



Slovom a farbou bez hraníc

Prístupy, bariéry, námety
Kultúra pre všetkých

PhDr. Monika Piliarová

Denné centrum duševného zdravia Košice

14.6.2019



Facilitas n.o.



Špecializované sociálne poradenstvo

Odborné sprevádzanie pri riešení rôznych životných problémov, rodinných a partnerských udalostí spojených s prejavmi zdravotného znevýhodnenia.

Rehabilitačné stredisko

Sociálna ambulantná služba, ľuďom s duševnou poruchou. Činnosti sú zamerané na obnovu sociálnych a pracovných návykov a zlepšenie kvality života.

Prax, podpora, vzdelávanie

Prax pre študentov sociálnej práce a príbuzných odborov.
Konzultácie, možnosť realizácie výskumov.
Arteterapeutické zážitkové workshopy.
Dobrovoľníctvo pri projektoch.

Denne v pracovných dňoch od 8.00 do 16.00

www.facilitas.sk fb facilitas

facilitas@post.sk t.0907933214

Spišské námestie 4 Košice

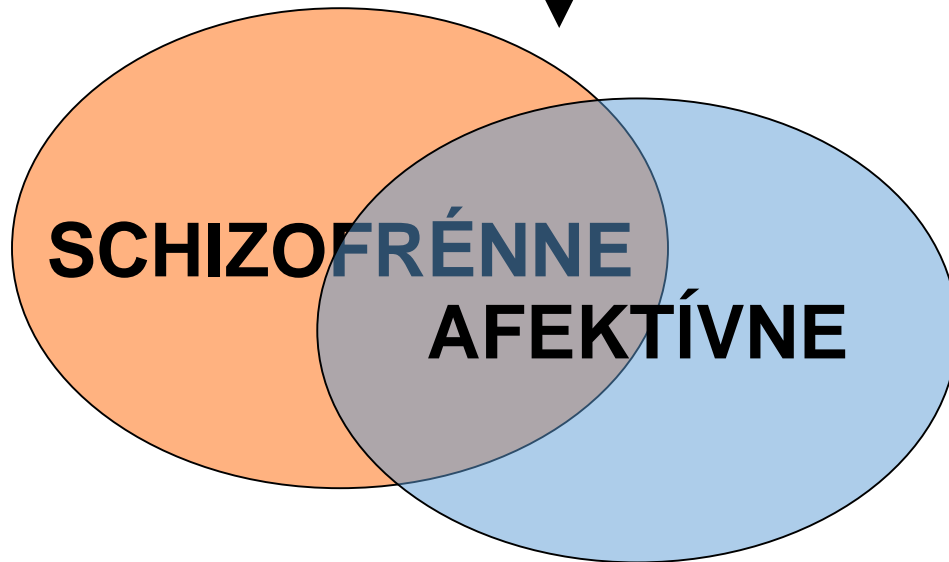




Psychózy

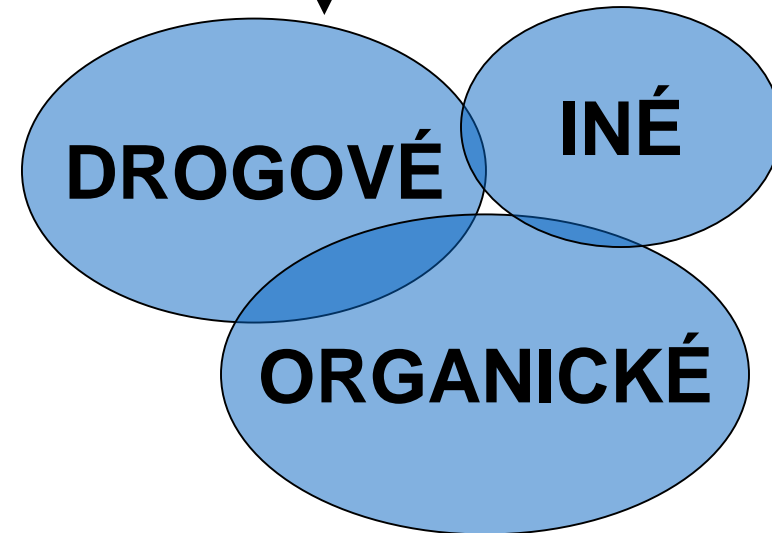
ENDOGENNE

geneticky podmienené



EXOGENNE

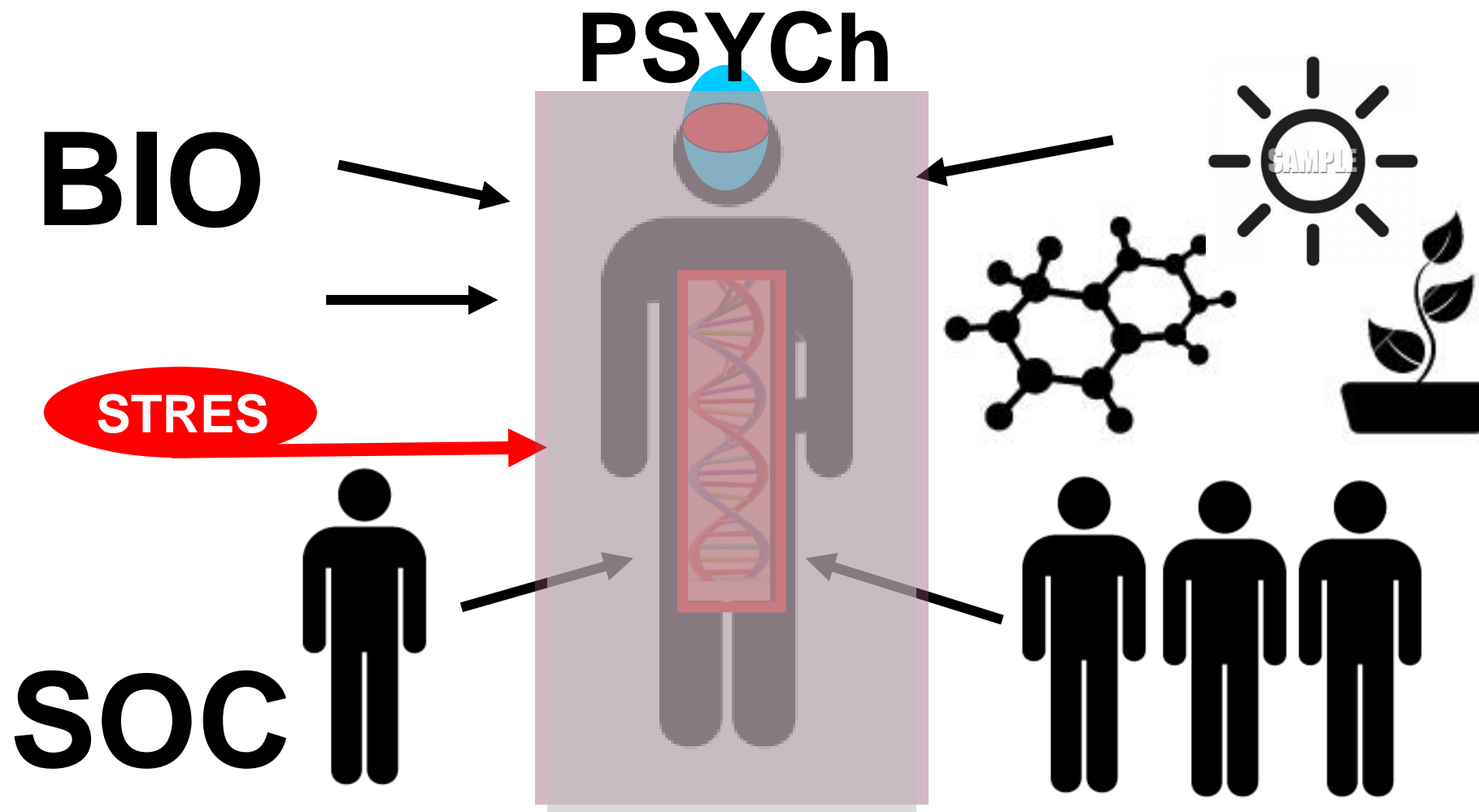
toxické, metabolické



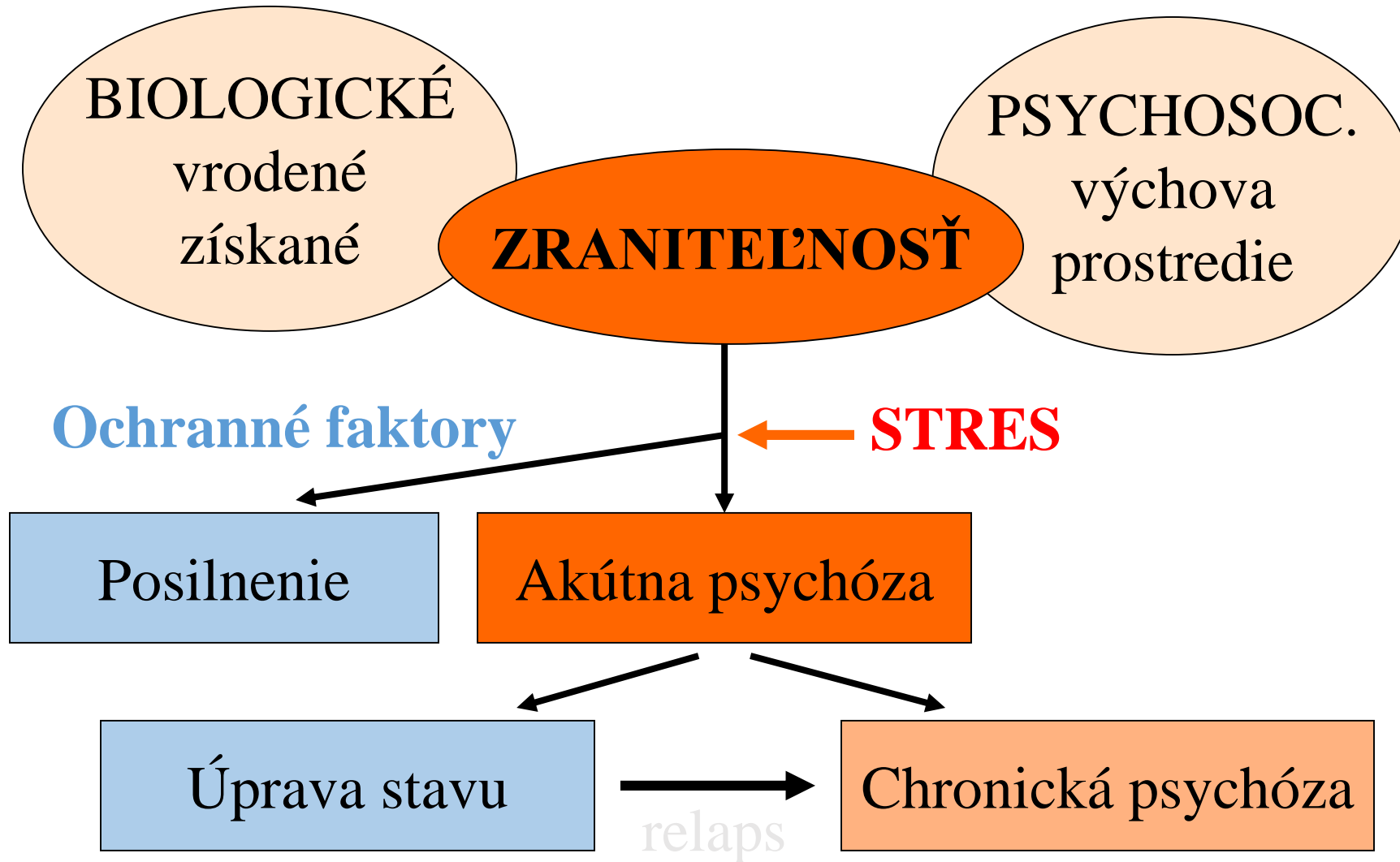
SCHIZOFRÉNIA



