy: Je nevyhnutné sa opýtať pred začiatkom cvičenia, či je toto cvičenie pre každého klienta akceptovateľné (pre klienta, ktorý nie je vnútorne vysporiadaný so svojim postihnutím, to môže byť zraňujúce).

Je dobré :

- ◇ ak v cvičiacej skupine majú zastúpenie aj telesne a psychicky postihnutí klienti
- ◇ ak si cvičenie vyskúša terapeut (tréner) pred tým, než ho urobí s klientmi
- ◇ pri prezentovaní postihnutí klientmi doporučujeme dodržiavať určitý čas, max 5. minút
- ◇ odporúčame robiť toto cvičenie v interiéri, kvôli sústredeniu a intimitě
- ◇ odporúčame robiť cvičenie so skupinou klientov, ktorá sa už pozná a sú v nej vytvorené bezpečné vzťahy
- ◇ ak venujeme dostatok času na to, keď klienti hádajú, o aké postihnutie ide, môžeme im klásť aj pomocné otázky napr.: Prečo si myslíš, že je to práve toto postihnutie?

Autor: Key & Key Communications

Trvanie: 1 hodina na každú situáciu

Počet účastníkov: : 8 - 15

Pre všetky cvičenia komunikácie je ideálny počet účastníkov 8 až 12. Skupina 15 účastníkov je ešte prijateľná. Ak máte v skupine viac ako 15 účastníkov, bolo by dobré skupinu rozdeliť a prenechať polovicu ďalšiemu trénerovi.

Potrebný materiál/priestor: papierový formulár s popisom interakcie, videokamera a videoprehrávač resp. počítač, papierový formulár pre pozorovateľov s návodom, ako a čo pozorovať, ak existujú videozáznamy z iných workshopov a ich účastníci dali svoj súhlas, môžu byť aj tieto videá použité na pozorovanie.

Cieľ: Pri tomto cvičení je možné si oveľa podrobnejšie všímať reč tela. Účastníci sa môžu zamerať na každú významnú časť tela, jeho polohu, pohyb, vzdialenosť od ostatných osôb v skupine a miesto v rámci situačného priestoru. Účastníci sa učia pozorovať a tiež sa vyhnúť súdeniu iných. Ich úlohou je popísať, čo vidia, neutrálnym spôsobom. Prostredníctvom tohto cvičenia môžu účastníci využiť všetky svoje znalosti a zručnosti získané počas predchádzajúcich komunikačných cvičení. Môžu sledovať komunikačné prvky a postupy, ktoré sa naučili. Vďaka tomuto cvičeniu uvidia, že všetky štyri elementy komunikácie sa dopĺňajú a prelínajú, a tak môžu pochopiť komplexný charakter komunikácie.



Postup: Pri vzdelávacej aktivite nazývanej Situácia „X“ by účastníci cvičenia mali vymyslieť, nazvať a popísať danú situáciu. Ak nie všetci účastníci hovoria rovnakým jazykom, spolupracovať v skupinách by mali spolu tí, ktorí hovoria rovnakým/podobným jazykom. Pokiaľ všetci účastníci hovoria rovnakým jazykom (aj keď nie v rovnakej miere), je potrebné venovať na jednu situáciu aspoň jednu hodinu. Práca spočíva v troch hlavných krokoch:

- ◇ vymyslenie a popísanie situácie
- ◇ rozdelenie rolí a simulovanie danej situácie (táto časť je nahrávaná)
- ◇ pozeranie videa spolu so všetkými účastníkmi.

Cvičenie vykonávajú dve osoby. Najprv popíšu nejaký príbeh prevzatý z reálneho života (nejakú situáciu, ktorú sami prežili alebo videli, alebo si jednoducho niečo vymyslia). Opíšu danú situáciu, jej účastníkov a ciele, ktoré chcú v situácii dosiahnuť. Potom odídu do inej miestnosti, kde túto situáciu odohrajú. Vďaka tomu, že ich druhí nevidia, sa môžu cítiť uvoľnenejšie. Simulácia situácie sa nahráva na kameru. Potom tréner pustí video ostatným. Pred tým, než účastníci začnú pozerat' videá, tréner rozdelí úlohy: ako pozorovať a čo pozorovať. Majú sa sústrediť /pozorne pozerat' iba na jeden z komunikačných prvkov, ktorý sa doteraz naučili (napr. hlasitosť hlasu, rýchlosť, pauzy, úsmev, pohľad očí, farba šiat, atď'). Nie je to dôležité preto, že pozorovať iba jeden komunikačný prvok je jednoduchšie, ale preto, že starostlivé pozorovanie jedného prvku je príležitosť dozvedieť sa viac o našom správaní a správaní druhých. Ďalším dôležitým faktom je skutočnosť, že ak človek musí pozorovať a popísať detaily, stáva sa menej kritickým. Je naozaj nevyhnutné, aby účastníci nesúdili, ale neutrálne popisovali, čo vidia alebo počujú.

Riziká a výzvy: Pri tejto aktivite existujú dve potenciálne riziká:

- (1) účastníci majú tendenciu skôr súdiť a kritizovať, než popisovať seba aj iných
- (2) môžu sa objaviť stereotypné názory a situácie

Úlohou je čeliť stereotypom, negatívnym aj pozitívnym. Najväčšou výzvou je však to, či sa podarí zručnosti získané v rámci tohto cvičenia použiť aj v "reálnom" svete.

Autor: AGRICOLA centrum PRE VZDELÁVANIE A ODBORNÚ PRAX

Trvanie: 15 - 30 minút (závisí od veľkosti skupiny)

Počet účastníkov: 5 - 20

Potrebný materiál/ priestor: Zbierka rôznych objektov, ktoré položíme na viditeľné miesto. Môže to byť: a) zbierka rôznych vecí, napr. hračky, potreby pre domácnosť, oblečenie, dekorácie atď. b) zbierka rôznych kameňov, c) zbierka rôznych gombíkov, d) zbierka rôznych klobúkov, e) zbierka rôznych zvieracích figúriek, f) objekty nachádzajúce sa priamo v danom priestore, g) predmety / materiály vybrané z prírody, h) rôzne druhy obrázkov alebo fotografie.

Ciel: Daný objekt alebo materiál pomáha žiakom povedať niečo o sebe napr. v situácii predstavovania sa. Prostredníctvom objektu sa môžu odosobniť a stimulujú svoju predstavivosť. Rozprávanie a počúvanie príbehov druhých skupinu spája a povzbudzuje jednotlivcov k spoločnej práci. Tiež umožňuje diverzifikáciu spätnej väzby.

Postup: Každý člen skupiny si vyberie nejaký objekt, ktorý niečo predstavuje, a vysvetlí, prečo sa rozhodol práve pre tento konkrétny objekt. Objekt môže popisovať jeho samého, jeho fyzické alebo duševné pocity, životné situácie, jeho vek, pocity v danom momente, niečo, o čom sníva, niečo, čoho sa bojí alebo čo si myslí, že v ten deň zažije, alebo čokoľvek, na čom sa skupina dohodne, že bude daný objekt znázorňovať. Účastník zdôvodní, prečo si vybral práve tento konkrétny objekt. Aktivitu „vyberania objektu“ môžeme aplikovať aj pri dávaní spätnej väzby.

Riziká a výzvy: Aby mali účastníci možnosť voľby, musíme mať na výber dostatočné množstvo objektov. Proces vyberania objektu nemôžeme urýchľovať. Aj na popísanie voľby musí byť dostatok času, aby mal každý člen skupiny dostatok priestoru na vyjadrenie. Cieľom však nie je prerozprávať celý náš životný príbeh. Je tiež veľmi dôležité sústrediť sa na počúvanie príbehov druhých. Toto cvičenie môže byť v skupine použité niekoľkokrát, pričom meníme situáciu, ktorú má daný objekt znázorňovať. Musíme však dávať pozor, aby sa cvičenie pri opakovaní nestalo mechanické a nudné. Inštruktor musí venovať pozornosť prerozprávanému príbehu. Účastníci by ho tiež mali oceniť a neoznačovať daného rozprávača mimo cvičenia objektom, ktorý si vybral.

Metóda budovania príbehu

Autor: Monika Riihelä/ AGRICOLA centrum PRE VZDELÁVANIE A ODBORNÚ PRAX

Trvanie: 30 minút a viac

Počet účastníkov: 2 a viac

Potrebný materiál/ priestor: Pri tvorbe každého príbehu je potrebný list papiera. Rozprávač vlastní k svojmu príbehu autorské práva. Inými slovami, bude vlastniť napísaný originálny rukopis príbehu. Inštruktor alebo niekto iný môže požiadať o kópiu príbehu, pričom sa rozprávač rozhodne, či mu ju dá, alebo nie. Má právo odmietnuť (Riihelä, 2000).

Ciel: Cieľom je podporiť účastníka, aby rozpovedal svoj vlastný príbeh tak, ako to vníma, a aby rozprávač dostal šancu byť vypočutý. Osobné skúsenosti každého sú osobitné znalosti, ktoré nemajú ostatní. Vďaka vypočutiu si príbehov iných účastníkov vzniká spolupatričnosť. Vypočutie si vlastného príbehu je posilňujúce, posúva nás vpred a prehľbuje naše znalosti o sebe samom. Toto cvičenie nám môže pomôcť lepšie porozumieť ostatným. Keď rozprávač počuje svoj vlastný príbeh prečítaný nahlas, môže si všimnúť niektoré chyby, a tak dostane príležitosť o praviť ich.

Postup: Metóda budovania príbehu je metóda rozprávania vyvinutá fínskou psychologičkou - Monikou Riihelä (2000, 2001), ktorú pôvodne vytvorila pri práci s deťmi. Táto metóda je vhodná aj pri práci s dospelými. Metóda sa skladá zo štyroch krokov, ktoré ju odlišujú od ostatných naratívnych postupov: 1) rozprávanie príbehu (rozprávač), 2) presné spísanie príbehu slovo za slovom (inštruktor alebo asistent) , 3) čítanie príbehu nahlas (inštruktor alebo asistent), 4) vykonanie požadovaných opráv navrhnutých rozprávačom (rozprávač spolu s inštruktorom).

