

ПСИХОЛОГІЧНА
ДОПОМОГА




ІМПРОВІЗАЦІЯ ТА
ДРАМА ЯК
ПІДТРИМУЮЧА
ГРУПОВА ТЕРАПІЯ ДЛЯ
ДІТЕЙ І ДОРΟΣЛИХ ЗІ
СКЛАДНИМ
ЖИТТЄВИМ
ДОСВІДОМ



ТОМАШ АНДРАШІК, доктор філософії, Гештальт-психотерапевт і педагог, працює на кафедрі соціальної педагогіки Університету ім. Т.Г. Масарика в Брно, де займається підготовкою вчителів у галузі прикладної драматургії, особистісної підготовки та експериментальної педагогіки. Окрім цього веде приватну індивідуальну та групову терапевтичну практику, у якій також активно використовує драматичні техніки та імпровізацію. Регулярно проводить курси післядипломної освіти для вчителів та психотерапевтів.





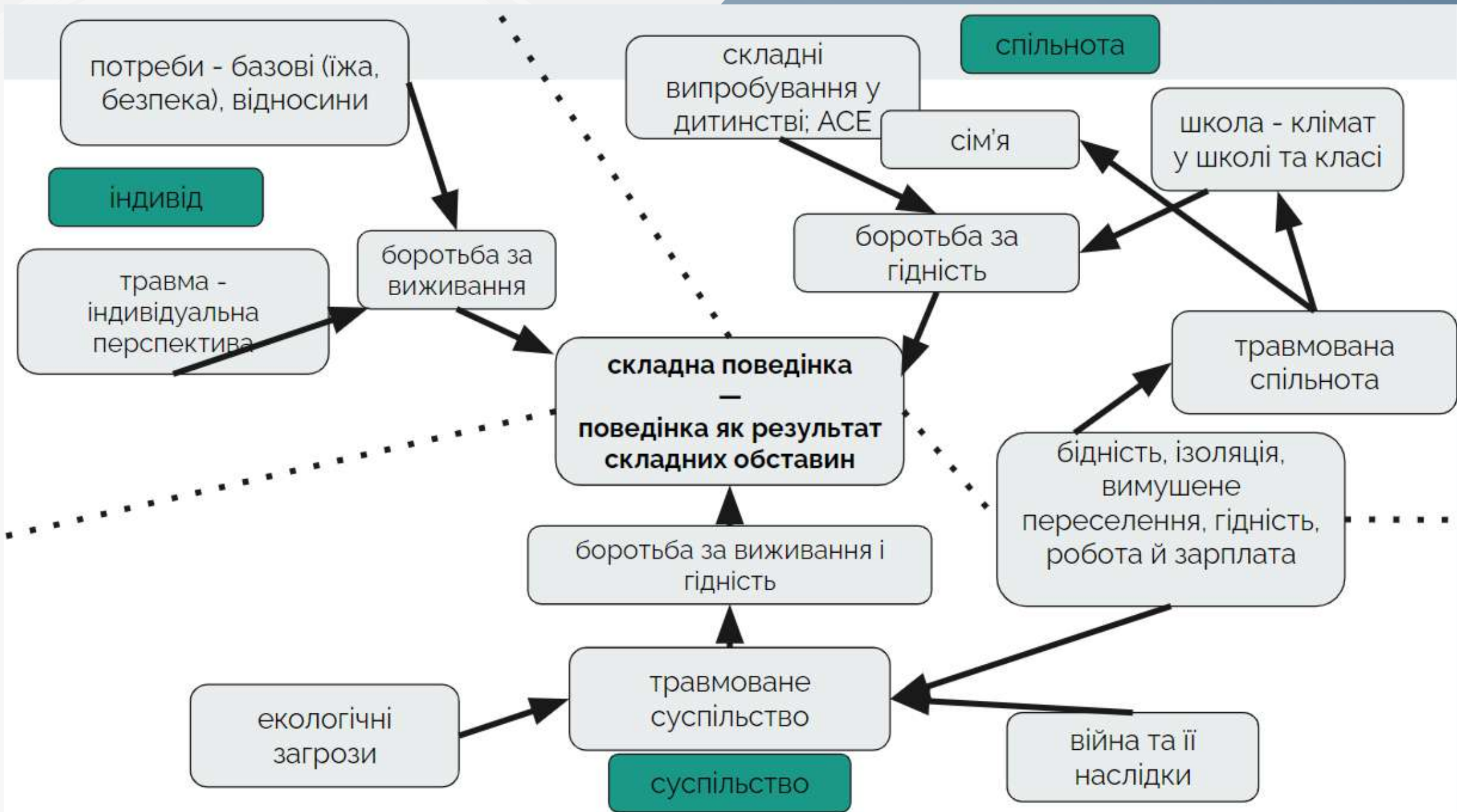
Причини складної поведінки (індивід, група, суспільство). Нейробіологія безпеки та травми