Príčiny

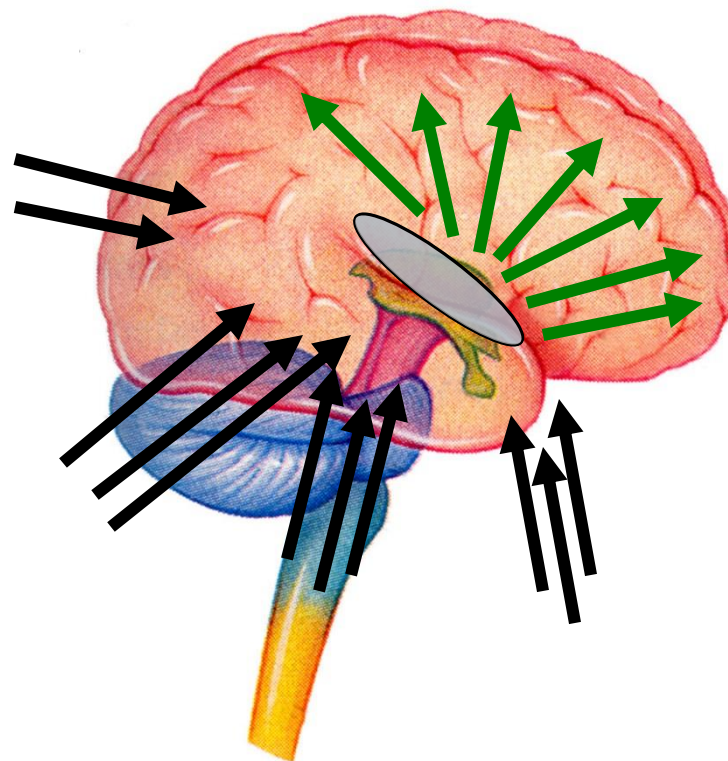


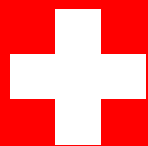
Model zraniteľnosti



Čo sa deje v mozgu

- Porucha spracovania informácií - chýba filter pre podnety
- Nerovnováha mediátorov v celom mozgu
- Porucha jemnej regulácie psychiky
- Porucha rovnováhy medzi hemisférami
- Zmeny sú na biochemickej úrovni





Príznaky



POZITÍVNE

NEGATÍVNE

- Halucinácie
- Bludy

PLUS

- **Dezorganizovaná reč**
- **Dezorganizované správanie**

CHAOS

- Poruchy vôle - abúlia
- Oploštenie emotivity
- Pokles aktivity
- Izolácia
- Anhedonia

