

WSPÓŁCZESNA SZTUKA ŚWIADOMA PROGRAM ZAJĘĆ ARTETERAPEUTYCZNYCH

A. Informacje podstawowe

Imię i nazwisko prowadzącego	Aleksandra Jakimowicz
Placówka / oddział	
Grupa odbiorców (wiek, charakterystyka)	Młodzież
Liczba uczestników	12
Forma pracy	Indywidualna i w parach (forma pracy będzie dopasowana do osób w grupie)
Łączna liczba godzin cyklu (min. 20)	21h
Forma cyklu	14x1,5h

B. Cele i założenia terapeutyczne Programu Arteterapeutycznego:

Cel główny cyklu: Wzmacnianie zasobów psychicznych uczestników poprzez pozytywne wzmocnienie ich ekspresji twórczej oraz kompetencji współpracy w grupie terapeutycznej.

Cele szczegółowe:

1. Stworzenie bezpiecznej i wspierającej przestrzeni sprzyjającej otwartości, zaufaniu oraz pracy w grupie.
2. Umożliwienie uczestnikom bezpiecznego wyrażania emocji i obniżania napięcia psychicznego poprzez działania artystyczne.
3. Rozwijanie ciekawości, wyobraźni oraz abstrakcyjnego myślenia poprzez proces twórczy.
4. Pomoc uczestnikom w odkrywaniu własnych możliwości twórczych oraz przełamywaniu barier w podejmowaniu aktywności.
5. Wzmacnianie poczucia sprawczości, pewności siebie i poczucia własnej wartości w działaniu twórczym.
6. Kształtowanie umiejętności empatycznego współdziałania i komunikacji w grupie.

7. Wspieranie koncentracji na pozytywnych zasobach uczestników oraz wzmocnianie ich potencjału psychospołecznego.

Obszary oddziaływania:

- **Obszar emocjonalny**
 - rozpoznawanie, wyrażanie i regulacja emocji
 - obniżanie napięcia psychicznego
 - wzmocnianie poczucia bezpieczeństwa emocjonalnego
- **Obszar społeczny i interpersonalny**
 - budowanie wspólnych przeżyć
 - rozwijanie umiejętności współpracy i empatycznego współdziałania
 - kształtowanie umiejętności komunikacji i budowania zaufania w grupie
- **Obszar poznawczy**
 - rozwijanie koncentracji uwagi
 - kształtowanie myślenia abstrakcyjnego i wyobraźni
 - wzmocnianie elastyczności poznawczej poprzez proces twórczy
- **Obszar poczucia własnej wartości i sprawczości**
 - wzmocnianie poczucia wpływu na własne działania
 - budowanie pewności siebie w podejmowaniu aktywności twórczych
 - kształtowanie pozytywnego obrazu siebie
- **Obszar ekspresji twórczej**
 - przełamywanie barier w ekspresji artystycznej
 - odkrywanie i rozwijanie indywidualnych możliwości twórczych
 - doświadczanie procesu twórczego jako źródła wsparcia i regulacji
- **Obszar psychospołecznych zasobów uczestników**
 - identyfikowanie i wzmocnianie zasobów osobistych
 - wspieranie orientacji na pozytywne aspekty funkcjonowania
 - wzmocnianie potencjału adaptacyjnego uczestników

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

Numer spotkania	Tytuł	Zakres tematyczny	Cel spotkania	Techniki arteterapeutyczne	Liczba godzin
1	Bezpieczna przestrzeń i kontrakt grupowy	Budowanie poczucia bezpieczeństwa, zaufania oraz ram pracy terapeutycznej w grupie.	Stworzenie bezpiecznej, wspierającej przestrzeni sprzyjającej otwartości, regulacji emocjonalnej oraz współpracy w grupie terapeutycznej.	<ul style="list-style-type: none"> relaksacja prowadzona rysunek symboliczny praca w kręgu 	1,5h
2	Kolory emocji	Rozpoznawanie i ekspresja emocji poprzez kolor i formę.	Umożliwienie bezpiecznego wyrażania emocji oraz obniżania napięcia psychicznego poprzez działania plastyczne.	<ul style="list-style-type: none"> malarstwo intuicyjne relaksacja oddechowa 	1,5h
3	Granice – linia i przestrzeń	Świadomość granic osobistych i poczucia kontroli.	Wzmacnianie poczucia autonomii i bezpieczeństwa poprzez pracę z granicami.	<ul style="list-style-type: none"> rysunek liniowy ćwiczenia w przestrzeni 	1,5h
4	Rzeźba – masa solna	Regulacja napięcia psychofizycznego.	Obniżenie napięcia i wzmocnienie kontaktu	<ul style="list-style-type: none"> rzeźba z masy solnej relaksacja dłoni 	1,5h

