

Ukážky dramaterapeutického stretnutia s deťmi, mládežou a seniormi od Hanky F. z 3A SVP

Dramaterapeutické stretnutie orientované na deti s poruchami správania

„Cítim, čo cítiš“

Počet osôb	Vek	Doba trvania	Pomôcky
10-20	7-10	Do 2 hodín	Plyšová lopta, miska s emóciami napísanými na papierikoch, stoličky

Cieľ stretnutia :

V skupine detí s poruchami správania (klamstvá, agresivita, krádeže, porušovanie školského poriadku,..) sme sa zameriavali na posilňovanie kooperácie, sociálneho cítenia, empatie – vcítenia sa do pocitov druhých, expresie emócií a prežívania, intuitívneho „nacítenia sa“ na vnútorné pochody „spoluhráčov“ na základe čoho mohli vhodne zareagovať. V aktivizačnej fáze sme zvolili pohybové aktivity, prostredníctvom ktorých sa deti mohli dostatočne „vyblázniť“ a nechať priechod svojej autenticite, vyskákať a vybehať napätie, ktoré môže mať podiel na neželanom správaní.

Dramaterapeutické stretnutie orientované na mládež (dievčatá s poruchou príjmu potravy)

„Vnímaj život, ktorým si“

Počet osôb	Vek	Doba trvania	Pomôcky
5-8 (dievčatá)	16-20	2 až 3 hodiny	podložky na ležanie, stoličky

Cieľ stretnutia :

V skupine mladých dievčat s poruchami príjmu potravy sme si ako ciele stanovili prepájanie sa s vlastným telom prostredníctvom dychu a pohybovania sa. Dôležitou súčasťou bola aj relaxácia, na ktorú sme kládli dôraz v druhej fáze stretnutia. Zvolili sme role „sitter“ a „dýchajúci“, aby sme v dievčatách podporili pocit vlastnej významnosti a poskytli im možnosť byť podporou pre niekoho druhého. V hlavnej časti bolo našim cieľom umožniť konkrétnej účastníčke nahliadnúť na situáciu, ktorú doteraz mala zafixovanú len z pohľadu 5 ročnej peživajúcej. Týmto procesom sme chceli podporiť integráciu zranení z minulosti a kládli sme dôraz na jej terajšiu osobnosť a vyspelosť, aby sa neidentifikovala so starou rolou. Podstatnú rolu hrali aj pomáhajúci herci, ktorí mali možnosť vidieť určitý druh situácie a priamo sa podieľať na jeho tvorbe a tak skúmať vlastné prežívanie a asociácie s ním spojené.

Dramatoterapeutické stretnutie so seniormi

„Som všetkým a zároveň sám sebou“

Počet osôb	Vek	Doba trvania	Pomôcky
10-20	60-70	Do 2 hodín	nádoba s lístočkami, stoličky

Cieľ stretnutia :

Hlavným cieľom aktivít bolo podporiť imagináciu seniorov a zbaviť ich ostychu. Prostredníctvom prírodných živlov sa môžu odosobniť od svojich starostí a nechať ich plynúť v tomto relaxačnom cvičení. Zároveň dochádza k podpore spolupráce a soc. interakcie, ktorá sa rozvíja najmä v aktivizačnej fáze, kedy seniori utvárajú dvojice a vzájomne sa prepájajú. Dôležitým faktorom je aj podpora autenticity, pretože jednotlivé znázornenia živlov každý senior realizuje podľa svojho cítenia a žiadne znázornenie nie je považované za nedostatočné či nesprávne. Seniori majú možnosť zabaviť sa a neposudzovať svoje výkony.