MÍNUS

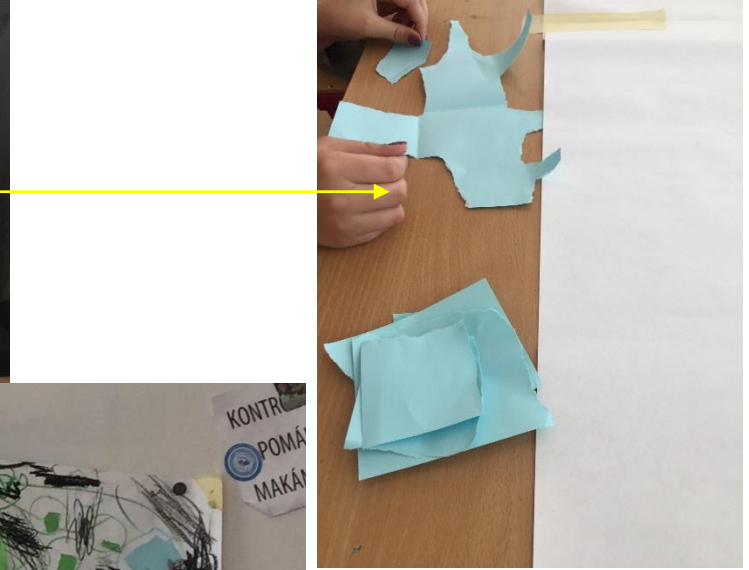
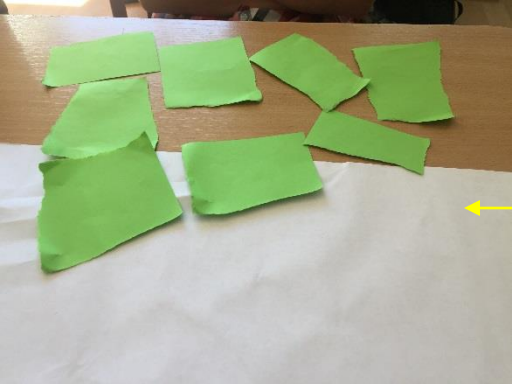
AAAAA

Východiskové axiómy tvorivosti

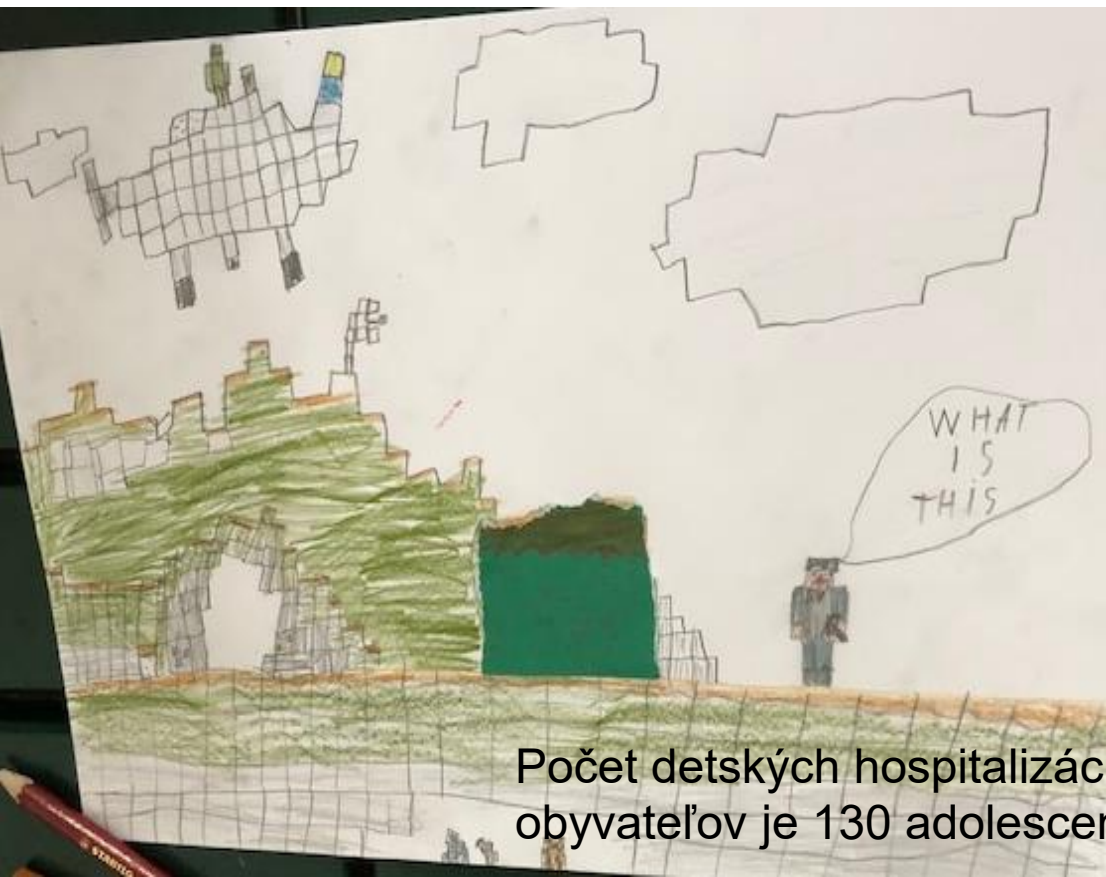
1. Tvorivý môže byť každý človek
2. Tvorivá činnosť sa môže prejavíť v každej činnosti, hoci nie každá činnosť poskytuje rovnaké možnosti pre tvorivosť
3. Tvorivosť je cvičiteľná funkcia, dá sa rozvíjať
4. Tvorivosť je „ťažká práca“- človek musí najskôr veľa vedieť a mnoho premýšľať aby vytvoril nový, originálny a hodnotný produkt

