

WSPÓŁCZESNA SZTUKA ŚWIADOMA

PROGRAM ZAJĘĆ ARTETERAPEUTYCZNYCH - Edyta Szczęsna-Zakrocka

A. Informacje podstawowe

Imię i nazwisko prowadzącego	Edyta Szczęsna-Zakrocka
Placówka / oddział	Psychiatryczny Rehabilitacyjny Oddział Dzienny dla Dzieci i Młodzieży w Warszawie, ul. Koszykowa 79B
Grupa odbiorców (wiek, charakterystyka)	Młodzież 14-16+
Liczba uczestników	10-15
Łączna liczba godzin cyklu (min. 20)	20
Liczba spotkań / wymiar pojedynczego spotkania	6 spotkań po 3 godziny (uwzględniają przerwę) + siódme spotkanie 2 godzinne będące podsumowaniem cyklu
Forma cyklu (np. 10 x 2h,	6 x 3h + 1 x 2h = 20h

B. Cele i założenia terapeutyczne CYKLU

Warsztat dla młodzieży korzystającej ze wsparcia Psychiatrycznego Rehabilitacyjnego Oddziału Dziennego dla Dzieci i Młodzieży w Warszawie przy ulicy Koszykowej 79B pt: „MOC i CEL”.

Cel główny cyklu:

Wzmocnienie poczucia własnej wartości, sprawczości, samoświadomości i zdolności do podejmowania decyzji przez kreatywną ekspresję. Wskazanie sposobów na budowanie odporności psychicznej, rozwijanie zasobów i umiejętności radzenia sobie ze stresem oraz wyposażenie uczestników w praktyczne proste narzędzia dalszej pracy własnej.
Cele szczegółowe

Litera	Spotkanie	Krótki opis
M	Moja tożsamość	Kim jestem, autoportret, symbolika własnej osoby
O	Odwaga	Eksperymenty twórcze, praca w ruchu, wybory i decyzje
C	Cel	Tworzenie mapy zasobów i marzeń, kolaże, storytelling
I	Inspiracja	Drama, wiersze, praca zespołowa, rysunek ekspresyjny
C	Kreatywność	Projekty indywidualne i grupowe, kolaże, upcykling
E	Emocje	Rozpoznawanie emocji, skale wizualne, mindfulness, oddech
L	Liderowanie sobą	Podsumowanie, wizualizacja zmian, plan dalszej pracy

SPOTKANIE 1. „Start – kim jestem tu i teraz?”

Cele szczegółowe:

1. Zbudowanie poczucia bezpieczeństwa i ustanowienie kontraktu.
2. Rozładowanie napięcia poprzez krótką pracę z ciałem i oddechem.
3. Rozbudzenie motywacji poprzez rundkę i ćwiczenia integracyjne.
4. Uświadomienie własnego stanu emocjonalnego i potrzeb.
5. Ekspresja poprzez swobodny rysunek – „Moje dziś”.

SPOTKANIE 2. „Emocje na mapie – jak je czytać i rozumieć”

Cele szczegółowe:

1. Rozpoznawanie i klasyfikowanie emocji.
2. Wyrażanie emocji poprzez kolor, linię i fakturę.
3. Nauka podstawowych technik autoregulacji.
4. Zwiększanie akceptacji wobec własnych przeżyć.
5. Tworzenie „Mapy Emocji”.

SPOTKANIE 3. „Moje supermoce – budowanie poczucia wartości”

Cele szczegółowe:

1. Rozpoznawanie indywidualnych zasobów.
2. Odzyskiwanie narracji o sobie poprzez pracę ze słowem i kolaż.
3. Rozwijanie umiejętności pozytywnego myślenia o sobie.
4. Trening uważności na sygnały z ciała.
5. Tworzenie „Tarczy Mocy”.

SPOTKANIE 4. „Moje wybory – neurografika i intuicja”

Cele szczegółowe:

1. Wprowadzanie narzędzia neurografiki jako mapy decyzji.
2. Uspokajanie układu nerwowego poprzez rytmiczny ruch ręki.
3. Praca nad odwagą i zaufaniem do własnych wyborów.
4. Ćwiczenia ruchowe i oddechowe wspierające proces decyzyjny.
5. Tworzenie pracy „Droga decyzji”.

SPOTKANIE 5. „Mierzę się z trudnościami”

Cele szczegółowe:

1. Praca nad radzeniem sobie ze stresem i presją.
2. Użycie dramy i metafory w pracy nad trudnymi sytuacjami.
3. Rozwijanie wytrwałości poprzez upcykling – tworzenie symbolicznych obiektów.
4. Zwiększanie świadomości własnych reakcji w sytuacjach trudnych.
5. Zbudowanie narracji: „To, co mnie nie zatrzymało, mnie wzmocniło”.

