# Izgradnja društva dobrodošlice

Poslijediplomski specijalistički studij Kreativne terapije, smjer art terapija

2021/22

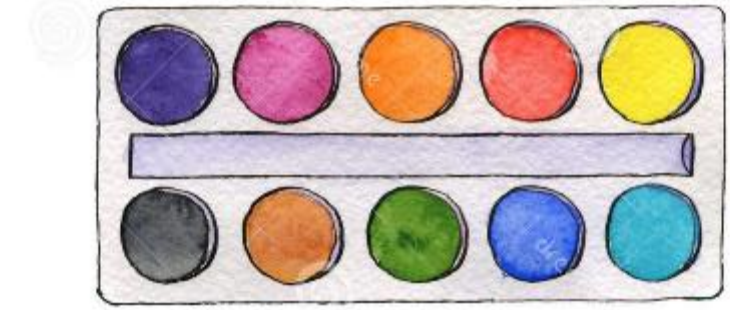
Ana Delimar

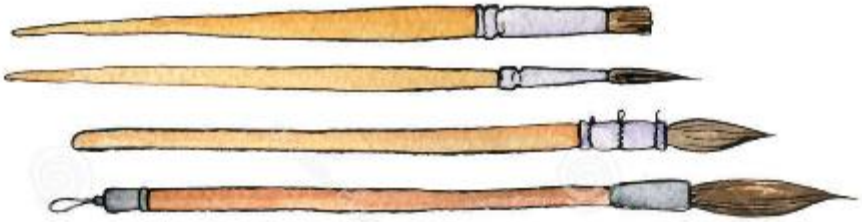
# *Vježba s točkama*

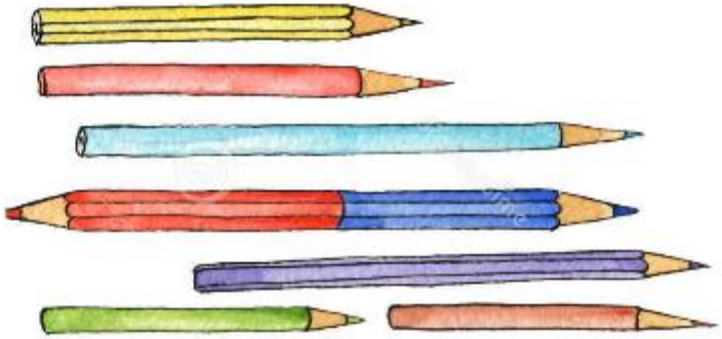
- metoda omogućuje klijentu da ispriča svoju priču, otkrije poveznice među događajima i uvidi da postoje različiti smjerovi u kojima se oni mogu razviti
- pomaže osvijestiti glavnu priču i uočiti postojanje drugih mogućih priča

- upute:
  - ispuniti papir točkama različitih boja i veličina
  - veće točke predstavljaju značajnije događaje, glavnu priču koju osoba želi ispričati – označiti ih, opisati u jednoj do nekoliko riječi i spojiti jednom crtom
  - manje točke predstavljaju stvari koje su iskrsnule uslijed značajnih događaja, iskustva koja je osoba stekla, poznanstva, vještine i slično – zaokružiti ih
  - pokušati promijeniti tijek događaja uključujući manje točke u glavnu priču i stvoriti novi rasplet – spojiti drukčijom crtom

- pribor:
  - vodene boje ili tempere
  - olovka ili flomasteri
  - kistovi
  - papir većih dimenzija