			z ciałem poprzez działania sensoryczne.		
5	Autoportret symboliczny bez twarzy	Tożsamość i obraz siebie.	Bezpieczna praca z obrazem siebie bez konieczności ujawniania treści osobistych.	<ul style="list-style-type: none"> • rysunek symboliczny • fotografia (jeżeli będzie można w ośrodku) • wizualizacja 	1,5h
6	Mapa ciała – gdzie mieszkają emocje	Świadomość ciała i emocji.	Rozwijanie uważności somatycznej i rozpoznawania napięć w ciele.	<ul style="list-style-type: none"> • body mapping na papierze • relaksacja 	1,5h
7	Dramoterapia symboliczna – role bez historii	Ekspresja emocji i współdziałanie w grupie.	Rozwijanie empatii, współpracy oraz ekspresji niewerbalnej.	<ul style="list-style-type: none"> • dramoterapia bez słów • improwizacja ruchowa 	1,5h
8	Emocje w ruchu – regulacja poprzez ciało	Regulacja emocji poprzez ruch, rytm i kontakt z ciałem.	Wspieranie regulacji napięcia emocjonalnego oraz zwiększanie świadomości sygnałów płynących z ciała.	<ul style="list-style-type: none"> • elementy terapii ruchem • improwizacja ruchowa • relaksacja przy muzyce 	1,5h

9	Moja wewnętrzna moc – zalety	Identyfikowanie i wzmacnianie osobistych zasobów.	Wzmacnianie poczucia własnej wartości oraz koncentracji na zasobach wspierających funkcjonowanie uczestnika.	<ul style="list-style-type: none"> • rysunek symboliczny • kolaż rysunkowy • rozmowa terapeutyczna 	1,5h
10	Mapa marzeń	Identyfikowanie swoich marzeń.	Wspieranie skupienia na swoich celach i marzeniach.	<ul style="list-style-type: none"> • mapa myśli rysunkowa • praca indywidualna z omówieniem 	1,5h
11	Relacje – ja i inni	Funkcjonowanie w relacjach i grupie.	Rozwijanie umiejętności empatycznego postrzegania siebie i innych w relacjach.	<ul style="list-style-type: none"> • rysunek relacyjny • elementy dramaterapii symbolicznej 	1,5h
12	Głos, którego zwykle nie słyszą	Kontakt z wewnętrznym dialogiem, różnymi częściami siebie (bez nazywania ich problemami czy objawami) oraz rozwijanie samoempatii.	Wzmacnianie postawy łagodności wobec siebie oraz bezpieczne wyrażenie sprzecznych myśli i uczuć bez konieczności ich rozwiązywania	<ul style="list-style-type: none"> • rysunek dialogowy (dwie części kartki) • praca symboliczna • elementy dramaterapii 	1,5h

				statycznej (role na papierze)	
13	Moja droga – proces zmiany	Integracja doświadczeń terapeutycznych.	Pomoc w symbolicznej integracji procesu terapeutycznego i doświadczeń z cyklu warsztatów.	<ul style="list-style-type: none"> • rysunek narracyjny • praca metaforyczna 	1,5h
14	Co zabieram ze sobą?	Domknięcie procesu terapeutycznego.	Wzmocnienie poczucia sensu, ciągłości i wartości doświadczeń wyniesionych z cyklu.	<ul style="list-style-type: none"> • instalacja z prac • domknięcie procesu • runda refleksyjna 	1,5h

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

Metody pracy:

- Arteterapia
- Elementy dramaterapii
- Techniki relaksacyjne i regulacyjne
- Praca symboliczna i metaforyczna
- Praca w grupie terapeutycznej
- Psychoedukacja pośrednia
- Fotografia – o ile będzie można
- Wspomagające wykorzystanie narzędzi AI

Materiały (w nawiasach numery warsztatów)

- Kartki A3 (1–14)
- Kartki A4 (opcjonalnie – notatki prowadzącego) (1–14)
- Bloki rysunkowe (1–14)
- Kredki ołówkowe (1–14)
- Flamastry (1–14)
- Ołówki (5, 9, 10, 12, 13)
- Farby plakatowe / akwarelowe (2, 7)
- Pędzle (2, 7)
- Gąbki malarskie (2)
- Kubki na wodę (2, 7)
- Masa solna (4)
- Podkładki pod prace (4)
- Wilgotne chusteczki / ręczniki papierowe (4, 7)
- Duże kartki np. rolka z Ikei lub rolka kartonu (6, 7)
- Taśma papierowa (14)
- Głośnik przenośny (1, 2, 7, 8, 10, 13, 14)
- Większa przestrzeń sali umożliwiająca ruch i pracę z stołami jak i bez stołów

Materiały przygotowane z wykorzystaniem AI

Materiały oraz treści generowane z wykorzystaniem narzędzi AI przygotowywane są każdorazowo przez prowadzącego przed zajęciami i wykorzystywane wyłącznie jako inspiracja do działań terapeutycznych, bez udziału uczestników w obsłudze narzędzi cyfrowych. Materiały te będą częściowo drukowane.