Pri využití tejto metódy účastníkovi poviete: “Porozprávaj mi hocikaký príbeh, aký len chceš. Ja ho napíšem na papier presne tak, ako mi ho porozpráváš. Keď bude príbeh napísaný, nahlas ti ho prečítam. A potom, ak budeš chcieť, môžeš ho opraviť alebo urobiť zmeny, ktoré si praješ. Inštruktor alebo asistent zapisuje príbeh na papier. Je dôležité, aby príbeh napísal presne tak, ako ho počuje, a aby neopravoval chyby, ktoré rozprávač robí. (Riihelä, 2001).

Pri použití tejto metódy sa nesnažíme predvídať ani viesť priebeh rozhovoru. Tiež príbeh nehodnotíme. Rozprávač sám rozhodne, o čom a ako bude rozprávať, a čo chce alebo nechce o príbehu povedať.

Metódu budovania príbehu je možné vykonávať vo dvojiciach, alebo v skupine, v intímnej situácii, alebo na verejnom mieste. Ak všetci členovia skupiny vedia písať, môže sa skupina rozdeliť do dvojíc, kde jeden je rozprávač a druhý píše príbeh na papier. Potom si role vymenia. Je možné budovať príbeh spoločne v skupine, kde sa účastníci pri rozprávaní striedajú jeden po druhom. Inštruktor príbeh zapisuje, a potom ho nahlas prečíta celej skupine. V takom prípade si môžeme zvoliť nejakú spoločnú tému/spoločný predmet popisu, niečo, čo všetci poznajú (Riihelä, 2000, 2001).

Riziká a výzvy: Je dôležité, aby ten, kto príbeh píše, veľmi pozorne počúval rozprávača a zapísal presne slovo za slovom, zvuk za zvukom. Akékoľvek chyby v gramatike, zvuku alebo v samotnom príbehu nesmú byť opravené. Príbeh nesmieme hodnotiť! Jediny kto môže príbeh opraviť, je sám rozprávač.

Hra na pravdu

Autor: AGRICOLA Centrum PRE VZDELÁVANIE A ODBORNÚ PRAX

Trvanie: 15 - 20 minút

Počet účastníkov: 6 - 20

Potrebný materiál/priestor: Stoličky postavené do kruhu /o jednu stoličku menej než je počet účastníkov.

Ciel: Hra pomáha navzájom sa spoznávať pomocou obľúbených jedál a koníčkov, často sa vyskytnú zábavné situácie, čo vytvára pohodovú atmosféru a „dobíja“ účastníkov. Fyzický pohyb pri tomto cvičení tiež aktivuje a zahreje.

Postup: Účastníci sedia v kruhu na stoličkách. Vždy je o jednu stoličku menej, než je počet účastníkov. Jedna osoba stojí v strede kruhu. Táto osoba o sebe prezradí niečo pravdivé. Tí účastníci (sediaci na stoličkách), pre ktorých to platí tiež, si vymenia miesta. Osoba v strede sa pokúsi získať jednu z uvoľnených stoličiek. Tí, čo sedia, sa nemôžu presadiť na stoličku stojacu vedľa nich, ani späť na stoličku, na ktorej predtým sedeli. Osobe, ktorej stolička neostane odchádza do stredu kruhu a niečo pravdivé o sebe prezradí. Hra sa dookola opakuje.

Toto cvičenie môže byť realizované na rôznych úrovniach. Ak je pre účastníkov zložité vyjadriť svoje vlastné pocity, môžeme zvoliť ľahšiu verziu, napríklad: “Ja mám čierne topánky”.Všetci, ktorí majú tiež čierne topánky, si vymenia miesta. Alebo: “Moja obľúbená farba je červená” alebo “Moje obľúbené jedlo je pizza”. Témy si môžeme dohodnúť vopred. Môžete si vybrať aj vážnejšie témy, napríklad: “Bojím sa ... Snívam o ...”

Riziká a výzvy: Inštruktor/učiteľ musí dbať, aby výmena stoličiek nebola príliš rýchla a nebezpečná. Výmenu stoličiek by účastníci nemali brať až príliš vážne/agresívne. Ak sa členovia skupiny navzájom lepšie poznajú, môžeme zvoliť aj osobnejšiu tému.

Autor: Nadácia INTRAS

Trvanie: 30 minút

Počet účastníkov: Viac ako 10

Potrebný materiál/priestor: Priestor dostatočnej veľkosti a počítač alebo magnetofón na prehrávanie hudby.

Ciel: Aktivita sa zameriava na podporu neverbálnej komunikácie (očný kontakt, výraz tváre, kontakt tela a fyzická vzdialenosť) interakcie s účastníkmi a psychomotorického procesu (rytmus, kontrolované pohyby).

Postup: Pred začiatkom aktivity si tréner pripraví sériu pohybov, ktoré sú ľahko vykonateľné aj pre osoby so zdravotným postihnutím t.j. tleskanie rúk, tleskanie po nohách, dupanie nohami po zemi, zdravenie sa nahlas/kričanie nahlas pozdravu "Helloooo", pískanie atď. Tréner by si mal pripraviť aj hudbu (rýchlejšie aj pomalšie piesne), s ktorou bude počas cvičenia pracovať. Účastníci si môžu vybrať piesne, na ktoré by chceli cvičiť, alebo môžu si priniesť aj vlastnú hudbu. Na začiatku cvičenia tréner požiada účastníkov, aby okolo neho vytvorili polkruh. Zároveň predstaví sériu pohybov, ktoré majú účastníci zopakovať jeden po druhom a potom všetci spolu. Každý pohyb predvedie najprv tréner a skupina ho tri až šesť krát zopakuje. Keď sa skupina naučí dva rôzne pohyby, tréner ich začne striedať. Tréner predstaví aj tretí pohyb, skupina ho zopakuje a potom ho vykonávajú spoločne s oboma predchádzajúcimi pohybmi atď. Keď sa skupina naučí celú sériu pohybov, môže tréner zvýšiť tempo a naučiť ich tak sledovať rytmus. Akonáhle účastníci sériu pohybov zvládnu, môžeme cvičenie urobiť zložitejším, napr. zmeniť polohu tela, začať pracovať s druhými účastníkmi. Účastníci môžu vykonávať túto aktivitu zoči-voči, alebo v skupine troch, štyroch atď.

Výsledok: Cvičenie rozvíja spoluprácu/začlenenie sa, zlepšuje očný kontakt, reč tela a neverbálnu komunikáciu. Výsledky sú lepšie, ak je táto činnosť zábavná a ako „lámač ľadu“ a zahrievacia aktivita sa môže použiť na začiatku sedenia.

Riziká a výzvy: Tréner musí dbať na to, aby sa jednotlivé pohybové sekvencie naučili všetci členovia skupiny, a opakovať každý pohyb toľkokrát, koľkokrát je to potrebné. Musí robiť kratšie a jednoduchšie pohyby, ak má skupina problémy sledovať ho. Riziko pri opakovaní pohybov je, že ľudia, ktorí sú lepší v nasledovaní rytmu, sa môžu začať nudiť. Pri výbere piesne pre pohybovú sekvenciu tréner musí dbať na to, aby nebol rytmus zvolenej pesničky príliš rýchly.

Autor: INTRAS Nadácia

Trvanie: 20 - 30 minút

Počet účastníkov: 6 - 12

Potrebný materiál/ priestor: Dostatočne veľká miestnosť na vytvorenie ľudskej sochy.

Cieľ: Malé skupiny účastníkov vytvoria živé obrazy z reálnych situácií, ktoré zažili jeden alebo viacerí členovia skupiny. Umožní nám to skúmanie pocitov a ich možné riešenie v bezpečnom prostredí.

Postup: Tréner požiada skupinu, aby popremýšľala o nejakom probléme, ktorý sa jej dotýka a ktorý by mohla názorne vyjadriť napr. izolácia, diskriminácia, predsudky, intolerancia atď. Opýtame sa niekoho zo skupiny, či by sa stal dobrovoľne, na chvíľu „sochárom“, ktorý znázorni daný problém, pričom si sám určí počet účastníkov, ktorých bude potrebovať. Stanú sa z nich tzv. „živé sochy“. Sochár potom vytvorí z každej osoby charakter/postavu z jeho scény. Môže im názorne ukázať, ako sa majú postaviť, a oni to môžu zopakovať. Ak to účastníkom nie je nepríjemné, môže sochár upraviť aj výrazy ich tváří a fyzicky pohybovať s končatinami do požadovanej polohy. Keď je obraz dokončený, sochár požiada „zmrznuté“ postavy, aby jedna po druhej ožili a vyjadrili nahlas svoje myšlienky. Tento proces nazývame tzv. „myšlienkové stopy“. V diskusii môžete pokračovať tak, že požiadate členov skupiny, aby vytvorili/vymodelovali možné riešenia danej situácie. Ak to dovoľí čas, je dobré, aby si úlohu sochára vyskúšal každý v skupine.

Výsledok: Môžeme pozorovať zlepšenie v konkrétnych oblastiach, v ktorých ide o komunikačné zručnosti s významným zlepšením výrazu tváre, reči tela a v paralingvistických prvkoch. Účastníci tiež získajú sebadôveru a zlepšia si schopnosť empatie.

Riziká a výzvy: Tréner musí dbať na to, aby sa pri cvičení nikto nezranil. Výzvou je ukončenie cvičenia prostredníctvom konštruktívnej reflexie a celkovým zhodnotením aktivity. Mohli by ste požiadať každého člena, ktorý stvárňoval „živú sochu“, aby sa vyjadril, ako sa cítil, keď bol formovaný niekým iným do určitej postavy alebo konkrétnej emócie. Je dobré požiadať pozorovateľov, aby povedali čo v nich táto interpretácia vyvolala. Na záver sa môžete opýtať osoby, ktorej návrh problému bol zobrazovaný, či tým niečo získala (napr. iný pohľad na vec), alebo čo sa pri znázorňovaní daného problému naučila. Práca tohto charakteru, v závislosti od problému, ktorému sa venujeme, môže vzbudiť silné emócie, a tak musíme so všetkým zaobchádzať veľmi citlivo. Vždy sa uistite, že na konci cvičenia máte dostatok času na uvoľnenie účastníkov kvôli obnoveniu rovnováhy.