SPOTKANIE 6. „Planuję przyszłość – tworzę swoją ścieżkę”

Cele szczegółowe:

1. Wspieranie myślenia przyszłościowego.
2. Praca z kartami rozwojowymi lub kolażem przyszłości.
3. Tworzenie pierwszej wersji osobistego planu.
4. Wzmacnianie poczucia wpływu.
5. Ugruntowanie poprzez praktyki oddechowe.

SPOTKANIE 7. „Domknięcie – co zabieram dalej?”

Cele szczegółowe:

1. Podsumowanie indywidualnej drogi arteterapeutycznej.
2. Wzmocnienie poczucia dumy z procesu i własnego wysiłku.
3. Integracja całego cyklu poprzez mini–portfolio lub symboliczny artefakt.
4. Rozwijanie gotowości do dalszego rozwoju.
5. Rytuał zamknięcia i rundka końcowa.

Obszary oddziaływania (emocjonalne, relacyjne, regulacja napięcia itp.)

Warsztaty mają oddziaływać na:

- **emocje** – regulację nastroju i napięcia,
- **samoregulację** – rozwijanie kontroli nad reakcjami poprzez ruch i oddech,
- **tożsamość** – wzmacnianie poczucia „ja” i własnych zasobów,
- **decyzyjność i planowanie** – budowanie wytrwałości i myślenia przyszłościowego,
- **relacje** – poprawę funkcjonowania w grupie,
- **integrację** – łączenie doświadczeń emocjonalnych i twórczych.

C. Harmonogram cyklu zajęć (minimum 20 godzin pojedyncze zajęcia nie więcej niż 90 min.)

Nr spotkania	Zakres tematyczny / cel spotkania	Techniki arteterapeutyczne	Forma pracy (indyw./grup.)	Liczba godzin
1	<p>„Kim Jestem Teraz? Start”</p> <p>Cele: kontrakt, wejście w grupę, integracja, wstęp do uważności</p>	<p>Techniki: rysunek, kolaż, ruch, oddech</p>	Grupowa/ indywidualna	3
2	<p>„Jak Czuję? Emocje pod Skórą”</p> <p>Cele: regulacja emocji, rozpoznawanie sygnałów stresu</p>	<p>Techniki: malarstwo intuicyjne, drama, oddech, karty emocji</p>	Grupowa/ indywidualna	3
3	<p>„Moje Granice – Moje Zasady”</p> <p>Cele: asertywność, poczucie wartości</p>	<p>Techniki: drama społeczna, rysunek granic, neurografika</p>	Grupowa/ indywidualna	3
4	<p>„Ja w Relacjach”</p> <p>Cele: rówieśnicy, presja, wpływy, tożsamość</p>	<p>Techniki: kolaż, praca z kartami, mini-scenki</p>	Grupowa/ indywidualna	3

5	<p>Stres, Lęk i Ja. Jak mogę sobie pomóc?”</p> <p>Cele: odporność psychiczna, narzędzia samoregulacji</p>	<p>Techniki: oddech, malarstwo intuicyjne, neurografika, praca ze słowem</p>	Grupowa/ indywidualna	3
6	<p>„Moje Cele – Moje Decyzje”</p> <p>Cele: planowanie, sprawczość, kierunek</p>	<p>Techniki: vision board, praca z kartami, ruch</p>	Grupowa/ indywidualna	3
7	<p>„Domknięcie. Kim jest NOWE JA?”</p> <p>Cele: integracja, wzmocnienie, podsumowanie</p>	<p>Techniki: upcykling (bransoletka siły), praca ze słowem, rytuał grupowy</p>	Grupowa/ indywidualna	2

Suma godzin w harmonogramie wynosi minimum 20 godzin

D. Metody pracy i materiały (opis ogólny – uzupełniający)

Metody pracy

Warsztaty arteterapeutyczne dla młodzieży prowadzone są w podejściu angażującym, aktywizującym i wzmacniającym poczucie wpływu, przy jednoczesnym zachowaniu wysokich standardów bezpieczeństwa terapeutycznego. Metody dostosowane są do potrzeb rozwojowych młodych osób korzystających ze wsparcia psychiatrycznego.

Planuję korzystać z poniższych metod:

- **Arteterapię ekspresyjną** – rysunek swobodny, kolaż, malarstwo intuicyjne, komiks terapeutyczny jako formy wyrażania emocji i budowania tożsamości.
- **Neurografikę** – jako narzędzie pracy z decyzjami, napięciem i planowaniem przyszłości.
- **Pracę z ciałem i ruchem** – ćwiczenia rozładowujące napięcie, taniec intuicyjny, elementy jogi i pracy somatycznej.
- **Pracę z oddechem i uważnością** – krótkie, dostosowane do wieku formy relaksacji i koncentracji.
- **Pracę ze słowem** – tworzenie krótkich form narracyjnych, tekstów, dialogów, haseł i manifestów.
- **Dramę i pracę zespołową** – improwizacje, scenki, role, które wspierają komunikację i współpracę.
- **Karty rozwojowe i metaforyczne** – jako narzędzie rozmowy, refleksji i autorefleksji.
- **Pracę projektową** – indywidualną i grupową, rozwijającą wytrwałość i odpowiedzialność.
- **Rundki otwierające i zamykające** – stały element struktury zajęć, wspierający bezpieczeństwo i refleksję.