Навчальна спільнота, гідність та емоційна регуляція

Театр та імпровізація як втручання

Групова дискусія

Q/A, питання

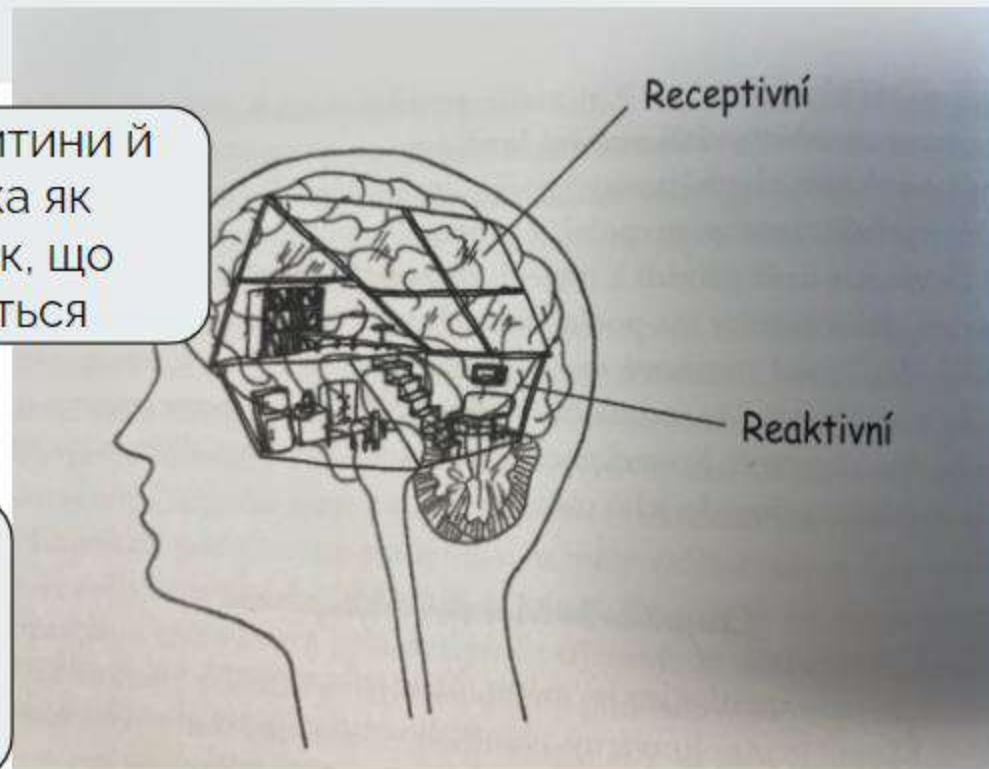


Мозок, розвиток і реактивність (Dan Siegel):