Autor: INTRAS Nadácia

Trvanie: 2x po 20 minút plus čas na hodnotenie aktivity (najmä po druhom raze)

Počet účastníkov: 6 - 30

Potrebný materiál/priestor: Priestor dostatočnej veľkosti a dlhý pás papiera (5-10 metrov) s označením stupnice od 1 do 10

Ciel: Cvičenie sa robí dvakrát ako súčasť dlhšieho školenia alebo dielne, raz na začiatku a raz na konci. Cieľom cvičenia je, aby ľudia so zdravotným postihnutím spoznali svoje vlastné schopnosti a zistili, čo sa môžu počas danej vzdelávacej aktivity naučiť.

Postup: Tréner vysvetlí účastníkom, že stupnica na papieri je na to, aby zobrazovala úroveň ich osobných schopností. Všetci účastníci by sa mali ohodnotiť úprimne. Číslom 1, ak si myslia, že danú zručnosť nemajú/ neovládajú, alebo číslom 10 v prípade, ak si myslia, že zručnosť ovládajú dokonale. Je potrebné oznámiť, že cvičenie budeme opakovať na konci školenia, aby sme zistili, či nastali nejaké zmeny. Bud' preto, lebo ľudia počas školenia niektoré zručnosti získali, alebo objavili také, o ktorých doteraz nevedeli. Je dôležité, aby tréner účastníkov upozornil na to, že nikoho nebudeme súdiť podľa miesta na stupnici, ktoré si vyberie, a že cvičenie je hlavne pre nich. Tréner povie nejaký výrok a požiada účastníkov, aby zaujali miesto pozdĺž papiera vedľa stupnice. V prípade, že s tým, čo tréner povedal, súhlasia úplne, postavia sa na číslo 10. Ak sa domnievajú, že daný výrok sa na nich nevzťahuje vôbec, postavia sa k číslu 1, alebo na miesto niekde medzi číslom 2 až 9. Potom sa tréner účastníkov opýta, prečo sa postavili tam, kde stoja, ale nemal by nikoho nútiť vyjadriť sa. Cvičenie sa opakuje s niekoľkými ďalšími výrokmi. Na konci tréningu cvičenie zopakujeme a opýtame sa účastníkov, či myslia, že sa niečo oproti začiatku zmenilo.

Príklady výrokov:

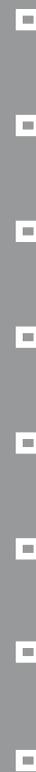
- ◇ Som veľmi dobrý v načúvaní/počúvaní iných
- ◇ Som dobrý vo vyjadrovaní svojich pocitov
- ◇ Som dobrý v práci v skupine
- ◇ Som dobrý v pomáhaní ostatným
- ◇ Som dobrý v rozprávaní príbehov
- ◇ Som dobrý v hovorení pred skupinou
- ◇ Mám zmysel pre humor
- ◇ atď.

Výsledok: Aktivita pomáha ľuďom spoznať svoje osobné schopnosti, a tým zvýšiť ich sebadôveru a sebaúctu. Je to veľmi účinná metóda na sebahodnotenie a uvedomenie si samého seba.

Riziká a výzvy: Musíme si pripraviť dostatočný počet výrokov tak, aby sa každý našiel aspoň v jednom. Predídeme tak situácii, že sa niektorí z účastníkov budú cítiť zle, lebo žiaden výrok nezodpovedal ich schopnostiam/zručnostiam. Tréner by mal mať dostatok času na zostavenie výrokov a prihliadať pri tom na schopnosti všetkých členov skupiny. Je dôležité počas cvičenia sledovať reakcie jednotlivých účastníkov (výrazy tváre, gesta), či sa niektorý člen skupiny cíti byť nesvoj alebo má pocit, že ho ostatní súdia. Na záver môžeme zhodnotiť a uzavrieť cvičenie kladením otázok: Bolo pre vás ťažké premýšľať o svojich vlastných schopnostiach? Dozvedeli ste sa o sebe/o ostatných niečo viac? Chcete si zlepšiť zručnosti, ktoré ste označili nižším číslom? Chcete pomôcť ostatným zlepšiť zručnosti, ktoré označili nižším číslom? Myslíte si, že ste získali nejaké schopnosti / zručnosti počas tohto tréningu? Ak áno, aké?



NAJLEPŠIE PRÍKLADY Z PRAXE



KAPITOLA 7

príklady



Dlhoročné skúsenosti v práci so znevýhodnenými skupinami priniesli všetkým partnerom projektu ARTERY dôležité “know-how”. Z mnohých vzdelávacích aktivít, ktoré boli úspešne realizované s bezdomovcami, fyzicky či mentálne postihnutými ľuďmi, a mali vynikajúci dopad na tieto skupiny, sme si vybrali príklad „trénovania hlasu“ pod vedením divadelného združenia Grodzki. Videá zachytávajúce nižšie popísané činnosti môžete nájsť na ARTERY platforme (<http://arteryproject.eu/>) v sekcii „Actor’s craft“ / „Herecké umenie“. Účastníci zachytení na videu sa zúčastnili na terapeutických dielňach pre ľudí s telesným, mentálnym a duševným postihnutím. Hlasový tréning bol súčasťou dlhšieho procesu prípravy bábkového divadelného predstavenia s názvom “Dar rieky”. Počas štyroch mesiacov boli účastníci workshopu pod vedením profesionálnej herečky a bábkarky Barbary Rau a skúseného trénera z divadla Grodzki.

Hlasový tréning

I. Dikcia

Tréner vždy začína pracovať na dikcii s dvoma členmi divadelnej skupiny. Trénuje s každým zvlášť 20 minút. Kým jeden účastník cvičí, druhý môže odpočívať alebo sledovať druhého účastníka v akcii. Cieľom tejto úlohy nie je naučiť sa text naspamäť, ale pracovať na spôsobe vyjadrovania sa. Toto cvičenie pomôže účastníkovi, aby sa stali pre publikum zrozumiteľnejšími a má zásadný význam pre úspech celého divadelného predstavenia.

◊ V našom prípade začne tréner pracovať najprv s takým členom skupiny, ktorý má najviac problémov s výslovnosťou. Pretože účastník bude mať počas predstavenia na tvári masku, je veľmi dôležitá správna a hlasná artikulácia. Na začiatku je ťažké pochopiť, čo účastník hovorí. Je v strese a príliš sa sústreďuje na vyslovovanie jednotlivých slov, a preto zabúda väčšinu textu. Tréner požiada účastníka, aby text prečítal nahlas. Prvé čítanie nahrá na diktafón a potom ho pustí všetkým zúčastneným. V tomto prípade nie je potrebné nahrať slová komentovať, lebo účastník aj sám počuje, že nevyslovuje dost jasne. V ďalšom kole opakuje svoj text po trénerovi, vetu po vete, pričom tréner upozorňuje na najdôležitejšie slová, na ktoré by sa mal klásť dôraz. Ďalšou úlohou je „umelo“ predĺžiť vyslovovanie samohlások. Keď to týmto spôsobom precvičíme, jazyk sa nám rozcvičí a zahreje. Ak sa účastník naučí umelo predlžovať samohlásky, neskôr ich nebude pri hraní na pódiu „prehľtať“. Účastník prečíta celý svoj text ešte raz. Tentokrát mu tréner pomáha spájať slová plynule do viet a pridávať gestá. Pripomína mu konkrétne situácie dôležité v hre a emócie, ktoré vtedy vznikajú. Tréner pomáha hercovi lepšie artikulovať a klásť dôraz na význam jednotlivých fráz. Po 20 minútach práce si prvý účastník odpočinie a my začneme pracovať s druhým účastníkom.

◊ Druhý účastník si pamätá svoj text, ale hovorí príliš rýchlo. Niektoré zvuky „hltá“, najmä koniec viet. Tréner navrhuje, aby otvoril viac ústa. Ukazuje mu rôzne cvičenia, ktoré môže robiť pred tým, než pôjde na scénu, napr. erdzanie ako kôň alebo rozprávanie s ústami, ktoré sú plné sladkostí. Slávny grécky rečník Demostenes si dával pred prejavom do úst kamene, aby sa naučil správne artikulovať a slová vyslovovať jasne. Takéto cvičenia zahrejú svaly v ústach, svaly sa uvoľnia a potom sa nám ľahšie pracuje. Tréner navrhne cvičenie pred zrkadlom. Účastník opakuje text a sleduje pohyby svojich úst v zrkadle. Spolu s trénerom analyzujú vyslovovanie niektorých slov, napr. „Opowieści“ (príbeh). Herec sa musí pozeráť aj na publikum.

II. Nahrávanie zvuku

V skupine ľudí so zdravotným postihnutím je veľmi dôležité nahrávať všetky texty. Niektorí totiž majú problémy s pamäťou alebo chybu reči, preto môže byť pre nich veľmi ťažké a stresujúce recitovanie textu na pódiu. Takto sa počas predstavenia sústreďia viac na svoju rolu a ich hlasy sa pustia z CD prehrávača.

Nahrávanie textu sa vykonáva individuálne, jeden po druhom. Potom sa jednotlivé nahrávky spoja do jedného zvukového záznamu. Tréner pred osobou, ktorá práve nahráva svoju časť na diktafón, drží text. Predčítava ho, aby si ho osoba dokázala zapamätať. Po každej vete položí ruku na jej rameno a naznačí tým pauzu. Robí aj gestá a take pohyby, ktoré sprevádzajú danú rolu. Pripomína účastníkovi kontext, v ktorom sa daný text hovorí. Niektoré vety je potrebné zopakovať, najmä ak sú nejasné alebo vyslovené príliš rýchlo.

Nahrávanie zvuku - Urobte si to sami!

