

Instrukcja

dla warsztatów online z wykorzystaniem wideo

Psychodrama, Atom Społeczny i Śmierć (Psychodrama, Social Atom and Death)

Opracowanie:

Alexandra Leitner & Michael Wieser (University of Klagenfurt)
Krzysztof M. Ciepliński (The John Paul II Catholic University of Lublin)

Tłumaczenie: Krzysztof M. Ciepliński

Każdy uczestnik/czka proszony/a jest o przygotowanie białego papieru (A4 lub większego), długopisu i kolorowych pisaków.

Psychodrama, Atom Społeczny i Śmierć - Warsztat jest okazją do zapoznania uczestników z praktycznymi aspektami działania psychodramy, socjometrii i atomu społecznego w kontekście śmierci i straty.

A. WPROWADZENIE/ROZGRZEWKA (25 MINUT)

1. Powitanie uczestników i wyjaśnienie formatu warsztatu:

"Witamy Państwa na warsztacie. Spędzimy razem trzy godziny akademickie. Warsztat będzie miał charakter doświadczeniowy. Proszę potraktować to doświadczenie jako część własnego treningu. Będziemy tutaj doświadczać różnych technik, aby je studiować i praktykować. Techniki te oparte są na waszych osobistych doświadczeniach związanych z żałobą i stratą. Nie będziemy jednak w stanie przetworzyć tych doświadczeń podczas tego warsztatu, a jedynie podzielić się nimi w celu edukacji akademickiej i praktycznej. Z tego powodu zalecamy dzielenie się i pracę z doświadczeniami utraty i żalu, które dotyczą osób z dalszego kręgu znajomych, a nie z bliskiego kręgu rodziny i przyjaciół. Prosimy o dzielenie się swoimi doświadczeniami i emocjami TYLKO w takim stopniu, w jakim czujesz się z tym

komfortowo. Nie musisz dzielić się ani ćwiczyć technik, jeśli nie czujesz się komfortowo”. W razie potrzeby prosimy o kontakt z naszą uniwersytecką poradnią oferującą pomoc psychologiczną lub innym ośrodkiem.

2. Wyjaśnij temat, cele i zasady warsztatu:

"Zakładamy, że obejrzeliście Państwo materiały wideo zamieszczone na platformie Moodle dotyczące tematu modułu (jeśli nie, proszę to zrobić w najbliższym czasie). W tym mini-wykładzie przedstawiliśmy teoretyczne wprowadzenie do tematu psychodramy, atomu społecznego i jego relacji ze śmiercią. Podczas warsztatu będziesz miał okazję praktycznie kontynuować to, czego się nauczyłeś, będąc zaproszonym do narysowania swojego atomu społecznego dla głębokich, znaczących doświadczeń."

"Proponujemy rozpocząć naszą pracę od krótkiego omówienia zasad, które mogą pomóc nam efektywnie i bezpiecznie spędzić ten czas. Po pierwsze, chcielibyśmy poprosić Cię o obietnicę zachowania w tajemnicy wszystkich ujawnianych informacji osobistych. Jeśli chcesz, możesz używać akronimów lub pseudonimów zamiast swojego imienia. Prosimy o nieużywanie nazwisk. Ważny jest emocjonalny klimat zaufania i akceptacji, więc proszę powstrzymać się przed krytykowaniem lub ocenianiem innych. Jeśli chcielibyście zgłosić inne uwagi lub sugestie, które pomogą nam efektywnie pracować, zapraszamy."

"Zasady grupy (**takie jak poufność, akceptacja, ramy czasowe, samoopieka, odpowiedzialność za siebie i inne zasady, jeśli zostaną zasugerowane podczas dyskusji**) zapiszemy na czacie. Prosimy, abyście spojrzeli na nie na koniec naszej rozmowy i wyrazili swoją zgodę poprzez użycie ikony kciuk w górę (przycisk znajdziecie na dole ekranu)" (**trener może też zaproponować dowolny inny rytuał dla kontraktu grupowego**).

"Proszę pamiętać, że jesteście odpowiedzialni za samych siebie".

"Czy macie jeszcze jakieś uwagi lub pytania?" (**trener omawia je w miarę potrzeby**).