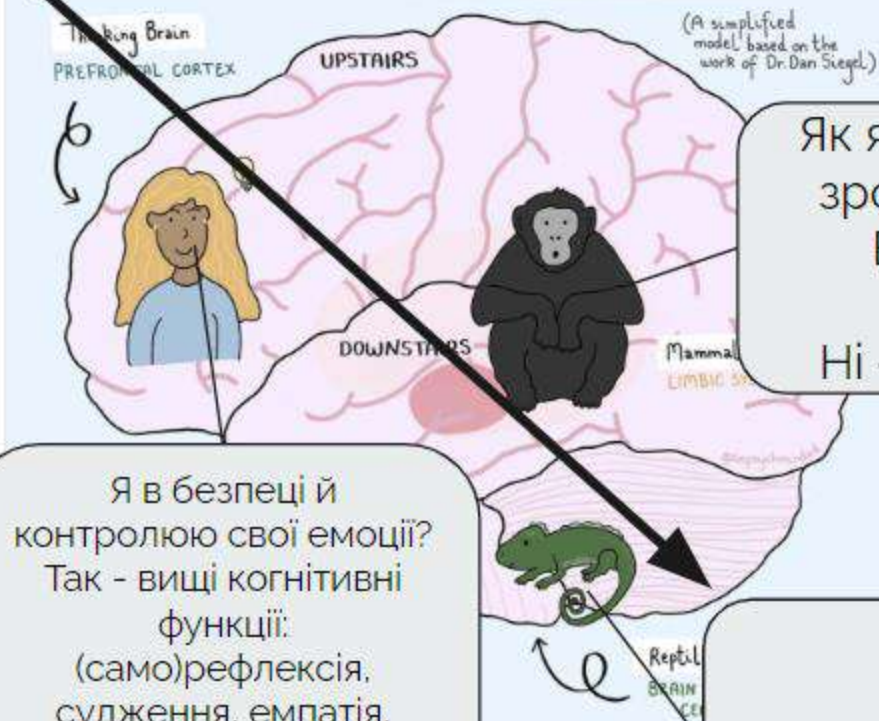
3 рівні мозку:

- "людей"
- "ссавців"
- "рептилій"

Мозок дитини й підлітка як будинок, що будується



Як я почуваюся? Мені зрозуміла ситуація? Вона терпима? Так - ОК Ні - уф, я в безпеці?