Existuje veľa metód, ako nahrávať zvuk. Od najjednoduchších, kde môžeme použiť počítač s príslušným softvérom, až po zložitejšie, založené na drahom technickom zariadení. V divadelnom združení Grodzki sa na nahrávanie zvuku pre divadelné vystúpenia používa kvalitné vybavenie a moderná technika. Často vystupujeme v zložitých podmienkach (otvorené a veľké priestory), a to by mohlo obmedziť výkony našich hercov. Púšťame preto text aj hudbu z playbacku. Táto metóda je pomerne drahá, preto spomenieme aj jednoduchšiu alternatívu nahrávania hlasov.

Najlacnejší spôsobom je samozrejme použiť počítač so zabudovaným mikrofónom (štandardný notebook) alebo stolový počítač so zapojeným jednoduchým externým mikrofónom, ktorý sa používa aj pre komunikáciu cez internet. Je dôležité mať správny program. Na internete existuje veľa bezplatných programov vhodných na tieto účely napr. Audacity 1.3, ktorých používanie je pomerne jednoduché. Audacity je bezplatný program na nahrávanie a úpravu zvuku. Je to alternatíva k profesionálnym programom. Jeho hlavnou úlohou je nahrávať a prehrávať zvuky, importovať a exportovať zvukové súbory vo formátoch MP3, WAV, AIFF, Ogg Vorbis a ďalšie. Audacity 1.3 umožňuje napr. upravovať zvukové stopy, mixovať pesničky a pridávať efekty.

Začnime teda. Nastavíme hlasitosť mikrofónu a vzdialenosť, z ktorej bude herec text čítať. Musíte si uvedomiť, že "hlasné" zvuky napr. spoluhláska „P“ môžu spôsobiť nežiadúci hluk, nastavenie správnej vzdialenosti od mikrofónu je teda veľmi dôležitým prvkom. V nahrávacích štúdiách používame na odstránenie nežiadúcich "výbušných" zvukov rôzne druhy jemných tkanín, my pre tento účel môžeme použiť dámske pančuchy, ktoré umiestnime medzi herca a mikrofón. Poslednou úlohou je nainštalovanie programu na vašom počítači. A môžete sa pustiť do práce!

Zhrnutie...

Práca s textom v divadle môže byť náročná. Aby sme zahrali svoju úlohu dobre, treba najprv text dobre pochopiť. Ďalšia úloha je učenie sa textu naspamäť. V divadle je dôležité rozvíjať tzv. javiskovú pamäť, t.j. učiť sa svoj text počas toho, ako hráme svoju rolu. Počas skúšok aj počas predstavenia nám neskôr pohyby a gestá text spoja.

Učiť sa naspamäť a prednášanie môže účastníkov workshopu odradiť. Niektorí by mohli zo skupiny odísť, iní môžu stratiť motiváciu, a preto potrebujú podporu. Nižšie popísané situácie vznikli pri práci na predstavení s názvom “Dar rieky”, ktorú pripravili postihnutí účastníci pracovno-terapeutického workshopu pod vedením Divadelného združenia Grodzki.

Riziká a Výzvy

Interpretácia textu

Jeden z účastníkov, ktorý dostal hlavnú úlohu, je presvedčený, že je to iba hra, a neberie predstavenie ani svoju rolu vážne. Inštruktor s ním jeho rolu analyzuje. Pýta sa ho na význam niektorých slov, ktoré má predniesť. O čom to je, čo chce naozaj povedať divákovi? Aký je jeho postoj k obsahu, ktorý hovorí? Zaujímá ho to? Je to zábavné alebo nudné?

Ukázalo sa, že účastník vnímal predstavenie ako rozprávku. To bol dôvod, prečo svoj text nebral až tak vážne. Tréner upriamil jeho pozornosť na hodnovernosť jeho výkonov: “Keď budeme hrať poctivo a úprimne, publikum tomu uverí. Budeme presvedčiví. Pokiaľ nebudeme veriť tomu, čo sami hovoríme a hráme, bude to viditeľné. Nemôžeme diváka „oklamať“, mohol by mať pocit, že berieme ako samozrejmosť fakt, že na predstavenie prišiel.”

Tréner analyzuje vetu po vete a požiada účastníka, aby sa vyjadril k niektorým veciam. Napríklad pri texte “bolo to najkrajšie dievča” sa musí rozhodnúť, aké pocity chce vyjadriť. Text bez emócií je prázdny. Má rád hlavnú postavu hry, alebo nie? Stretol niekedy na ulici niekoho, kto sa mu páčil? Herec odpovie, že má v takýchto situáciách pocit, že nemá šancu na víťazstvo, nemá šancu, osobu, ktorá sa mu páči, ani oslovit'. Inštruktor mu dáva návrhy, ako by mohol tento rezignovaný postoj zahrať na javisku. Napríklad oznámi príchod hlavnej postavy s povzdychom. Tréner hovorí, že jednou z úloh divadla je prejaviť, čo cítime: “Divadlo má na naše pocity dobrý vplyv. Keď sme na javisku, môžeme sa uvoľniť a kontrolovaným spôsobom vyjadriť pocity, ako sú napr. rozpaky a hnev”.

Rezignácia účastníka

Jedna z účastníčok sa nevie vyrovnat' s tým, že si nedokáže zapamätať text. Pamätá si ho pred skúškou, ale potom, vo chvíľach stresu, ho celý zabudne. Je veľmi nervózna a sklamaná. Ráno pred skúškou má bolesti hlavy a bolí ju žalúdok. Vie, že sa predstavenie blíži, a má obavy, že to opäť nezvládne. Dostala totiž jednu z hlavných úloh. Rozhodne sa nenastúpiť na predstavenie. Prichádza za trénerom, aby ho o svojom rozhodnutí informovala. Pretože má z trémy psychické aj fyzické problémy, bolo by kontraproduktívne, aby ju tréner prehovárať. Mohol by ju odradiť od ďalšej spolupráce na divadelných aktivitách v budúcnosti. Tréner ju chvíľu počúva, a potom ju uteší. Vysvetlí, že jej rola je veľmi náročná, a navrhne, aby si zahrala v ďalšom predstavení takú úlohu, pri ktorej si nemusí zapamätať toľko textu. Tréner zoženie náhradníčku. Potom celej skupine vysvetlí, prečo sa účastníčka rozhodla odstúpiť z predstavenia, a privíta novú herečku.

Demotivácia

Účastníka znechutila skúška, na ktorej musel často opakovať svoj text. Trénerovi oznámil, že vždy, keď sa mu niečo nepodarí, stráca vôľu pracovať ďalej. Tréner mu vysvetlil, že v živote existuje veľa vecí, ktoré nefungujú tak, ako by človek chcel. “Divadlo je boj s našimi nedostatkami. Prostredníctvom hrania môžeme získať sebadôveru, lebo využívame telo a hlas. Ja som tu len na to, aby som vám pomohol vyniesť na povrch to najlepšie, čo vo vás je”, povedal tréner a požiadal účastníka, aby vydržal a nevzdával sa. Účastník slúbil, že sa o to pokúsi.

Touto cestou ďakujem členom divadelnej skupiny z pracovno-terapeutického workshopu, ktorí súhlasili s dokumentáciou ich práce na predstavení “Dar rieky”, aj za pozvanie na záverečné vystúpenie, ktoré malo úspech. Veľká vďaka patrí aj trénerke Barbare Rau za jej podporu a dobrú vôľu.

Osobitné poďakovanie patrí Tomaszovi Zielinskemu, skladateľovi, hudobníkovi a spoluzakladateľovi Divadelného združenia Grodzki, za popis technických detailov na zvukových nahrávkach.

[Agnieszka Ginko, Divadelný spolok Grodzki]

ODPORÚČANIA PRE UČITEĽOV A

VZDELÁVACÍCH PRACOVNÍKOV



-
-
-
-
-
-
-
-

KAPITOLA 8

odporúčania



Dúfame, že ste na stránkach tohto manuálu našli užitočné informácie, či už vďaka teoretickým a praktickým vstupom, nástrojom, aktivitám, alebo odporúčaným cvičeniam. Ako posledný príspevok vám táto kapitola ponúka niektoré odporúčania ARTERY odborníkov priamo z praxe. Praktické rady vám prinesú nový pohľad na to, ako rozvíjať sociálne zručnosti znevýhodnených skupín pomocou umenia a divadla.

DIVADELNÉ ZDRUŽENIE GRODZKI

Uvedené odporúčania pre trénerov a učiteľov sú založené na skúsenostiach a poznatkoch Piotra Kostuchowského z divadelného združenia Grodzki. Piotr vedie vzdelávacie a umelecké aktivity s integračnými skupinami ľudí, ktorí majú zmiešané postihnutie, vrátane intelektuálneho, fyzického a psychického postihnutia vo vekovom rozmedzí od dvadsaťtri do sedemdesiat rokov .

“Náš jazyk “značuje” osoby so zdravotným postihnutím, vysvetľuje Piotr Kostuchowski. Sú opisovaní ako menej schopní s negatívnou predponou “dis” (v poľskom jazyku je to predpona „nie”). Nie je veľa pozitívnych slov začínajúcich touto predponou, napr. slová disarranged - neprehľadný, disused- nepoužívaný, dislike -odpor, disappoint - sklamať ... “ Mali by sme zdôrazniť hodnotu každého jednotlivca a jeho / jej právo na sebarealizáciu.“

◇ Nebojte sa, či budete, alebo nebudete schopní pomôcť. Hľadajte príležitosti, nie hrozby. Pracovať s ľuďmi, ktorí potrebujú pomoc, tak bude oveľa jednoduchšie.

“Mnoho ľudí si kladie otázku, či budú schopní správať sa adekvátnym spôsobom a konať taktne a správne”, hovorí Piotr. „Najhoršie riešenie je zostať “paralizovaný” a nerobiť nič, čo je založené na predpoklade, že keď nebudeme nič robiť, potom nemôžeme ani nič pokaziť. Nikto nemôže jednoznačne konštatovať, ktorá forma podpory je tá najlepšia. “

◇ Znalostí nie je nikdy dost. Učte sa a rozvíjajte ďalej svoje zručnosti.