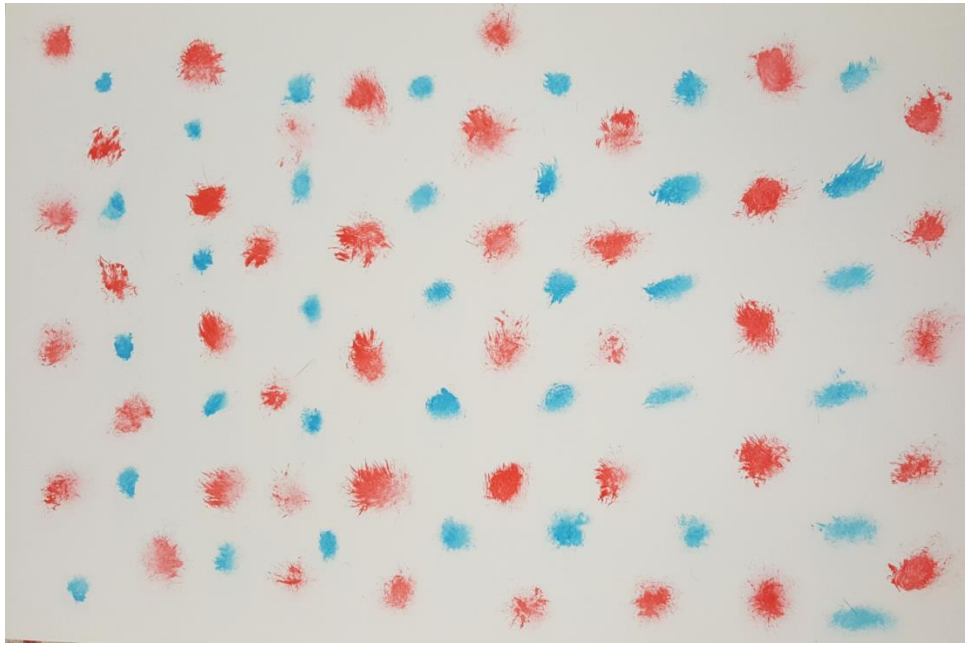


# Studija slučaja

- navedena metoda prilagođena je klijentu T., dvadesetdvogodišnjaku kojemu je dijagnosticiran Aspergerov sindrom iz autističnog spektra
- provedena je u dvije sesije po 45 minuta
- terapijski cilj
  - organizirati događaje i iskustva, dovesti ih u vezu s trenutnim stanjem
  - osvijestiti ono što je lijepo i pozitivno

# Tijek prve sesije

- na početku sesije klijent sluša kratku iscjeljujuću priču *Ne tako savršena kuća*
- poticaj klijentu koji često teži savršenstvu što mu otežava rad i svakodnevno funkcioniranje
- nakon slušanja priče klijent i terapeut razgovarali o njegovu doživljaju



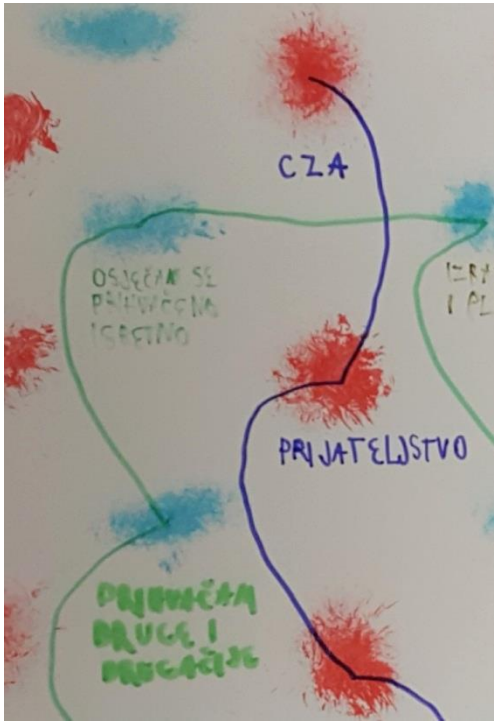
- u središnjem dijelu sesije primijenjena je metoda *Vježba s točkama*
- klijentu ponuđen papir većih dimenzija, tempere i kistovi uz uputu da naslika točke različitih boja i veličina
- odlučio se za crvenu i plavu, pravilno ih rasporedio pa su sve bile približno jednake
- slikao polako i pedantno trudeći se uzeti što manje boje

# Tijek druge sesije

- pred klijenta stavljen rad s prošle sesije uz uputu da uz veće točke navede neke značajne događaje
- odmah počeo pisati, radio s lakoćom
- zadatak proširio navodeći hobije i aktivnosti koje ga vesele
- na kraju povezao te točke

- slijedila uputa da uz manje točke navede sve što je proizašlo iz značajnijih događaja, zaokruži ih i poveže kako smatra da treba*
- to učinio jednom zelenom crtom govoreći da je sve što je napisao međusobno povezano i da ništa ne treba odvajati
- razgovara s terapeutom o navedenim događajima objašnjavajući zašto je baš njih izabrao