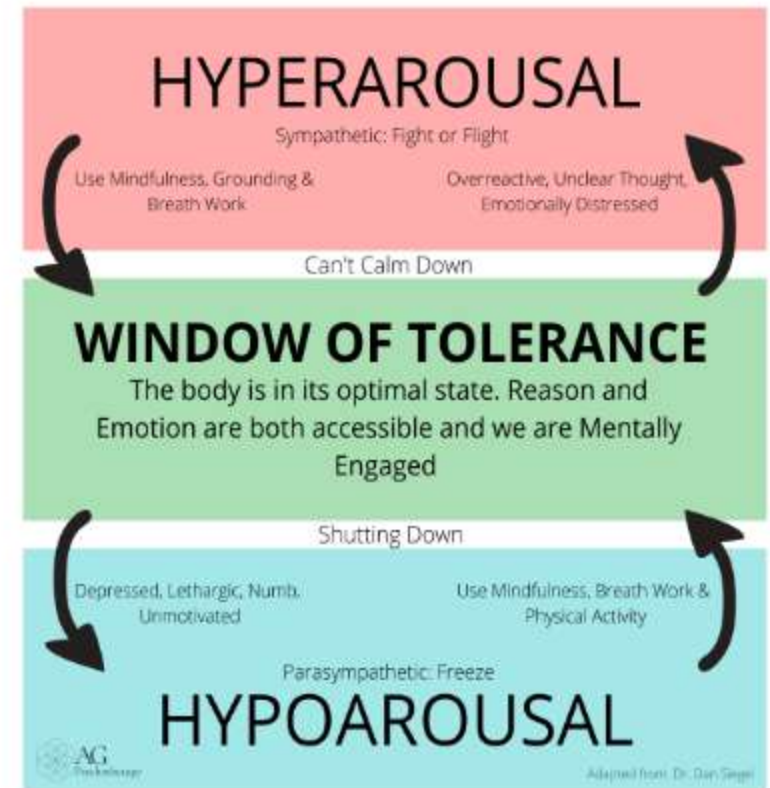
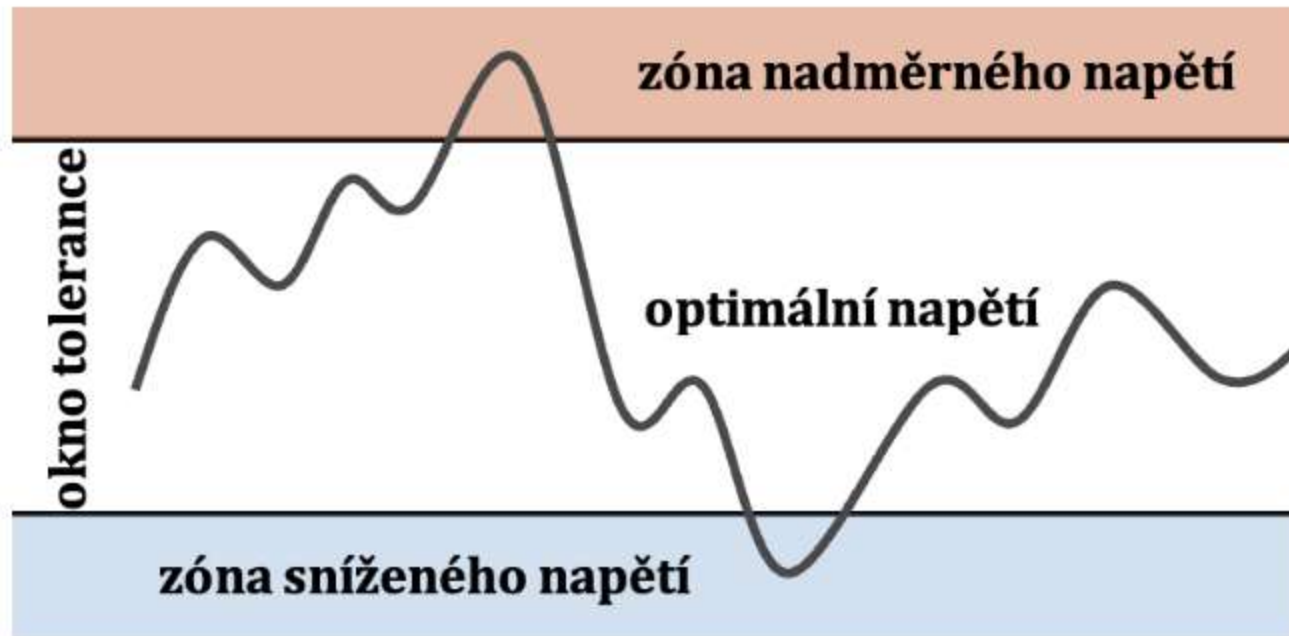
Я в безпеці й контролюю свої емоції? Так - вищі когнітивні функції: (само)рефлексія, судження, емпатія, саморегуляція, співпраця, навчання стан **FACES**