Je veľmi užitočné rozšíriť si svoje vedomosti, pokiaľ ide o rôzne postihnutia, a znevýhodnenia a ich vplyv na život jednotlivcov.

◇ Umožnite sociálne znevýhodneným ľuďom byť čo najviac nezávislými a samostatnými.

Otvorte dvere aktívnym formám správania a rozhodnutiam. Nižšie uvedený príklad pochádza z CVE skupiny, ktorú vedie Piotr Kostuchowski.

“Rozhodli sme sa vyrobiť veľkú bábkú-postavu aurocha (stredoveký divoký vôl), ktorého použijeme v našom predstavení. Bol vyrobený z kartónu a museli s ním manipulovať aspoň dvaja ľudia. Navlieknutie sa do takej veľkej bábkky z kartónu vyžaduje veľa zručností, presnosť a dôvtip. Účastník, ktorý hral “zadné nohy” zvieratá, nebol športový typ, ale aj napriek tomu odmietol pomoc, keď mu chceli pomôcť kostým obliecť. Vynašiel spôsob, ako sa do kostýmu aurocha dostať. Pomaly hýbal s kartónom tak, až sa do neho nakoniec navliekol sám. Ostatní by mu boli radi pomohli (mohli ho aspoň navigovať), ale tým by obmedzili jeho nezávislosť. “

◇ Musíte byť schopní načúvať a ustavične v sebe umenie počúvať rozvíjať. Je dôležité pozorne načúvať iných, nie seba.

Komunikácia je výzva. Slová z nej tvoria len zlomok, veľmi dôležitá je reč tela a výraz tváre. Vyjadrovanie silne ovplyvňujú aj skúsenosti a názory dotyčného. “Nieкто, kto sa takmer utopil, bude mať na more úplne iný pohľad, ako nieкто, kto rád pláva“, tvrdí Piotr. „Keď mu povieť, že more je pokojné, teplé a príjemné, môže to viesť k výbuchu jeho emócií. Empatia a fantázia nás môžu doviest' k pochopeniu druhých. “

◇ Bezpečnosť je prioritou. Človek sa musí zamerať na jednotlivca, ale aj na celú skupinu.

“Raz ma navštívili rodičia, ktorí prihlásili svojho syna do divadelnej dielne,” spomína Piotr. „Počas rozhovoru neuviedli žiadne konkrétne problémy, ktoré by s ním bolo treba riešiť. Tento mladý človek bol intelektuálne zaostalý a mal poruchy učenia. Počas prvého workshopu nebol príliš aktívny, pri druhom však došlo k náhlemu výbuchu aktivity a emócií. Tento mladý muž, takmer dva metre vysoký a dobre stavaný, predviedol údery a kopy, na ktoré by bol pyšný aj sám Bruce Lee. Nikoho neudrel, ale ukázal, že by to veľmi ľahko dokázal. Poprosili sme ho, aby sa ukludnil. Urobil to síce, ale povedal: Som najlepší v škrtení! Rodičia neskôr priznali, že chlapec navštevoval krúžok bojového umenia. Bohužiaľ musel z našej divadelnej dielne odísť. “

◇ Mali by sme vedieť predvídať a sledovať, akým smerom sa naši účastníci vyvíjajú.

Mali by sme vedieť určiť, aké “plody” by nám naše vzdelávacie aktivity mohli priniesť. Nie je možné vytvoriť matematický vzorec na výpočet výsledkov našich akcií, ale je možné si predstaviť, čo sa môže stať.

DIVADLO BEZ DOMOVA

Pri práci so sociálne vylúčenými skupinami, osobitne s bezdomovcami, odporúčame:

- ◇ získať si dôveru členov skupiny, vytvoriť “rovný” ľudský vzťah
- ◇ vytvoriť a prijať s členmi skupiny jasné pravidlá (napr. nepožívať alkohol, drogy, neagresívne správanie, akceptovanie, dochvilnosť atď.)
- ◇ dodržiavať prijaté pravidlá, vytvoriť a prijať s členmi skupiny sankcie za nedodržanie pravidiel
- ◇ pracovať so skupinou dlhodobo a pravidelne
- ◇ odmeňovať a povzbudzovať členov skupiny (finančne, materiálne, uznaním, inak)
- ◇ používať jednoduchý, nie odborný slovník
- ◇ pýtať si spätnú väzbu hneď po cvičeniach
- ◇ pomôcť pomenovávať pocity členov skupiny, ktoré pri cvičeniach pociťujú
- ◇ akceptovať chyby a postihnutie členov skupiny
- ◇ učiť riešiť konflikty vznikajúce v skupine neagresívnym spôsobom
- ◇ vychádzať z možností a zručností členov skupiny
- ◇ nemať veľké a nereálne očakávania
- ◇ myslieť na to, že ak klient nechce, nemôžeme mu pomôcť
- ◇ pracovať s rôznymi vylúčenými sociálnymi skupinami spolu, aby dochádzalo k interakcii a vzájomnej pomoci

Ľudia žijúci dlhodobo na ulici majú vytvorené rôzne stratégie prežitia, aby na ulici prežili a získali od iných ľudí to, čo potrebujú. Tieto stratégie prenášajú aj do vzťahu k terapeutovi, trénerovi.

Pri práci s klientmi sa môžeme stretnúť s:

- ◇ manipuláciou (napr. klient sa snaží vzbudzovať súcit a tak manipulovať terapeuta, aby urobil, čo klient chce, alebo nechce)
- ◇ prenášaním zodpovednosti za svoj život na terapeuta
- ◇ zneužívaním drôg, alkoholu počas práce v skupine
- ◇ nedodržaním slova (napr. klient opúšťa skupinu bez vysvetlenia tesne pred prezentovaním práce/divadelného predstavenia)
- ◇ slovnou agresivitou (napr. klient niekomu vulgárne nadáva)

Odporúčame prijať hneď na začiatku práce so skupinou jasné pravidlá a napísať ich na papier. Otvorene, kludne a jasne pomenovať správanie klientov ako napr. manipulatívne, agresívne atď. A vysvetliť, prečo to nie je vhodné správanie a čo spôsobuje.

Pri agresívnom afekte je dobré s klientom odísť na miesto, kde s ním môže byť terapeut sám, resp. ešte s iným terapeutom, aby nemal “publikum/skupinu”, pred ktorým môže predvádzať svoju “silu”.

Pri klientoch, ktorí zlyhávajú pri dodržiavaní slova, je dobré mať pri divadelnej práci alternujúcu osobu.

KEY & KEY COMMUNICATIONS

V prvom rade je nevyhnutné, aby sme si uvedomili, že sme každý iný, aby sme akceptovali naše rozdiely a jeden od druhého sa učili. V tomto procese zvyšovania povedomia o našej vlastnej komunikácii (štýl a postupy našej komunikácie), ako aj komunikácii ostatných je dôležité, aby sa zabránilo zovšeobecneniu a stereotypným spôsobom komunikačného správania.

Pri práci s ľuďmi, ktorí rozprávajú rôznymi jazykmi, je dôležité určiť hneď na samom začiatku, ktorý jazyk alebo jazyky budeme počas tréningu používať. Podľa našich skúseností je najprv dôležité zistiť, ktorými jazykmi sa v skupine hovorí, kto hovorí iným jazykom než tréner a či je tu niekto, kto by bol schopný danej osobe prekladať. V tomto prípade je dôležité, aby osoby sedeli vedľa seba tak, aby im bolo možné počas cvičení prekladať, o čom tréner hovorí, a aby prekladanie prebiehalo „hladko“.

Keď robíme s viacjazyčnou skupinou verbálne cvičenie, napr. „pozdravy“, je dôležité naučiť sa pár slov v reči každého jedného účastníka, aby sme poukázali na rozdiely v jednotlivých jazykoch. Pri vyslovovaní slov v iných jazykoch môžu vzniknúť rôzne problémy, ak poukážeme na fakt, že každý človek môže mať ťažkosti s vyslovovaním slov v cudzom jazyku, skupinu tým zjednotíme. Tréneri by sa mali do takého cvičenia zapojiť tiež. Zmierňuje to bariéry medzi trénerom a účastníkmi dielne. Školitelia by mali ostať vždy v úlohe trénera.

Pri práci s multikultúrnou skupinou by mali byť tréneri opatrní, aby nedošlo k vysielaniu neverbálnych signálov. Mali by ostať vždy neutrálni. Je potrebné vyhnúť sa priamemu kontaktu dotykom, a to najmä v prípadoch, ak je tréner opačného pohlavia než účastník.

Aj v zložitejších situáciách by sme sa mali pokúsiť o to, aby sme nezvyšovali hlas. Tréner musí ostať pokojný a neutrálny. Mal by rešpektovať každého účastníka rovnako, jeho inakosť/výnimočnosť, a mal by zabrániť situáciám, pri ktorých dochádza k strate rešpektu medzi účastníkmi.

Pri práci s utečencami môže v skupine dôjsť k rôznemu výkladu trénerových inštrukcií, napr. aj vtedy, ak osoba nie je zvyknutá byť súčasťou nejakej výcvikovej skupiny. Vtedy je potrebné, aby tréner vysvetlil pokyny

účastníkovi samostatne. Problémom môže byť aj dodržiavanie času. Zmysel pre čas je v každej kultúre veľmi iný, pre niektorých ľudí môže byť ťažké dodržiavať časový harmonogram. Je na trénerovi, či dovolí, aby sa účastník meškajúci na cvičenie ku skupine pridal. Tréner by však mal vysvetliť, že najmä v strednej a severnej Európe sa na dochvilnosť kladie veľký dôraz. Pravidlá správania by mali byť stanovené hneď na začiatku a napísané farebne a veľkými písmenami na tabuli tak, aby boli pre každého viditeľné počas celého tréningu.