B. DZIAŁANIE: PRACA Z ATOMEM SPOŁECZNYM - Część I (40 minut)

1. Zaproś uczestników:

"Proponuję rozpocząć naszą pracę od krótkiego ćwiczenia, które może nam pomóc zrozumieć na czym polega praca z psychodramą. Proszę użyć gestów, aby wyrazić swój aktualny nastrój lub nastawienie do udziału w warsztacie.... Postarajcie się być jak najbardziej kreatywni. Kto chciałby zacząć?"

W razie potrzeby można zaproponować rundę i określić kolejność autoprezentacji.

2. Po zakończeniu rundy zaprosz wszystkich uczestników do dzielenia się:

"Termin psychodrama składa się z dwóch słów: "psycho" i "drama". "Drama" oznacza "działanie", a także jego eksplorację (według Blatnera). Jest to proces uczenia się poprzez doświadczenie. Czego nauczyliśmy się z tych doświadczeń?"

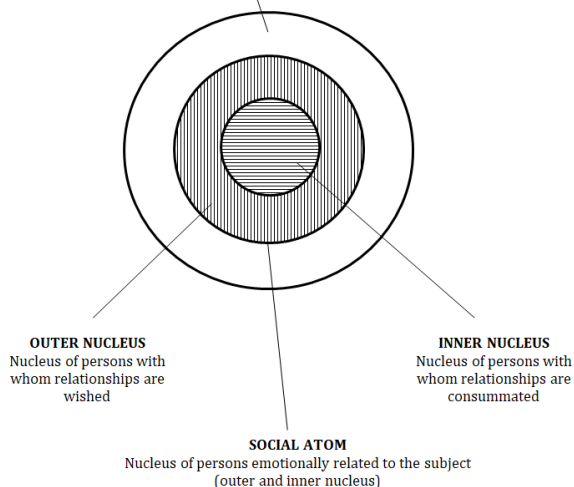
"Kto chciałby się podzielić swoimi doświadczeniami i spostrzeżeniami związanymi z tym ćwiczeniem?". "Jak odczułeś/aś działania i obserwacje innych osób w grupie? Co było dla Ciebie ciekawe, nowe i czy istnieją różnice między dzieleniem się słowami a gestami?"

Sieć społeczna / Sociogram

1. Przedstaw sieć społeczną, używając socjogramu Moreno. Prowadzący/a udostępnia grupie widok ekranu swojego komputera

ACQUAINTANCE VOLUME - Acquaintances which are
without emotional meaning for the subject.

Diagramm I



Social Atom. (Original figure: Moreno 1936, Sociometric Review 1)

"Pozwolę sobie przypomnieć, że opublikowany powyżej rysunek Jacoba L. Moreno ilustruje jego koncepcję atomu społecznego. Jak widać, okrąg w centrum reprezentuje wewnętrzne jądro (**Inner Nucleus**). Tutaj możesz włączyć wszystkie osoby, z którymi jesteś w związku, mieszkasz i masz bieżące relacje emocjonalne."

"W jądro zewnętrzne (**Outer Nucleus**) możesz wpisać osoby, z którymi chciałbyś być w związku. Jeśli chciałbyś mieć bliski związek z jakąś osobą, ale nie jest on realizowany (jest to tylko Twoje pragnienie), możesz go tutaj narysować. Inną możliwością jest narysowanie tu osoby lub osób, które chciałyby być w związku z tobą, ale jeszcze tego nie zrobiły."