Я в безпеці? Так - ОК Ні - напад, втеча, заціпеніння

FACES:

- гнучкий
- адаптивний
- когерентний
- енергійний
- стабільний

Вікно толерантності (Siegel, Taylor)



- ситуативна й хронічна дисрегуляція
- травма й складні обставини спричиняють звуження вікна (аж до постійного стану гіпер /гіпозбудження)
- відсутність вміння регулювати себе, рецептивності, гнучкості, адаптивності, стабільності

Що з цим робити?



Лінн Джейкобс (Тихоокеанський гештальт інститут):

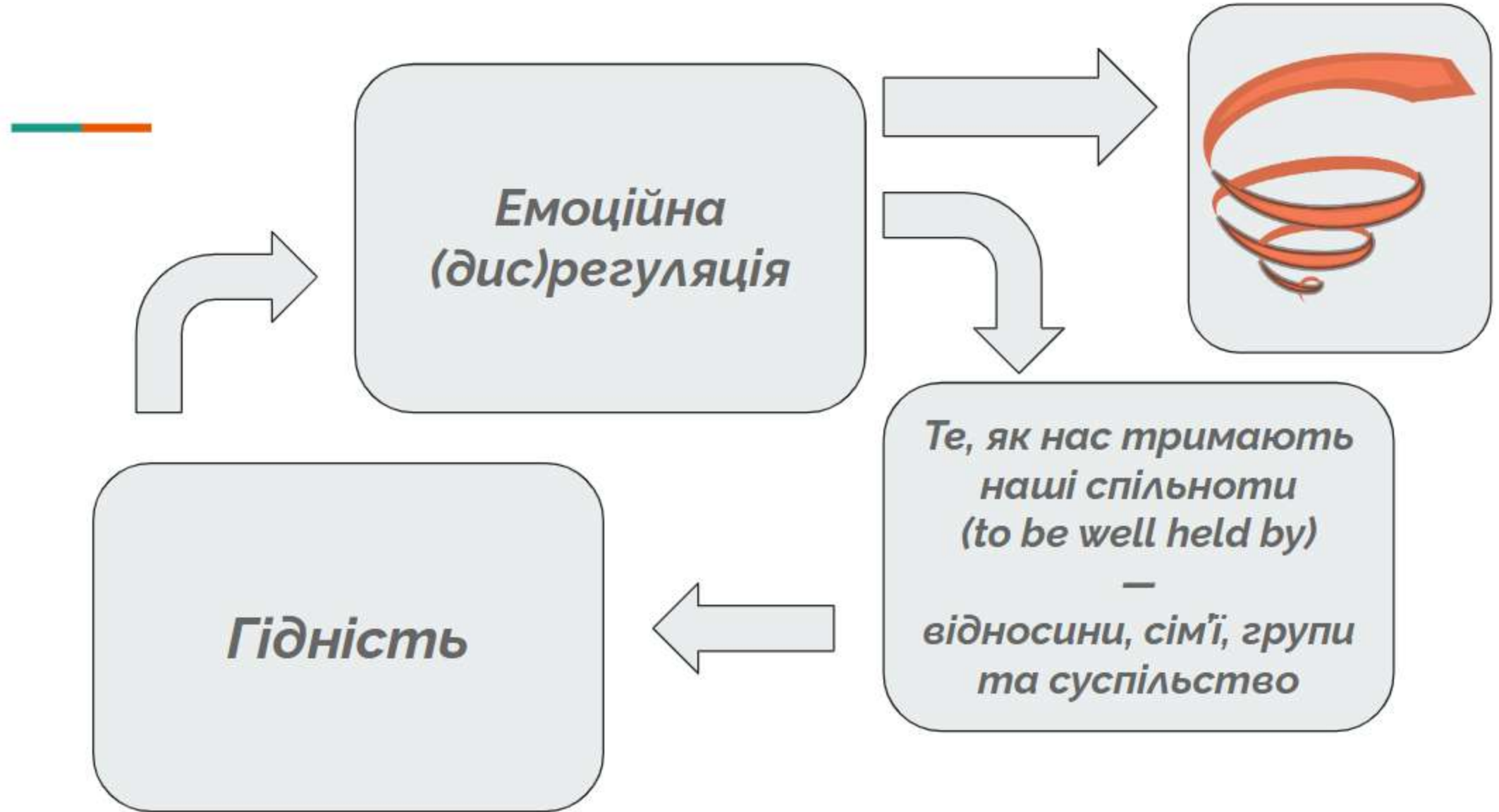
3 речі, яких бракує людям, коли вони приходять на терапію

“принципи - прості, робота над ними - складна”

Можуть добре зорієнтувати педагогів при роботі зі складною поведінкою

Ми не терапевти, але ми здатні формувати середовище, яке пропонує корегуючий досвід і терапевтичні ефекти

Зачароване коло або спіраль росту:



Навчальний простір як точка опора



- *Безпечний і підтримуючий клімат, прийняття*
- *Простір для емоцій*
- *Простір справжніх відносин*
- *PCE (Bethell et al., 2019)*
 - *дорослий, який щиро всім цікавиться*
 - *колектив, до якого я належу в процесі дорослішання (sense of belonging)*

*Те, як нас тримають
наші спільноти
(to be well held by)*

—

*відносини, сім'ї, групи
та суспільство*

Респект і прийняття людини як людини



- *Підтвердження, що ми належимо до спільноти людей „I am fellow human being”*
- *Складно поважати гідність інших, якщо у нас самих немає досвіду, коли б з нами поводитися гідно*
- *Потім ми боремося за гідність*