Je dôležité, aby si tréner získal dôveru účastníkov, aby bol úprimný, ukázal a prejavil svoj záujem o ich životné príbehy, a nesľuboval to, čo nemôže splniť. Takisto je veľmi dôležité prejavovať jednotlivým osobám rešpekt a nesprávať sa k nim ako k „deťom“. Nezrelým a neskúseným môžeme zle odhaliť vek, zatiaľčo mnoho z nich môže byť veľmi skúsenými manželmi, manželkami, matkami, otcami. atď. Platí to hlavne pre jazyky, kde sa používajú formy „tykania“ a „vykania“. Je potrebné vyhnúť sa neformálnym osloveniam (tykaniu), ak nás o to účastník nepožiadá sám.

AGRICOLA CENTRUM PRE VZDELÁVANIE A ODBORNÚ PRAX

Dôležité veci, ktoré si treba zapamätať a vziať do úvahy pri práci s ľuďmi s potrebou špeciálnej starostlivosti:

- (1) Každý žiak potrebuje cítiť, že je v skupine rešpektovaný. Ak má byť pripravený vyjadriť svoje pocity a pripojiť sa k skupinovým aktivitám, musí sa medzi ľuďmi, s ktorými pracuje, cítiť bezpečne.
- (2) Začnite s malými krokmi, rozvíjajte sa pomaly. Dajte účastníkovi čas, aby mohli napredovať.
- (3) Netlačte na nich, ale priateľsky ich presvedčte, aby sa do danej úlohy/cvičenia zapojili.
- (4) Nezabudnite, že proces/cesta je zvyčajne dôležitejšia, ako samotný výsledok.
- (5) Existuje mnoho rôznych spôsobov, ako dosiahnuť cieľ. Nechajte účastníkov, aby si našli vlastnú cestu napredovania a podporujte ich.
- (6) Pri výcviku nezabúdajte na humor, pozitívny postoj a „pocit tepla“.

NADÁCIA INTRAS

Pokúste sa zistiť o skupine, s ktorou idete pracovať, čo najviac informácií vopred. Je dôležité vedieť o každom jednotlivcovi aspoň niečo pred tým, ako s ním začneme pracovať. Nesmieme zabúdať, že hlavným cieľom je vytvoriť bezpečný priestor pre všetkých, iba tak sa vytvoria ideálne podmienky na maximálny úspech, napredovanie a učenie sa. Ľudí si nevyberáme podľa ich skutočných schopností, ale podľa toho, čo by mohli z práce v skupine ťažiť, bez toho, aby bolo ohrozené „napredovanie“ ostatných členov skupiny. Rozhodnutie o tom, že niekoho po vstupnom pohovore do skupiny nezoberieme, je menej bolestné, než keby sme ho po čase mali zo skupiny vylúčiť. Znalosti o osobách v skupine vám pomôžu pri plánovaní aktivít, budete vedieť, ktoré zručnosti potrebujú trénovať, vylepšiť, a tak si môžete vybrať také aktivity, ktoré budú mať pre členov skupiny najväčší efekt.

Rešpektujte každého rovnako, ale akceptujte ľudí ako jednotlivcov. Nezovšeobecňujte svoj názor na účastníkov. Aj keď niektorí z nich môžu mať podobné postihnutie, jeho dôsledky sa môžu značne líšiť. Existuje veľa faktorov, ktoré robia rozdiel (napr. jednotlivé stratégie zvládania situácií a ďalšie osobnostné črty, podpora zo strany blízkych, stupeň, trvanie a zhoršovanie choroby atď.). Pamätajte si, že psychické poruchy sú výrazne odlišné od iných zdravotných postihnutí, a môžu mať kolísavý charakter (lepšie, horšie obdobia). Symptómy, ako sú neusporiadané myšlienky, halucinácie a strata kontaktu s realitou, môžu spôsobiť to, že pre dotyčnú osobu je ťažké sústrediť sa, spracovávať informácie, riešiť problémy, posúdiť situáciu alebo postupovať podľa pokynov trénera. Tieto príznaky sa nepodarí vždy dostať pod kontrolu liekmi a ich pravidelná alebo stála prítomnosť môže viesť k tomu, že osoba je veľmi citovo labilná a zraniteľná voči stresu. Myslite na to a pokúste sa poskytnúť maximálnu podporu pre členov skupiny v ich ťažkých chvíľach. Niekedy to môže znamenať aj to, že osoba opustí skupinu na nejaký čas. Motivujte ju, aby sa do skupiny vrátila čo najskôr.

Neusilujte sa uveriť tomu, že viete, čo ľudia s postihnutím potrebujú alebo chcú. Vypočujte si, čo hovoria. Podporte ich. Osoba so psychickou poruchou môže stratiť dôveru vo vlastné schopnosti rozhodovať sa, plniť úlohy a zapojiť sa do aktivít. Strata sebadôvery a sebahodnoty má obrovský vplyv na všetky oblasti života človeka a spôsobuje stratu motivácie, zanedbávanie sa a vyvoláva obrovské pocity beznádeje. Aj napriek tomu, že odkomunikovanie vlastných potrieb môže byť pre ľudí s postihnutím výzvou, nie sú o nič menej schopní myslieť sami za seba, než ktokoľvek iný. Pred tým, než začnete pomáhať, opýtajte sa! Nepredpokladajte, že ľudia so zdravotným postihnutím automaticky potrebujú vašu pomoc. Vyhnite sa „zbytočnej“ starostlivosti.

Veľa prekážok, ktorým musia osoby so zdravotným postihnutím čeliť, sú spôsobené negatívnymi postojmi iných ľudí. Nezaobchádzajte s ľuďmi so zdravotným postihnutím, ako keby boli chorí. Môžete od nich vyžadovať tvrdú prácu a dobrý výkon, ale vždy myslite na schopnosti človeka a stanovte dosiahnuteľné ciele. Oceňte nielen pokrok, ale aj úsilie. Myslite na postihnutého ako na „človeka“, až potom na jeho postihnutie. Aj keď postihnutia spôsobujú v určitých situáciách a oblastiach nepríjemnosti, nie je to nutne tragédia, ktorá dominuje ľudskému

životu. Zdravotne postihnutí ľudia sú schopní žiť plnohodnotný život a len málokedy sú úplne „nefunkční“. S osobami so zdravotným postihnutím je potrebné zaobchádzať spôsobom, ktorý zodpovedá ich veku. Nehovorte s nimi ako s malými deťmi, ani sa ich nesnažte „vychovávať“. Buďte sám sebou a neprehánajte to s vaším entuziazmom.

Komunikujte s účastníkmi „užitočným“ spôsobom. Keď vysvetľujete alebo dávate inštrukcie, používajte jazyk, ktorý je ľahko zrozumiteľný, bez lekárskeho alebo technického odborného výrazov. Ak je to nutné, opakujte pokyny inými slovami a overte si, či všetci účastníci rozumeli. Snažte sa rozpoznať rôzne úrovne stresu, ktoré účastníkom určitá situácia spôsobuje, a podľa toho im poskytnite vhodnú stratégiu zvládania stresu.



ZÁVER

Konečne ste sa dostali na koniec manuálu. Možno ste ho prečítali až do konca, alebo ste sa rozhodli vynechať niektoré časti a čítali si rovno zhrnutie. V každom prípade by ste mali vedieť, že tento záver je vlastne začiatkom, pretože skutočná práca, začína až teraz, a to uvedením týchto záverov do praxe!

Písanie manuálu sa stalo pomerne zložitou výzvou, pretože cieľové skupiny projektu Artery sú naozaj rozdielne. Umenie a divadlo sa používa pri práci so znevýhodnenými skupinami z rôznych sociálnych skupín a na rozvíjanie rôznych sociálnych zručností. Počas vzájomnej spolupráce sme sa, ako medzinárodná skupina s rôznymi prístupmi k rozvoju sociálnych zručností znevýhodnených osôb, pokúsili zhromaždiť tie najplodnejšie prístupy a ponúknuť vám niektoré techniky. Dúfame, že sme vám dali užitočné rady aj pre prácu s vašou cieľovou skupinou.

Ak pracujete s bezdomovcami, s telesne postihnutými osobami alebo s osobami s psychiatrickou diagnózou v spoločnej “divadelnej činnosti”, mali by ste vedieť, že táto práca si vyžaduje postupy pomerne náročné na čas, flexibilitu a individuálny prístup.

“Zmiešanie” sociálne vylúčených skupín otvára nové možnosti interakcie medzi klientmi, pri ktorých sa navzájom obohacujú, získavajú jasnejšiu predstavu o svojich problémoch a prichádzajú o “nereálne ilúzie” o svojej osobe. Telesne postihnutí členovia môžu pomáhať a učiť bezdomovcov ako viac “bojovať” so svojim osudom, ako sa neutápať v sebalútosti a ako byť aktívnejší. Na druhej strane sa osoby bez domova môžu stať aktívnymi pomocníkmi pre zdravotne postihnutých členov v skupine pri nácviu divadelnej hry, divadelných predstaveniach alebo cestovaní. Je však dôležité, aby v skupine existovala dôvera, jasné pravidlá, bezpečie a humor!

Je osobitne emocionálne, jazykovo aj kultúrne náročné pracovať s migrantmi. Citovo je to ťažké preto, lebo spoznávate osobné príbehy jednotlivcov, ktorí niekedy utekajú z veľmi hrozných a nebezpečných podmienok. Jazykovo preto, lebo nie vždy všetci členovia skupiny rozprávajú rovnakým jazykom, a vy musíte vymyslieť iné formy komunikácie. Kultúrne preto, lebo sa človek veľa naučí o iných kultúrach, aj o svojej vlastnej. Rozdiely produkujú konštruktívne postrehy a naraz môžete vidieť, ako vás vnímajú a vidia iní, či už kladne alebo záporne. To znamená, že sa učíte pozerať na veci z rôznych uhlov.