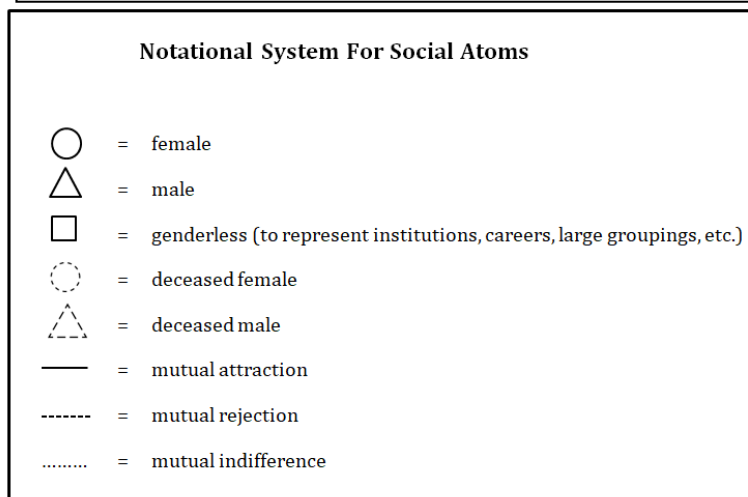
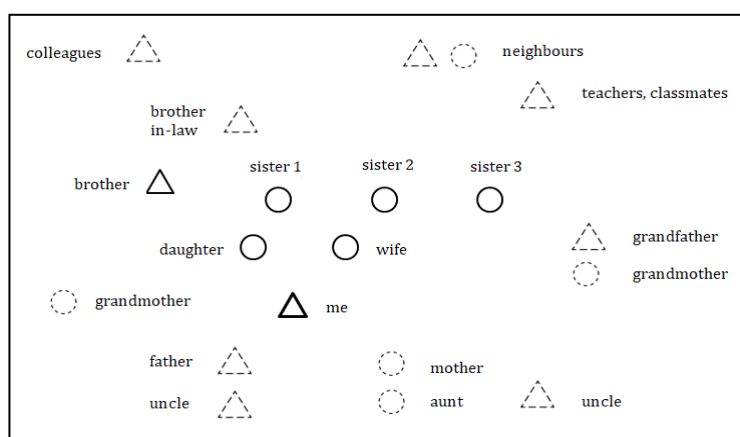
"Trzeci jasny krąg to miejsce dla znajomych. Tutaj możesz przedstawić osoby, które nie są dla Ciebie tak emocjonalnie ważne, jak sąsiedzi, współpracownicy lub inne kategorie znajomych. Wszystkie te trzy kręgi składają się na atom społeczny."

Zapytaj uczestników: "**Czy macie jakieś pytania?**" i przedyskutujcie je w razie potrzeby.

Narysuj swój Atom Społeczny

2. Wszyscy uczestnicy zostaną poproszeni o narysowanie swojego atomu społecznego za pomocą platformy wideokonferencyjnej. Prowadzący przypomni grupie o systemie notacji dla atomów społecznych.

"Zacniemy teraz rysować nasze atomy społeczne. Chcę przypomnieć system notacji dla atomów społecznych możecie go zobaczyć na swoich ekranach."



"Możesz wykorzystać te ikony do narysowania swojego Atomu Społecznego".

Jak narysować Atom Społeczny?

"Teraz możemy zacząć rysować nasze atomy społeczne".

"Proszę narysować na białej kartce papieru symbol, który Cię reprezentuje, możesz też użyć Białej tablicy, Painta lub innego oprogramowania do rysowania, jeśli chcesz. Proszę, napisz obok tego symbolu słowo "ja". Ze względu na przestrzeń korzystnie jest rozpocząć swój rysunek na środku arkusza."

"Następnie proszę dodać inne elementy do swojego symbolu, aby reprezentować wszystkie osoby i rzeczy, z którymi masz emocjonalny związek. One również będą symbolizowane."

"Dla uproszczenia proszę symbolizować kobiety za pomocą koła, a mężczyzn za pomocą trójkąta. Trzecią płęć, grupy lub rzeczy należące do sieci społecznej oznaczamy kwadratem. Przy wyborze symboli nie ma jednak ograniczeń dla waszej wyobraźni. Zwróć uwagę na kolejność swoich rysunków: ponumeruj wszystkie symbole. Użyj liczby "1" dla symbolu umieszczonego jako pierwszy, "2" dla drugiego symbolu itd. Ponadto, każdy symbol otrzymuje krótką etykietę z informacją kogo lub co oznacza."

"Proszę pamiętać o stosowaniu skrótów, nazw ról i pseudonimów w celu zachowania poufności"

"Emocjonalna bliskość lub dystans od osoby źródłowej może być wskazana przez odległość między symbolami. Wielkość elementów mówi coś o ich znaczeniu. Odpowiednie symbole są połączone z głównym bohaterem liniami lub kreskami. Gruba linia oznacza wzajemne przyciąganie. Linia przerywana oznacza wzajemne odpychanie."

"Możesz zdecydować o perspektywie czasowej swojego obrazu. Możesz narysować swój przeszły atom społeczny, związany na przykład z rodziną pochodzenia, jak również teraźniejszość lub przyszłość."