Гідність

Емоційна регуляція як компетенція



*Емоційна
(дис)регуляція*

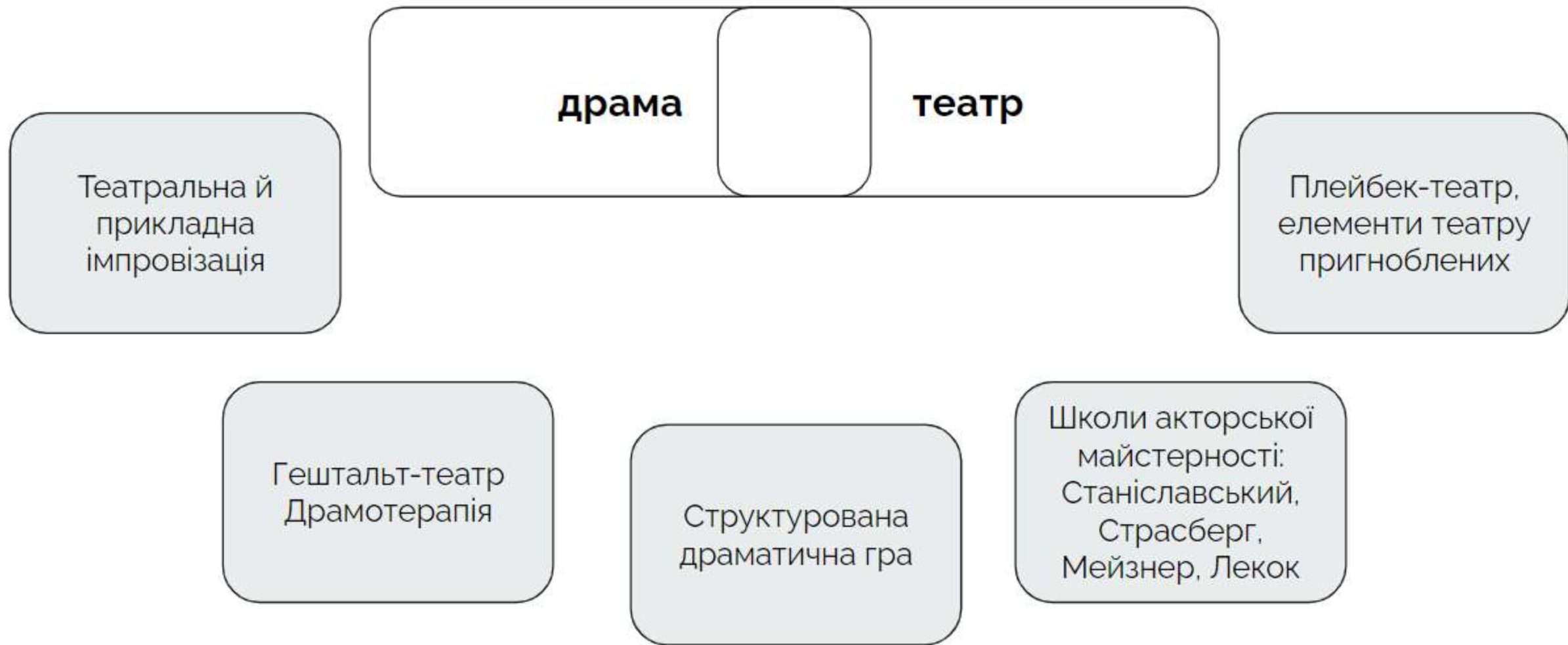
Тісно пов'язана з вікном толерантності, травматизації та проживанням гідності й загрози

Людям потрібні компетенції в емоційних процесах (усвідомлення, себерегуляція)

ЕР викликає відчуття причетності.

Необхідною передумовою для самоконтролю та саморегуляції є глибоке знання внутрішнього світу та вміння розпізнавати емоції. Так само, як ми викладаємо історію та географію, ми повинні пояснювати дітям, як працює їхній мозок і тіло, як створювати карти внутрішнього і соціального світу та орієнтуватися в них. (Van der Kolk, 2021).

Драма і театр в освіті як інструменти



Театр в освіті



- робота через тіло
 - емоція як тілесний процес (регуляція)
 - наслідки травм мають тілесне вираження
 - усвідомлення, уважність
- соціальний процес
 - встановлення безпеки в відносинах, співпереживання
- рамки гри й досвід навчання
 - чарівне "що якби" - ролі, вигадка, експериментування
 - соціальний конструктивізм

Імпровізація (театральна й прикладна)



- проста в використанні, доступна (як фінансово, так і вимогами до приміщення та обладнання), не стигматизує
- дослідження демонструють ефективність у освіті та терапії
 - емоційна регуляція, тривога, депресія, (С-)ПТСР
 - досвіди, пережиті в грі, теж рахуються
 - допомагає прийняти себе й прийняти іншого

Імпровізація (театральна й прикладна)