Ak sú vašou cieľovou skupinou osoby so zdravotným postihnutím či duševnou chorobou, buďte pripravení zažiť to, čo v praxi znamená “samotná cesta je cieľ”. Najdôležitejší nie je výsledok (t.j. divadelné predstavenie), ale celý proces tvorby. Príprava divadelného predstavenia môže byť skvelým prostriedkom, aby ste ponúkli ľuďom so zdravotným postihnutím príležitosť učiť sa nové veci, objavovať a uplatňovať vlastné schopnosti. Interakcie v dobre skombinovanej skupine (jednotlivcov do skupiny vyberiete vy podľa uváženia), kde je každý bez toho, aby si to uvedomoval, inšpiráciou pre ostatných, môžu uľahčiť iným, aby opustili svoju zónu pohodlia a vošli do tzv. zóny napredovania. Malé a zdanlivo triviálne prvky procesu prípravy môžu pre niektorých ľudí predstavovať príležitosť, aby sa sami rozhodovali, mohli byť vypočutí, aby vyjadrili svoj názor a obhájili ho. Úlohou trénera by nemalo byť len objavovanie a tréning zručností počas prípravy divadelného predstavenia, ale aj snaha o maximálnu implementáciu do každodenného života účastníkov. Dnešná spoločnosť orientovaná hlavne na výkon

nie je dostatočne citlivá na to, aby si všimala aj malé zlepšenia. Vy, ako tréner (zodpovedný za priebeh vzdelávacieho procesu) musíte byť tým, kto si tieto malé pokroky účastníkov všimne, ocení ich a upozorní na ich veľkú hodnotu tak, že si to pomaly uvedomia aj oni sami.

Aby sme to zhrnuli, divadelné dielne/divadlo predstavuje miesto s obrovským potenciálom na učenie. Umožňuje každému sociálne vylúčenému jedincovi “nájsť si vlastné miesto” v skupine. Pomáha nenásilným spôsobom eliminovať stereotypy voči sociálne vylúčeným osobám, ktoré existujú v každej spoločnosti, a navyše umožňuje členom dosiahnuť a zažiť úspech. Nezabúdajme, že divadlo by malo byť len sociálnym nástrojom, nie cieľovou čiarou. Pri využívaní dramaterapie je potrebné plne akceptovať realitu, túžby a jedinečnosť každého jednotlivého člena. Preto sa odporúča nastaviť a prispôbiť cvičenia, ktoré sú v tomto manuáli klientom, s ktorými pracujete.

Divadlo ponúka účastníkom aj jedinečnú príležitosť “ dávať”. Ľudia s postihnutím musia často žiadať o služby, pomoc a podporu, sú často v pozícii, kde hlavne “príjímajú”. Zdravá populácia od nich veľa neočakáva a dochádza k vytváraniu tzv. sociálnej stigmy, t.j. ľudia s postihnutím čelia vo svojom živote faktu, že sa od nich veľa neočakáva, že sú bezmocní a závislí. Divadelná hra odohraná ľuďmi s postihnutím tieto stereotypné názory spochybňuje a odbúrava, pretože v tejto chvíli sú “zdraví” ľudia v publiku tí, ktorí dostávajú niečo naozaj cenné.

Rozvíjanie sociálnych zručností nám dáva príležitosť spájať hodnoty, vrátane kódexov správania, ktoré uľahčujú sociálnu integráciu znevýhodnených osôb. Vychádzame z hodnôt, ktoré majú vplyv na životný štýl znevýhodnených ľudí, ako je citlivosť na práva iných ľudí, obdiv k činnostiam, ktoré vykonávajú iní, odmietnutie drog atď. Je potrebné mať dobrý hodnotový systém a pozitívny prístup k životu, aby mohli znevýhodnení ľudia čeliť výzvam a mať uspokojivé vzťahy so zvyškom komunity.

Kľúčovým prvkom našej práce by mal byť aj súlad medzi tým, čo chceme dosiahnuť, a spôsobom, ako to dosahujeme. Základom obsahovej časti našich vzdelávacích programov, jednotlivých nástrojov, aktivít a cvičení aj nášho osobného prístupu by mala byť snaha podporiť empatiu, interpersonálne zručnosti a tvorivosť.

Sociálne zručnosti sú kľúčové pre úspešné zapojenie sa ľudí do spoločenského života. Obzvlášť to platí pre osoby zo znevýhodnených skupín. Hranie rol a účasť na divadelných činnostiach umožňuje získať a zlepšovať tieto zručnosti. Počas vytvárania tohto manuálu sme sa snažili poukázať na to, ako využívať umenie a divadelné techniky na podporu osobného a sociálneho rastu znevýhodnených skupín obyvateľstva.

Uvádzame v ňom aj niekoľko užitočných praktických ukážok a cvičení na tréning sociálnych zručností, ktoré môžu byť prispôbené pre akúkoľvek skupinu, s ktorou pracujete. Dúfame, že po prečítaní tejto knihy bude-

te pokračovať alebo sa začnete venovať práci so znevýhodnenými skupinami. Veríme, že sme vás inšpirovali a naplnili nápadmi, ktoré dokážete využiť vo svojej vlastnej práci. Či už ste učiteľ/učiteľka, tréner/trénerka, medzikultúrny mediátor/mediátorka alebo jednoducho niekto, kto trénuje sociálne zručnosti, mali by ste vedieť, že máte kľúčovú pozíciu. Nemusí to byť jednoduché, ale poďme na tom pracovať!

Tréneri/trénerky, učitelia/učiteľky a vzdelávací pracovníci, ktorí sa venujú umeniu a dramaterapii, sa zhodujú na tom, že divadlo má obrovský potenciál pri vzdelávaní, obohacuje osobnosť, pomáha k odstráneniu stereotypov, zlepšuje sociálne zručnosti a je užitočným prostriedkom na výmenu skúseností a názorov. Rozširuje obzory a učí ľudí stať sa otvorenými a citlivými k ostatným. Práca so znevýhodnenými skupinami je výzvou, je časovo náročná a vyžaduje si taký individuálny prístup, aby sa získané zručnosti ďalej uplatňovali a vplývali aj na iné oblasti života účastníkov.

Dúfame, že sa vám táto kniha páčila a držíme vám palce pri vašej práci s ľuďmi zo sociálne vylúčených a znevýhodnených skupín. Dúfame, že sme vás inšpirovali, a ak by ste sa, po prečítaní tohto manuálu, chceli podeliť o svoje názory a skúsenosti, neváhajte kontaktovať kohokoľvek z redakčného tímu partnerov projektu Artery.

Redakčný tím:

Divadelné združenie Grodzki , EST Centrum celoživotného vzdelávania, Divadlo bez domova, Key & Key Komunikácia, Agricola centrum pre vzdelávanie a odbornú prax a Nadácia INTRAS.



BIBLIOGRAFIA

- ◇ Alberti, R.E. (1977): *Assertiveness: Innovations, applications, issues*. San Luis Obispo (Cal.): Impact Publishers.
- ◇ Alberti, R.E. / Emmons, M.L. (1978): *Your perfect right*. San Luis Obispo (Cal.): Impact Publishers.
- ◇ Argyle, Michael (1988): *Bodily Communication*, Madison: International Universities Press (2nd ed.).
- ◇ Black, Rhonda S., / Langone, John (1997): *Social awareness and transition to employment for adolescents with mental retardation*. In: *Remedial and Special Education (A Journal of the Hammill Institute on Disabilities)*, Vol.18 no.4 (July/August 1997): pp.214-222.
- ◇ Caballo, V. (1986): *Evaluación de las habilidades sociales*. In R. Fernandez-Ballesteros, & J. A. Carrobes (eds.): *Evaluación conductual: Metodológica y aplicaciones*. Madrid: Pirámide.
- ◇ Caballo, Vincente E, / Buela, Gualberto. (1988): *Molar/molecular assessment in an analogue situation: Relationships among several measures and validation of a behavioral assessment instrument*. In: *Perceptual and Motor Skills*, Vol. 67, Iss. 2 (October 1988): pp.591-602.
- ◇ Commission of the European Communities (2006): *Adult learning: It is never too late to learn*. COM(2006) 614 final. Brussels, 23.10.2006.
- ◇ Council of Europe and European Commission (2003): *T-Kit on Social Inclusion*. Council of Europe Publishing.
- ◇ Crystal, David (1987): *The Cambridge Encyclopedia of Language*. New York, New Rochelle, Melbourne, Sydney: Cambridge University press.
- ◇ Dodge, Kenneth A., / Murphy, Roberta R., / Buchsbaum, Kathy. (1984): *The assessment of intention-cue detection skills in children: Implications for developmental psychopathology*. In: *Child Development*, Vol.55. No.1 (February 1984): pp.163-173.
- ◇ Dossou, Koffi. M. / Klein, Gabriella B. (2007): *Starting points, goals and fundamental precepts*. In: Klein (ed.): pp.19-35.
- ◇ EAEA: *Documentation of activities. Adult education trends and issues in Europe, 2006*.
- ◇ Elliot, Stephen N. / Sheridan, Susan M. / Gresham, Frank M. (1989): *Assessing and Treating Social Skills Deficits: A Case Study for the Scientist-Practitioner*, University of Wisconsin-Madison, University of Nebraska - Lincoln, Louisiana State University.
- ◇ European Commission (2007): *Education and Training, The Lifelong Learning Programme: Education and Training Opportunities for all*.
- ◇ European Parliament (2006): *Recommendation 2006/962/EC of the European Parliament and of the Council of 18 December 2006 on key competences for lifelong learning [Official Journal L 394 of 30.12.2006]*.
- ◇ Ford, D. H. / Urban, H. B. (1998): *Contemporary models of psychotherapy: A comparative analysis*. New York: John Wiley & Sons, Inc.
- ◇ Gumperz, John J. (1982): *Discourse Strategies*. Cambridge: Cambridge University Press.