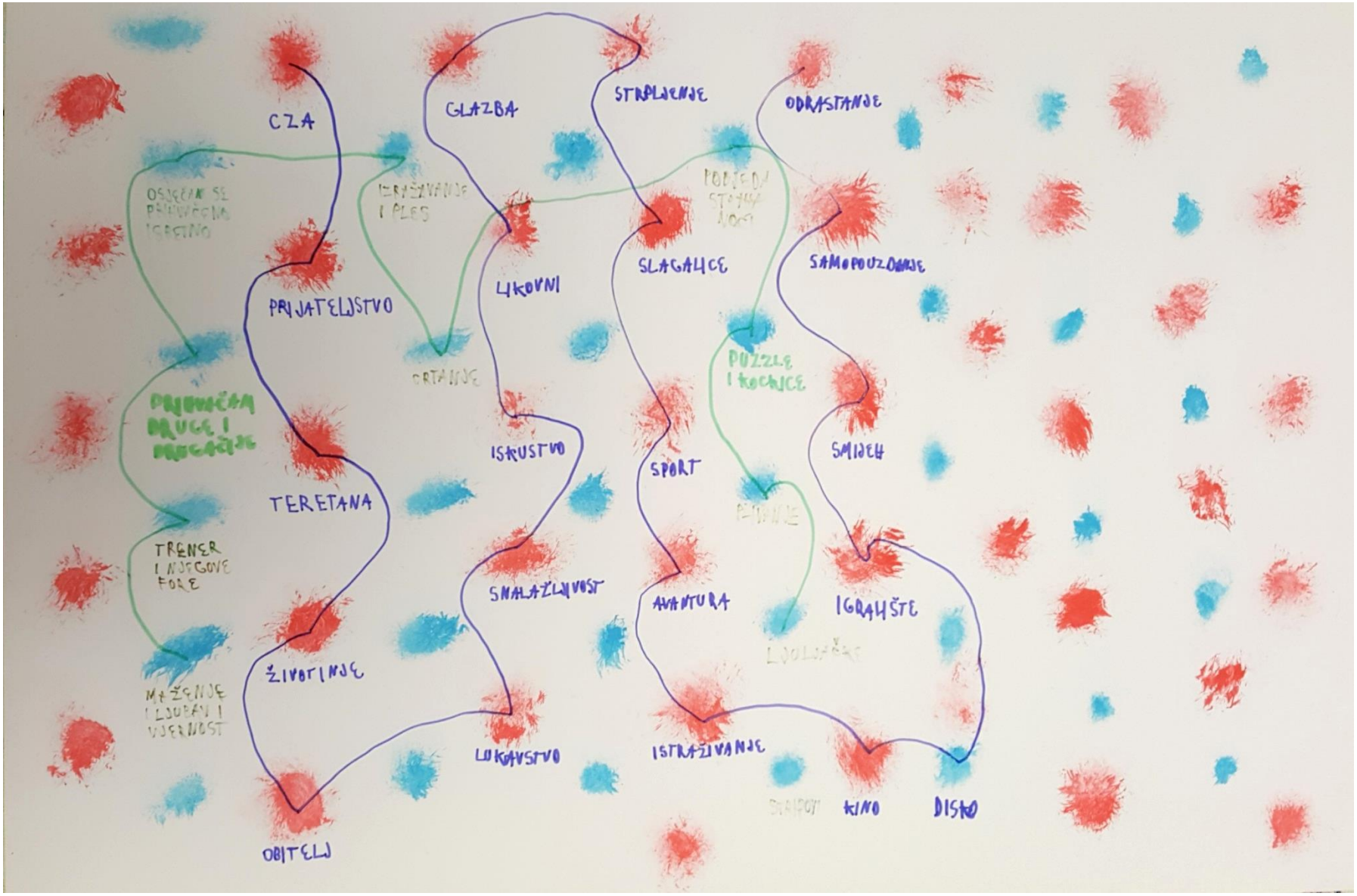
| Značajan događaj | Ono što je proizašlo |
|---|---|
| Zaposlenje na trenutnom radnom mjestu. | „Osjećam se prihvaćeno i sretno.”<br>„Prihvaćam druge i drugačije.” |




*U radu s ovim klijentom nije proveden posljednji korak opisane metode.

- terapeut ga naposljetku pita kako se osjeća kad pogleda rad, a on odgovara: „(...) jako sretno, iznenadilo me što ima toliko toga”
- sesija zaključena prisjećanjem na priču *Ne tako savršena kuća*
- terapeut pitao klijenta sjeća li se pouke te priče i može li ju povezati sa svojim radom
- klijent odgovorio:

  „(...) mislim da se ne trebam opterećivati lošim stvarima, nego se sjetiti svega onoga što je lijepo u životu”




*Vježba s točkama,* izradio T.

# Primjena na imigracijsku populaciju

- metoda *Vježba s točkama* primjenjiva je na dječju i na odraslu populaciju → cilj: pružanje podrške u teškoj situaciji, naglašavanje svega onoga što jesmo i što imamo unatoč svemu što smo izgubili i sl.
- prigodna za obiteljsku terapiju → razmjena i usporedba doživljaja i osjećaja među članovima, učvršćivanje zajedništva (individualni ili grupni rad uz zajednički osvrt)
- prilagodbe su nužne u radu s osobama s teškoćama u razvoju (jednostavnije upute, prilagodba pribora za rad ovisno o vrsti teškoće)

# Preduvjeti za rad, problemi i korist

Metoda se može izvoditi u bilo kojem prostoru.

Moguća prilagodba pribora. Ako nisu dostupni likovni materijali ili pribor za pisanje, mogu se upotrijebiti kamenčići koji bi predstavljali događaje i grančice koje bi ih povezivale.

Poznavanje jezika poželjno je jer u suprotnom terapeut ne može pružiti kvalitetnu podršku osobi s kojom radi. Sesija se može odvijati na engleskom jeziku ako ga klijent zna.

Metoda može izazvati burne reakcije jer se klijent neće nužno prisjetiti samo lijepih događaja, već i onih stresnih i traumatskih. Terapeut mora biti spreman odgovoriti na sve njegove potrebe.

Očekivano je da će primjena ove metode unaprijediti boljitak osobe nadogradnjom onoga što je dobro u njezinu životu.