- Так, і.../Yes, and... принцип - інклюзивність, прийняття, безпека
 - згуртованість групи, співпраця, слухання
- Модель здоров'я у гештальт-терапії імпліцитно корелює з імпровізаційним підходом
 - спонтанність і креативність як ознаки психічного здоров'я
 - FACES - гнучкість... & емоційна регуляція
 - Творча адаптація - самоусвідомлення, реагування, рівняння на іншого, експериментування, тілесність



Імпро, драма та група



- *Безпечне й підтримуюче середовище*
- *Міцні зв'язки*
- *Так, і... дослухання і прийняття*
- *Алібі театру як інструмент пізнання світу*
 - *“спортзал” для тренування міжлюдських контактів*
 - *“це не я і це відбувається не зі мною” - пережити, що потрібно + регулювання*
- *Ігровий контакт і гумор*
 - *лікувальний ефект театру полягає в тому, що він пропонує хороший контакт, гумор і гру (здоровий досвід) замість того, що в минулому чи в теперішньому провокує негативні явища*

*Те, як нас тримають
наші спільноти
(to be well held by)*

—

*відносини, сім'ї, групи
та суспільство*

Dignus = достойний місця між інших людей

Гідність

- *Інклюзивне й толерантне середовище (Yes, and...)*
- *Імпро й театр дають можливість кожному відчувати свою цінність, радіти ідеям, креативності та спонтанності*
- *Активна робота з помилкою*



Віола Сполін

“Усі можуть грати. Усі можуть імпровізувати. Усі, хто хочуть, можуть грати в театрі.”

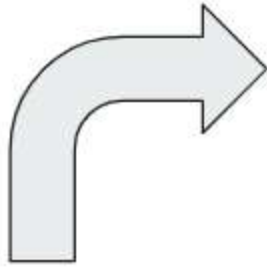
Емоційні вміння



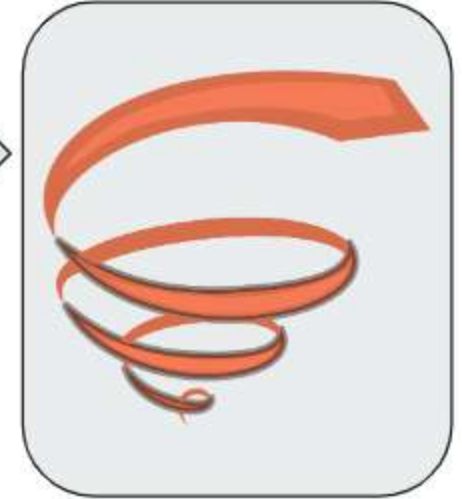
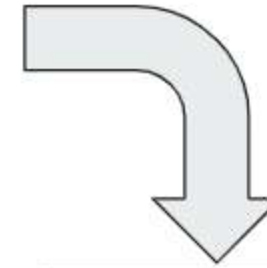
- тілесність театральної роботи - усвідомлення, регуляція, ко-регуляція
- можливість пережити різні емоції, позиції, конфлікти під "захистом" своєї ролі та вигадки
- експериментування - з контактом, рухом, емоціями, експресією
- налаштуватися на інших, віддзеркалення

*Емоційна
регуляція*

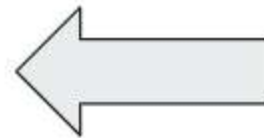
Спіраль гідності як підтримка позитивної поведінки



- тіло
- усвідомлення
- налаштування на інших, спільне творіння спонтанність і flow



- інклюзивне середовище
- так, і... ти один із нас
- цінування дитини за те, якою вона є - гідність, яку не треба заслужити



- надати безпечний простір
- будувати стосунки
- радість з контакту
- тренування життя
- гумор і гра



ІГРИ ТА ВПРАВИ

Незважаючи на те, що ігри та вправи поділені на категорії відповідно до свого спрямування, не можна сказати, що вони стосуються лише однієї сфери розвитку дитини. Описуючи мету, ми намагалися відобразити всі сфери, на які впливають вправи.

Ігри та вправи поділяються на:

- вправи для розігріву;
- вправи на знайомство;
- вправи, спрямовані на самопізнання;
- вправи, спрямовані на увагу та концентрацію;
- вправи, спрямовані на комунікацію та співпрацю;
- вправи, спрямовані на побудову довіри в групі;
- прийоми рефлексії;
- імпровізація та шкільні драми.

**ДЯКУЮ ЗА
УВАГУ!**