- ◇ Gresham, Frank M. / Elliott, Stephen N. (1987): The relationship between adaptive behaviour and social skills: Issues in definition and assessment. In: *Journal of Special Education*, Vol.21, No.1: pp.167-181.
- ◇ Hall, Edward (1959): *The silent language*. New York: Doubleday.
- ◇ Hall, Edward (1966): *The hidden dimension*. Garden City, New York: Doubleday.
- ◇ Heller, Eva (1998/19891): *Wie Farben wirken. Farbpsychologie, Farbsymbolik, kreative Farbgestaltung*. Hamburg: Rowohlt.
- ◇ Heller, Eva (2000): *Wie Farben auf Gefühl und Verstand wirken. Farbpsychologie, Farbsymbolik, Lieblingsfarben, Farbgestaltung*. München: Droemer.
- ◇ Heller, Eva (2009): *Psychologie de la couleur. Effets et symboliques*. Paris: Pyramyd.
- ◇ Holmes, J. / Fillary, R. (2000): Handling small talk at work: challenges for workers with intellectual disabilities. In: *International Journal of Disability, Development and Education*, Vol.47, Iss.3 (2000): pp.273-291.
- ◇ Huskins John (1998): *From disaffection to Social Inclusion. A social skills preparation for active citizenship and employment*. Bristol: John Huskins.
- ◇ Jackson, Sue (ed.) (2011): *Innovations in lifelong learning: Critical perspectives on diversity, participation and vocational learning*. Oxon / New York: Routledge.
- ◇ Kelly, Jeffrey A. (1982): *Social-skill training: A practical guide for interventions*. New York: Springer.
- ◇ Klein, Gabriella B. (ed.) (2007): *Spices Guidelines. A training methodology for intercultural communication in institutional settings*. Perugia: Key & Key Communications (traduzioni in bulgaro, tedesco, italiano, sloveno, spagnolo), Perugia: Key & Key Communications [co-curatore and co-autore insieme a Sandro Caruana (Malta), Koffi M. Dossou (Italia), David Lasagabaster (Spagna), Galya Mateva (Bulgaria), Nataša Pirih Svetina (Slovenia), Johannes Schwitalla (Germania)].
- ◇ Kokkinen, Anne Mari / Rantanen, Väntsi, Leena / Tuomola, Anita (2008): *Aikuisen oppijan kirja*. Jyväskylä: Kirjapaja.
- ◇ Luzzatto, Lia / Pompas, Renata (2001): *Il colore persuasivo*. Milano: Il Castello srl.
- ◇ McFall, R.M. (1982): A review and reformulation of the concept of social skills. In: *Behavioral Assessment*, 4 (1982): pp.1-35.
- ◇ Michelson, L. / Sugai, D.P. / Wood, R.P. / Kazdin, Alan E. (1983): *Social skills assessment and training with children*. New York: Plenum Press.
- ◇ Molcho, Samy (1983): *Molcho, Samy: Körpersprache*. München: Mosaik Verlag.
- ◇ Molcho, Samy (1997): *I linguaggi del corpo*. Como: Lyra libri (It. translation of Mocho 1983).
- ◇ Molicka, Rachela / Schejbal, Maria (2003): *Teatr i Terapia*, Bielsko-Biała: Bielskie Stowarzyszenie Artystyczne Teatr Grodzki.
- ◇ Moreno, Joseph J. (1999): *Acting your inner music: music therapy and psychodrama*. St. Louis: MMB Publications.

- ◇ Park, Hyun-Sook / Gaylord-Ross, Robert (1989): A problem-solving approach to social skills training in employment settings with mentally retarded youth. In: *Journal of Applied Behavior Analysis*, Vol.22, No.4 (Winter 1989), pp.373-380.
- ◇ Phillips, E. Lakin (1978): *The Social Skills Basis of Psychopathology*. New York: Grune & Stratton edition.
- ◇ Rankanen, M. (2007): Taideterapiassa vaikuttavia ydinprosesseja. In: Rankanen, M. / Hentinen, H. / Mante-re, M-H. (eds): *Taideterapian perusteet*. Helsinki: Duodecim, pp.35-50.
- ◇ Riihelä, Monika (2000): *Leikkivät tutkijat, lapset kertovat*. Helsinki: Stakes Edita.
- ◇ Rimm, David C. / Masters, J. C. (1974): *Behavior Therapy: Techniques and Empirical Findings*. New York: Academic Press.
- ◇ Slade, P. (1998): The importance of dramatic play in education and therapy, *Child Psychology and Psychiatry Review*.
- ◇ Schejbal, Maria (2010): In search of creativity. Bielsko-Biała: Bielskie Stowarzyszenie Artystyczne Teatr Grodzki.
- ◇ Schlundt, David G. / McFall, Richard M. (1985): New directions in the assessment of social competence and social skills. In: L'Abate L. / Milan M. A. (eds): *Handbook of social skills training and research*. New York, NY: John Wiley & Sons.
- ◇ Watzlawick, Paul / Beavin, Janet Helmick / Jackson, Don D. (1967): *Pragmatics of Human Communication*, New York: Norton & Company.

ODPORÚČANÉ WEBSTRÁNKY

◇ http://eacea.ec.europa.eu/llp/index_en.php

Táto stránka vám ponúkne informácie o programe celoživotného vzdelávania a jeho možnostiach financovania prostredníctvom týchto aktivít a programov: Comenius, Erasmus, Leonardo da Vinci, Grundtvig, Politika spolupráce a inovácie, Jazyky, Informačné a komunikačné technológie, Šírenie a využívanie výsledkov a Jean Monet.

◇ http://en.wikipedia.org/wiki/Lifelong_learning

Tu nájdete definíciu celoživotného vzdelávania z Wikipédie, bezplatnej encyklopédie, vrátane histórie celoživotného vzdelávania v USA, celoživotného vzdelávania v Európe, celoživotného vzdelávania v učiacej sa spoločnosti, charakteristiky, medzinárodné inštitúcie, koncepciu celoživotného vzdelávania, celoživotné vzdelávanie v rozvojových krajinách, stratégie, meranie celoživotného vzdelávania, výhody a kritiku.

◇ <http://www.openroad.net.au/access/dakit/>

Informačný balíček o zdravotnom postihnutí zameraný na podporu povedomia a porozumenia problémov obklopujúcich problematiku zdravotného postihnutia. Obsahuje užitočné informácie (tipy) o zdravotnom postihnutí v spoločnosti, očakávania ľudí so zdravotným postihnutím, praktiky, akými sú osoby so zdravotným postihnutím zobrazovaní, označovaní, ako ich vnímajú a správajú sa k nim ostatní, komunikácia a interakcia s ľuďmi so zdravotným postihnutím, asistovanie ľuďom so zdravotným postihnutím, diskriminácia zdravotne postihnutých a ďalší materiál, praktiky a zdroje.

◇ <http://www.nasaa-arts.org/Research/Key-Topics/Arts-Education/rbc-toolkit-section3.pdf>

Komunikačný balíček založený na výskume toho, ako učenie a integrácia umením pomáhajú rozvíjať kľúčové kognitívne zručnosti potrebné pre vzdelávací /akademický úspech, pomáha šíriť sociálne a emocionálne kľúčové praktiky, ktoré vedú k úspechom v oblasti vzdelávania, pozitívneho správania a vzťahov.

◇ http://www.interculturaldialogue2008.eu/1534.0.html?&redirect_url=my-startpage-eyid.html

Popisuje tréningové metódy pre medzikultúrnu komunikáciu v inštitucionálnom prostredí (Spices Guidelines; Klein ed. 2007). Výcvikový kurz ponúka komunikačné zručnosti, analytické nástroje a výučbové materiály pre trénerov a vychovávateľov, ktorí majú v úmysle vytvoriť na mieru kurzy interkultúrnej komunikácie alebo výučbu druhého jazyka pre migrantov, cudzincov (“dospelých bez trvalého pobytu”), pre poskytovateľov služieb (“dospelí v profesionálnom kontakte s migrantmi“) a v byrokraticko-inštitucionálnom prostredí (školy, obecné úrady, nemocnice, univerzity, turistické kancelárie atď.).

◇ www.edu.helsinki.fi/lapsetkertovat/lapset/In_English/frontpage/index.htm

Tu si môžete pozrieť video o metóde „budovania príbehu“, vynájdenej vo Fínsku, ktorá prináša do popredia zručnosť počúvať a umenie blízkeho kontaktu. Cieľom je pomôcť deťom vzdialiť sa od tradičného prístupu vnímania „len“ objektu a zamerať sa na problematiku zapojenia detí do deja, a ich vzájomnú spoluprácu.

◇ http://www.centreformentalhealth.org.uk/pdfs/Making_recovery_a_reality_policy_paper.pdf

Tvorba procesu zotavovania sa realitou (Geoff Shepherd / Jed Boardman / Mike Slade, 2007) opisuje model “zotavenia sa” pre podporu ľudí s duševným ochorením. Definuje princípy, pôvod, úlohy odborníkov a využívanie služieb na podporu zotavenia sa. V tomto článku nájdete aj informácie o ceste “zotavenia sa”, prekážky, význam práce, príbuzných a priateľov v procese rehabilitácie a postupov v rámci tohto prístupu.

Sociálne zručnosti sú kľúčové pre úspešné zapojenie sa ľudí do spoločenského života. Obzvlášť to platí pre osoby zo znevýhodnených skupín. Hranie rolí a účasť na divadelných činnostiach umožňuje získať a zlepšovať tieto zručnosti. Počas vytvárania tohto manuálu sme sa snažili poukázať na to, ako využívať umenie a divadelné techniky na podporu osobného a sociálneho rastu znevýhodnených skupín obyvateľstva.

Uvádzame v ňom aj niekoľko užitočných praktických ukážok a cvičení na tréning sociálnych zručností, ktoré môžu byť prispôbované pre akúkoľvek skupinu, s ktorou pracujete. Dúfame, že po prečítaní tejto knihy budete pokračovať alebo sa začnete venovať práci so znevýhodnenými skupinami. Veríme, že sme vás inšpirovali a naplnili nápadmi, ktoré dokážete využiť vo svojej vlastnej práci. Či už ste učiteľ/učiteľka, tréner/trénerka, medzikultúrny mediátor/mediátorka alebo jednoducho niekto, kto trénuje sociálne zručnosti, mali by ste vedieť, že máte kľúčovú pozíciu. Nemusí to byť jednoduché, ale poďme na tom pracovať! Manuál pre výcvik sociálnych zručností si môžete bezplatne stiahnuť na adrese:

www.arteryproject.eu