"Teraz jesteśmy gotowi do rozpoczęcia pracy. Spotkamy się z powrotem w grupie za 15 minut, więc proszę o wyłączenie kamer i mikrofonów podczas pracy. W razie

jakichkolwiek pytań, proszę o kontakt ze mną w dowolnym momencie sygnalizowany łączeniem swojej kamery."

5. Po 15 minutach poproś wszystkich uczestników o włączenie kamer i zaproponuj dalszą pracę z atomami społecznymi w małych 3-osobowych grupach.

Prowadzący może powiedzieć:

"Teraz macie 20 minut na podzielenie się i przemyślenie swoich socjogramów. Proszę pokazać je swoim kolegom/koleżankom i wyjaśnić, kto znajduje się na waszym socjogramie i dlaczego. Możecie wziąć pod uwagę zarówno swoje jądro wewnętrzne, jak i zewnętrzne. Zastanówcie się, kto z przedstawionych osób żyje, a kto zmarł i jak to jest przedstawione na Waszym rysunku. Możesz również zastanowić się, kto jest najbliższej osoby centralnej, a kto jest od niej najdalej? Kto sprawia, że czujesz się zestresowany, smutny, szczęśliwy lub daje ci siłę?

Proszę podzielić swój czas równomiernie pomiędzy wszystkich członków grupy.

"Po upływie 20 minut zrobimy 15-minutową przerwę, czyli wrócimy do całej grupy za 35 minut".

Praca w małych grupach (20minutes) oraz 15 minut przerwy

B. Działanie: Praca z Atomem Społecznym - Część II (50 minut)

Dzielenie się doświadczeniami z grup (20 minut)

1. Poproś grupę o podzielenie się:

"Jakie ciekawe lub znaczące fakty znaleźliście podczas pracy w waszych grupach? Co lepiej rozumiecie na temat waszych sieci społecznych i tego, jak reprezentowana jest tam śmierć i strata?"

"Teraz moglibyśmy ożywić wasz atom społeczny wykorzystując scenę psychodramy i odgrywanie ról. Kto chciałby pokazać swój atom społeczny? Możecie podzielić się z nami swoim ekranem."

2. Poproś ochotnika o pokazanie i wyjaśnienie swojego rysunku, a następnie zaproponuj rozpoczęcie odgrywania jego ról.

"Co chcielibyście przepracować ze swojego doświadczenia? Proszę wybrać osoby, które mogą odegrać role obiektów przedstawionych w waszym atomie społecznym."

W zależności od pomysłów i potrzeb protagonisty, trener może zaproponować odgrywanie ról, zamianę ról i dublowanie w celu eksploracji odpowiednich ról i relacji reprezentowanych w atomie.

Jako trener powinien prowadzić i wspierać protagonistę w wyrażaniu ważnych słów i kluczowych przesłań oraz doświadczaniu ich poprzez role. Może to również aktywować wewnętrzne zasoby i rzeczywistość poszerzoną.

Po zakończeniu gry proszę poprowadzić sesję informacji zwrotnych z ról, umożliwić wyjście z roli oraz dzielenie się w grupie.

C. Sharing/Zamknięcie (20 minut)

1. Prowadzący mówi do uczestników:

"Jesteśmy już na końcu tego warsztatu, ale mamy jeszcze 15 minut na dzielenie się i refleksje dotyczące całego wydarzenia oraz 5 minut na ogólne pytania dotyczące warsztatu i prezentacji".

Pytania do refleksji:

- Jakie doświadczenia mieliście podczas warsztatów?
- Co było dla Ciebie pomocne, a co stanowiło dla Ciebie przeszkodę?
- Czego się nauczyłeś, odkryłeś, zauważyłeś i jakie nowe rzeczy z tego wynosisz?

„Możesz podzielić się i/lub zamieścić swoje przemyślenia na czacie”.

2. Po 15 minutach trener może zaproponować:

"To jest czas na pytania ogólne. Zachęcamy do ich zadawania."

3. Prowadzący informuje uczestników o dalszych możliwościach kontaktu:

"Jeśli później pojawią się pytania, zawsze można się ze mną skontaktować poprzez forum Moodle lub e-mailowo".

"Dziękujemy Państwu za udział i zaangażowanie!"