Metody są dynamiczne, krótkie i różnorodne, aby utrzymać zaangażowanie i jednocześnie nie przeciążać uczestników.

Materiały z jakich planu korzystać

Materiały w cyklu młodzieżowym są atrakcyjne wizualnie, bezpieczne i sprzyjające eksperymentowaniu:

- papier techniczny, brystol, karton, makulatura,
- flamastry, cienkopisy, kredki, pastele, farby,
- stare gazety, komiksy, plakaty do kolażu,
- elementy do upcyklingu (pudełka, tektura, materiały naturalne),
- kleje, taśmy papierowe, nożyczki,
- zeszyty lub karty refleksji,
- karty rozwojowe, karty emocji,
- maty do ćwiczeń, koce, piłeczki sensoryczne.

E. Zakładane rezultaty i ewaluacja cyklu

<p>Zakładane efekty terapeutyczne cyklu</p>	<p>Udział w cyklu tych warsztatów arteterapeutycznych ma na celu:</p> <ul style="list-style-type: none"> • poprawie regulacji emocji i obniżeniu poziomu stresu, • wzmocnieniu poczucia tożsamości, wartości i sprawczości, • rozwojowi umiejętności podejmowania decyzji i wyznaczania celów, • zwiększeniu wytrwałości, koncentracji i motywacji, • poprawie kontaktu z ciałem i napięciem poprzez ruch i oddech, • wzmocnieniu kompetencji społecznych i poczucia przynależności, • przygotowaniu do dalszej pracy nad sobą po zakończeniu cyklu. •
---	--

<p>Sposób monitorowania i ewaluacji</p>	<p>Monitorowanie procesu:</p> <ul style="list-style-type: none"> • obserwacja zachowania, zaangażowania i reakcji emocjonalnych młodzieży, • krótkie rundki otwierające i zamykające każde spotkanie („z czym dziś zaczynam / z czym kończę”), • skale wizualne nastroju (kolory, symbole), • monitorowanie obecności i aktywności w zadaniach grupowych. <p>Ewaluacja efektów:</p> <ul style="list-style-type: none"> • uproszczona ankieta wstępna i końcowa (samopoczucie, stres, poczucie wpływu), • krótkie formy informacji zwrotnej (rysunek, symbol, jedno zdanie), • podsumowanie całego cyklu na ostatnim spotkaniu – praca twórcza i refleksja, • rozmowa ewaluacyjna z personelem oddziału na temat obserwowanych zmian.
---	--

<p>Autorefleksja prowadzącego (po zakończeniu cyklu)</p>	<p>Autorefleksja obejmuje:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ocenę poziomu zaangażowania młodzieży i adekwatności form pracy do ich możliwości rozwojowych, • analizę zasadności stosowania i skuteczności metod aktywizujących (praca z ruchem, drama, neurografika, kolaż, praca zespołowa), • refleksję nad strukturą spotkań i tempem pracy, • ocenę wpływu warsztatów na regulację emocji, wytrwałość i decyzyjność uczestników, • analizę reakcji młodzieży na pracę grupową oraz poziom bezpieczeństwa emocjonalnego, • refleksję nad własną rolą jako osoby facylitującej, moderującej i wspierającej proces, • ocenę współpracy z personelem oddziału i zgodności działań z zasadami placówki. <p>Wnioski posłużą do doskonalenia programu, lepszego dostosowania metod do potrzeb młodzieży oraz dalszego rozwoju zawodowego.</p>
--	---

F. Zgodność z programem i regulaminem

Zgodność z celami programu	Tak
Zgodność z regulaminem realizacji zadania	Tak
Dostosowanie cyklu do specyfiki placówki psychiatrycznej	Tak
Poszanowanie praw pacjenta i zasad etyki	Tak

V Oświadczam, że zaproponowany cykl obejmuje minimum 20 godzin zajęć, a techniki arteterapeutyczne zostały rozpisane oddzielnie dla każdego spotkania i są zgodne z programem oraz regulaminem projektu. Oświadczenie

Oświadczam, że przedstawiony scenariusz ma charakter autorski i został przygotowany z poszanowaniem praw pacjenta, zasad etyki oraz obowiązujących przepisów.

Data: 13.12.2025

Podpis: Edyta Szczęsna-Zakrocka