Zelina, 1996





Predchádzať problémom je oveľa efektívnejšie a jednoduchšie, ako odstraňovať ich negatívne dôsledky. Najefektívnejším spôsobom boja proti sociálno-patologickým javom je práve **prevencia**. Náplňou našej práce by mala byť nielen pomoc v oblastiach, v ktorých jedinec zlyháva, ale aj jeho **podpora zatiaľ v neproblémových oblastiach života.**



Počet detských hospitalizácií vo veku 15 - 20 ročných na 10 000 obyvateľov je 130 adolescentov - Košický región - 250.tis obyvateľov

Sociálna práca môže členom skupiny pomôcť

- dosiahnuť spoločne stanovené **ciele**,
- dosiahnuť **zmenu** požadovanú členmi skupiny i pri ich individuálnych problémoch,
- pomôcť členom **k samorozvoju a svojpomoci**,
- **odstrániť nežiaduce a zťažujúce prejavy a zážitky** v živote členov skupiny.

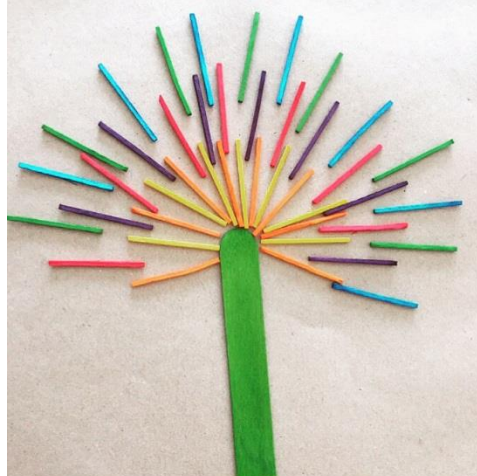


Sociálna práca a výtvarná expresia ?



Výtvarná aktivita

- je považovaná za **projekciu psychomotorických schopností autora** na jednej strane a zároveň
- odкрýva **povahové črty, hyperaktivitu, agresivitu, sebavedomie, spôsob presadzovania sa v priestore.**



Hlavné ciele sociálnej práce so **Výtvarná expresia** poskytuje **skupinou** možnosť prejaviť a uvoľniť:

- pomáhať členom skupiny aktívnej účasti na živote prostredníctvom toho **chápanie problémov** posilňovali svoju občiansku zodpovednosť, aby sa začali zaujímať o spoločnosť,
- prostredníctvom rozvoja **rozvoju individuálnych** jednotlivých členov a kvality života,
- zabezpečovať **prirodzený** sociálneho fungovania členov skupiny,
- zabraňovať **sociálnej** skupiny,
- poskytovať **pomoc a oporu** ktorí žijú v dysfunkčných vzťahoch alebo tým, ktorí sa vzhľadom na ich sociálnu situáciu.

**Cez vlastnú tvorivú
výtvarnú aktivitu,
jej prezentáciu,
spoločný rozhovor a
reflexiu,
zamyslenie a porovnanie
vlastnej výpovede s
výpoveďami ostatných a
hľadanie nových riešení.**

- svoje **pocity**
- tvorivé sily**
- vlastnosti**
- postoje k svetu**
- postoje k sebe samému**





NAŠE POTREBY

Prvou je **potreba pozornosti**,
čo je vlastne **láska**.

Druhá je **porozumenie**, čiže
potreba **byť pochopený**
a dostávať pocit ohľadu na to, že máme svoj
špecifický pohľad.

Treťou potrebou je **ocenenie**,
nájsť a podporovať **dobro v nás**.



 **Facilitas n.o. Košice**  **NADÁCIA VÚB**

Čo robiť ak....
cesta symbolov, farieb a dynamiky koláží

**Tento projekt sa uskutočňuje
vd'aka podpore nadácie VUB
Pre Nádej 2017**

Cítiš nepokoj
Vyrob si handrovú bábiku

Kedy?
17.7.-
21.7.2017

AKTIVITY SÚ VEREJNE PRÍSTUPNÉ A BEZPLATNÉ

 **Facilitas n.o.**, Spišské námestie 4, 04012 Košice, Špecializované sociálne poradenstvo, Rehabilitačné stredisko
kontakt: facilitas@post.sk, www.facilitas.sk, [facilitas fb](https://www.facebook.com/facilitas), 0907933214, 055/6741240

AKO SA O SEBA STARAŤ ?