- **Metafory, symbole, inspiracje językowe – ChatGPT**
 - Listę symboli bezpieczeństwa (1)
 - Metafory i opisy emocji (2)
 - Pytania refleksyjne dotyczące granic i autonomii (3)
 - Symboliczne nazwy stanów emocjonalnych (4)
 - Metaforyczne formy autoportretu (5)
 - Neutralne pytania do pracy z ciałem i napięciem (6, 8)
 - Listę ról symbolicznych do dramaterapii (7, 11)
 - Instrukcje ruchowe o neutralnym charakterze (8)
 - Listę zasobów i wspierających pojęć (9)
 - Kategorie i pytania do mapy marzeń (10)
 - Metafory relacyjne (11)
 - Listę neutralnych „głosów / perspektyw wewnętrznych” (12 – dialog wewnętrzny)
 - Metafory drogi / procesu (13)
 - Metaforę podsumowującą cały cykl (14)
- **Muzyka instrumentalna – Suno / Udio (wszystkie utwory: instrumentalne, bez wokalu, umiarkowana głośność)**
 - Spokojną muzykę relaksacyjną (1, 2, 4, 5, 6)
 - Muzykę o różnym tempie do regulacji i ruchu (7, 8)
 - Delikatne tło do refleksji i pracy symbolicznej (10, 12, 13)
 - Muzykę domykającą proces terapeutyczny (14)
- **Wizualne inspiracje – Canva AI / (opcjonalnie) Sora**
 - Abstrakcyjne wizualne inspiracje zasobów (9)
 - Neutralne, symboliczne obrazy wspierające pracę wyobraźniową (10, 13)

E. Zakładane rezultaty i ewaluacja cyklu

Zakładane efekty terapeutyczne cyklu:

- obniżenie poziomu napięcia emocjonalnego oraz poprawę regulacji emocji uczestników
- zwiększenie zdolności do bezpiecznego wyrażania emocji w formie niewerbalnej
- wzrost poczucia sprawczości, pewności siebie oraz poczucia własnej wartości
- rozwijanie umiejętności współpracy i empatycznego funkcjonowania w grupie terapeutycznej
- zwiększenie świadomości własnych zasobów psychicznych oraz czynników wspierających
- poprawę koncentracji uwagi oraz zdolności do skupienia się na zadaniu
- wzmocnienie orientacji na przyszłość i poczucia nadziei
- doświadczanie procesu twórczego jako bezpiecznego narzędzia samoregulacji

Sposób monitorowania i ewaluacji:

1. **Obserwacja kliniczna prowadzona przez terapeutę:**
 - poziom zaangażowania uczestników na zajęciach
 - sposób reagowania na zadania twórcze
 - funkcjonowanie w grupie
 - zdolność do regulacji emocji w trakcie zajęć
2. **Analiza procesu terapeutycznego:**
 - zmiany w podejściu do działań twórczych
 - gotowość do podejmowania nowych form ekspresji
 - zmiany w narracji uczestników dotyczącej własnych możliwości
3. **Samocena uczestników:**
 - krótkie formy werbalne lub symboliczne (np. runda zamykająca, karty metaforyczne)
4. **Informacja zwrotna zespołu terapeutycznego:**
 - wymiana obserwacji z członkami zespołu oddziałowego
 - uwzględnienie spójności programu z planem leczenia pacjentów

Autorefleksja prowadzącego (po zakończeniu cyklu)

F. Zgodność z programem i regulaminem

Zgodność z celami programu	<ul style="list-style-type: none"> •
Zgodność z regulaminem realizacji zadania	<ul style="list-style-type: none"> • 21 godzin autorskich warsztatów arteterapeutycznych • Wykorzystanie zasobów AI w warsztatach
Dostosowanie cyklu do specyfiki placówki psychiatrycznej	
Poszanowanie praw pacjenta i zasad etyki	<ul style="list-style-type: none"> • dobrowolność udziału w zajęciach oraz prawo do odmowy udziału w poszczególnych ćwiczeniach • prawo do zachowania prywatności i poufności treści ujawnianych podczas zajęć • brak oceniania, interpretowania lub wartościowania prac uczestników • respektowanie granic emocjonalnych i fizycznych uczestników • dostosowanie komunikacji do wieku i możliwości rozwojowych pacjentów • reagowanie na sygnały przeciążenia emocjonalnego i zapewnienie wsparcia zgodnie z procedurami oddziału • wykorzystanie narzędzi AI wyłącznie jako wsparcia procesu terapeutycznego

Oświadczenie

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.

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

Data: _____

Podpis: _____