Riešenia naplnenia týchto potrieb sú veľmi jednoduché a stručné.

UČÍME SA IM OD DETSTVA

Rodičia by sa mali **s deťmi rozprávať**,

V rodine by nemal chýbať **humor** a možnosť **poučiť sa z ťažkostí**.

U detí rozvíjať a **podporovať dobré vlastnosti** a nie potláčať tie zlé.

Za **radosťou zo života** sa skrýva rad udalostí: láska v rodine, kamaráti, úspechy v škole alebo v športe či umení, dobrý životný partner, relatívne dobré podmienky, nevyčerpávajúce zamestnanie, atmosféra vlastnej rodiny, bohatý vnútorný život. A schopnosť prekonať daždivé dni.

Každé **STRETNUTIE ČLOVEKA S ČLOVEKOM** by malo predstavovať obohatenie a určitú pomoc druhému.

SLOVENSKÉ TECHNICKÉ MÚZEUM
INTERAKTÍVNA VÝSTAVA

SLOVOM A FARBOU BEZ HRANÍC

12. júl 2016 – 21. august 2016

FACILITAS predstavuje ARTETERAPIU
– ako liečbu i ako nástroj sebapoznávania a osobného rozvoja každého z nás.

- **PODPORUJEME** – rozvoj vnímania kultúry u ľudí so zdravotným postihnutím a znevýhodnených skupín
- **VYTVÁRAME** – priestor na elimináciu predsudkov
- **POSKYTUJEME** – sebakúsenostné techniky ako zážitok užitočnosti, sebarealizácie v priestore na skúmanie samého seba, vzájomnú interakciu a toleranciu

Facilitas n.o.
Spišské námestie 4, 040 12 Košice
055/6741240, 0907 933 214
facilitas@post.sk, www.facilitas.sk

- ŠPECIALIZOVANÉ SOCIÁLNE PORADENSTVO
- KRÍZOVÉ STREDISKO ● REHABILITAČNÉ STREDISKO

Partneri:

KOŠICKÝ SAMOSPRÁVNÝ KRAJ • BIBIANA • STM SLOVENSKÉ TECHNICKÉ MÚZEUM • MINISTERSTVO KULTÚRY SLOVENSKEJ REPUBLIKY • lh

Projekt je realizovaný s finančnou podporou Ministerstva kultúry Slovenskej republiky.

ZMYSLOM JE PREŽIŤ PEKNÝ ŽIVOT

Znie to pekne, no je zložitá naplniť takto nastavený cieľ.

Čo je obsahom takýchto slov ?

Naplnením požiadaviek

smerom k sebe
smerom k druhým a
smerom k okoliu.



MYSEĽ BERIE NA SEBA FORMU, TOHO ČÍM SA ZAOBERÁ

Ak sa zaoberáme **starosťami, kritikou a hnevom**

mysleľ rozvíja štruktúry a dynamiku **úzkostno depresívnych reakcií.**

Ak si na druhej strane pravidelne všímame ako sa **cítíme dobre**, sme **pozorní k sebe** a necháme veci plynúť

dostávame mozog do stavu kludnej **sily, sebaistoty a vnútorného klúdu.**



ZVÝŠENÉ SEBAPOZNANIE

vedie k osobnejšej **voľbe a k slobode**,
osobná sila potom k bohatšiemu a
zmyslupnejšiemu životu.

Cieľom je poukázať na dôležitosť
starostlivosti o nás samých v pozícii,
tých ktorí starostlivosť poskytujú.

Nahliadania na svoje prežívanie v
interakcii s klientovým a následné
transformovanie do slov alebo
vizuálneho stvárnenia.



Kultúrne potreby

s využitím expresívnych techník

arteterapie,

muzikoterapie a

biblioterapie sú zamerané práve na oblasť

cvičenia nových a užitočných
zručností

na znižovanie negatívneho
premietania a

na zvyšovanie súcitu so sebou
samým

a posilňovanie odolnosti.

Denné centrum duševného zdravia
Facilitas n.o.

Život púta farbami
Výstava obrazov
Arteterapeutický kalendár 2019

Východoslovenská galéria
Hlavná 27, Košice

26. -27.10. 2018

Ste srdečne vítaní 😊

„Realizované s finančnou podporou Ministerstva kultúry Slovenskej republiky“

Facilitas n.o., Spišské námestie 4, Košice, Špecializované sociálne poradenstvo, Rehabilitačné stredisko
Kontakt: facilitas@post.sk, www.facilitas.sk, [facilitas fb](https://www.facebook.com/facilitas), 0907933214, 055/6741240

PODPORA SKUPINY

Ak sú **cvičenia zložité**, väčšina z nás sa im **vyhne a prestane**,

ak pociťujeme **silu a podporu skupiny**, v ktorej ich zažívame, máme tendenciu sa k naučenému a zažitému vracieť **a uplatňovať v praktickom živote**.

Kultúra a umenie nemá byť slovom, ktoré vyvoláva pocity viny z jej nekonania, ale **zažívanou pravidelnosťou**.

Obsahom interaktívnych aktivít je **rovnováha medzi informáciou a zážitkom**, vedúcim k procesu osobnej zmeny.

“Knihy sú lietadlom, vlakom, a cestou. Sú cieľom i jazdou. Sú domovom.”



Biblioterapia



Známa, neznáma
s Luciou



CIELE nami zvolených **AKTIVÍT** sú v oblastiach získania

nového pohľadu na svoj prístup k riešeniu problémov;

lepšie pochopenie **spôsobov**, ktoré si **volíme pri riešení** problematických situácií;

objavovania **vlastných zdrojov**, ktoré môžu napomôcť k efektívnejšiemu a prijateľnejšiemu riešeniu problémov ako doteraz;

skúsenosť s arteterapeutickými technikami a arteterapeutickým procesom v skupine, ktorú **je možné využiť v osobnom živote** ako aj **v praxi** pomáhajúcich profesií.

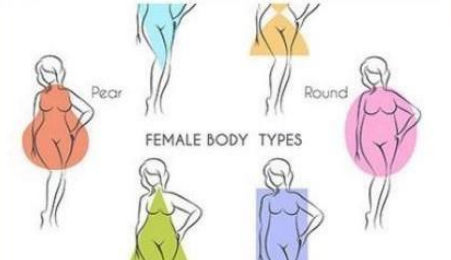
Relax, sebapoznávanie, tvorba vlastnej formy vizuálneho jazyka na podporu sebaaprezentácie.



Osobnosť
si Ty.



Fashion
arteterapia so
Zuzanou



ARTETERAPEUTICKÉ AKTIVITY PONÚKAJÚ

zážitok z výrazovej hry –
nahliadnutie do fiktívneho sveta a zážitok z neho

reflektívny **dialóg** – testovanie spoločnej
reality, korektívna skúsenosť

poznávací presah aktuálneho zážitku -

re-konštrukcia sveta –
rozvíjanie pravého Ja na základe výtvarnej „sveta-
tvorby“.

Obohacuje teda našu **tvorivosť**,
utvára vzťahy a pomáha
porozumieť prostrediu, v ktorom žijeme

podporu **zodpovednosti** za vytváranie
vlastného života
a životných plánov

Sebapoznávanie, tvorivý relax, čas venovaný sebe, spracovanie emócií.



Arteterapia



Tvorivá sila
s Gabrielou



"Umelecké terapie v praxi"

- je názov projektu, ktorého primárnou úlohou je práca s deťmi školských zariadení.
- Workshopy prebiehajú priamo v školských zariadeniach, teda v prirodzenom prostredí detí so zameraním **na rozvoj vzťahov, úcty k sebe aj iným, na rozvoj tvorivosti, aktivity a motivácie**. Zámerom je prevencia šikany, vyčleňovania detí na základe odlišností, rôznosti a pozície sily.
- Sekundárnou úlohou je zameranie na **zvýšenie sociálnych komunikačných zručností ľudí v pomáhajúcich profesiách**, ktorí pracujú s deťmi a mládežou, rodinami a komunitou na školách a v zariadeniach poskytujúcich služby na riešenie sociálnopatologických následkov.
- Zážitkovo vzdelávací workshop pre dospelých je vedený **sebaskúsenostnou formou**, s praktickými ukázkami využitelnými v praxi doplnený teoretickými blokmi.

9 okruhov: Stromy, Ruky, Tvary, Živly, Postava, Farby, Cesta, Krajina, Ja



Ciele skupinovej arteterapie

- **aktivizácia,**
- sprostredkovanie kontaktu,
- **uvoľnenie** a abreakcia emócií a konfliktov,
- preformulovanie stereotypov,
- **komunikácia,**
- socializácia alebo **kanalizácia agresivity,**
- symbolické vyjadrenie a interpretácia minulých zážitkov,
- **práca so sebavedomím a sebahodnotením,**
- a rozvoj kreativity







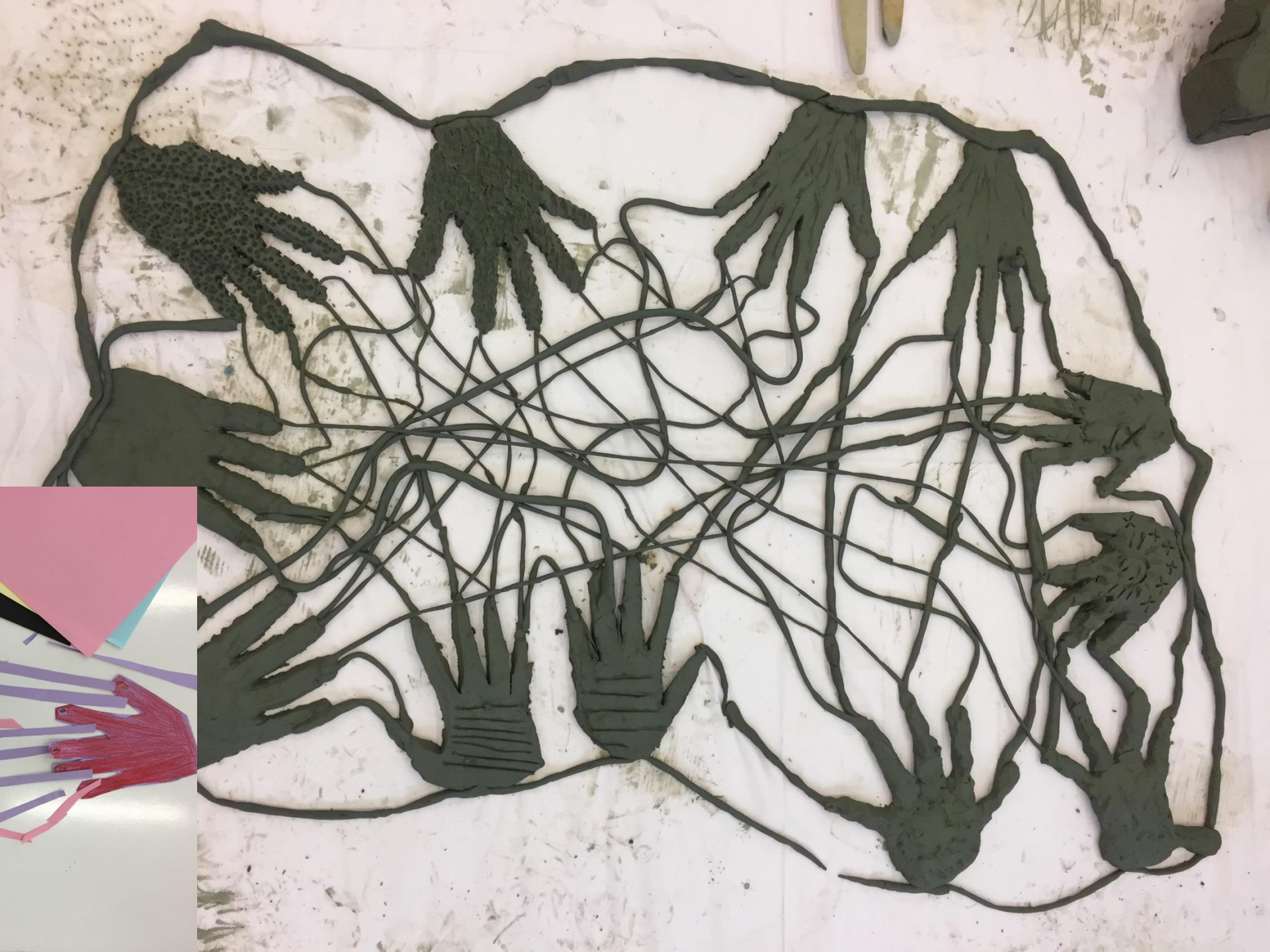
Arteterapeutická práca v skupine

Tamar Hazutt /Izrael/ hovorí o potrebe pohybu v procese, ako posunutie vo vlastnej strnulosti a nehybnosti.

Doporučuje :

- Pohyb po miestnosti
- Práca s celým telom- uvedomenie si procesov a pocitov v tele
- Striedanie materiálu alebo kombinácia
- Viackrokové úlohy
- Strategické práce
- Farebné kombinácie







Výhody zapojenia arteterapie

- Aktivita, hra, uvoľnenosť
- Kreativita
- Symbolické vyjadrenie pocitov
- Predchádzanie retraumatizácií
- V interpretácii kresieb a terapie hľadanie možných riešení mimo bludného kruhu traumy



Je rôznorodá... farebná, veselá, búrlivá aj pokojná

Sled stretnutí a udalostí vytvára obraz o pocitoch a vnútornom nastavení, nech používame akúkoľvek techniku. Spôsob akým človek kreslí, odráža, ako sa stavia k vlastnému životu.

V tomto momente v súvislosti s konkrétnym človekom, je dôležité, že napriek situácii v akej sa nachádza, **CHCE** a **SNAŽÍ** sa zaradiť do života.





AARTE 2019
KALENDÁR



DENNÉ CENTRUM DUŠEVNÉHO ZDRAVIA

PRAEMIUM – PERMANCIO s.r.o a Facilitas n.o. Košice

Regionálna komora sestier a pôrodných asistentiek Košice II. .



**KOŠICKÝ
SAMOSPRÁVNÝ
KRAJ**
píň inšpirácie

ARTETERAPEUTICKÉ DNI VÝCHODU 2019

Umenie – esencia života

Prednášky, workshopy a sprievodné podujatia

18. - 19. októbra 2019

Východoslovenská galéria

Hlavná 27, Košice

**FACILITAS n.o., Spišské námestie 4, 04012 Košice, Špecializované sociálne poradenstvo,
Rehabilitačné stredisko facilitas@post.sk, www.facilitas.sk, facilitas fb, 0907933214, 055/6741240**

Ďakujeme za pozornosť 😊

