

INTERACTIVE TECHNIQUES FOR THE DEVELOPMENT OF PERSONAL SKILLS IN THE SOCIAL ADAPTATION OF THE PERSONALITY. CREATIVE ART THERAPY FOR 15-16-YEAR-OLDS. PRESENTATION OF THE APPLIED EXPERIMENT – 94 SU “DIMITAR STRASHIMIROV”

Rozanna Mihailova Chizhova-Sturgeon

National Academy of Art, Sofia, Bulgaria

ИНТЕРАКТИВНИ ТЕХНИКИ ЗА РАЗВИВАНЕ НА ЛИЧНОСТНИ УМЕНИЯ В СОЦИАЛНАТА АДАПТАЦИЯ НА ЛИЧНОСТТА. КРЕАТИВНА АРТТЕРАПИЯ ЗА 15-16-ГОДИШНИ. ПРЕДСТАВЯНЕ НА ПРИЛОЖЕН ЕКСПЕРИМЕНТ В 94 СУ „ДИМИТЪР СТРАШИМИРОВ“

Розанна М. Чижова-Стърджън

Национална художествена академия, България

Abstract: “Interactive techniques for the development of personal skills in the social adaptation of the personality. Creative art therapy for 15–16-year-olds. Presentation of the applied experiment – 94 SU “Dimitar Strashimirov”” contains the structure of the created methodology for the development of creativity, communication skills and self-confidence of the studied adolescents, who participated in its implementation in their school.

Based on processing, correction and analysis of the various data obtained on the effect of the applied methodology on the participants, the main conclusions, and proposals for the development of the methodology were made, as well as for each of the participants after the gained experience. The sessions of the applied methodology, their order and sequence, as well as their mutual influence, gave a positive result. This was expressed and demonstrated by the positive changes observed in the participants.

Keywords: Methodology; Development of Creativity; Applied Experiment; Creative Art Therapy; Social Adaptation; Interactive Techniques; Development of Personal Skills

Резюме: Докладът „Интерактивни техники за развиване на личностни умения в социалната адаптация на личността. Креативна арт терапия за 15–16-годишни. Представяне на приложен експеримент в 94 СУ „Димитър Страшимиров““ съдържа структурата на създадена методология за развитие на креативността, комуникативните умения и самочувствието на изследваните юноши, взели участие при прилагането ѝ в тяхното училище.

На база обработка, корекция и анализ на получените разнообразни данни за ефекта на приложената методика върху участниците са направени основни заключения и предложения за развитие на методиката, както и за всеки от участниците след придобития опит. Заниманията по време на сесиите на прилаганата методика, техният ред и последователност, както и взаимното им влияние, дадоха положителен резултат. Това бе изразено и демонстрирано чрез положителните промени, които се наблюдаваха в участниците.

Ключови думи: методология, развитие на креативността, приложен експеримент, креативна арттерапия, социалната адаптация, интерактивни техники, развиване на личностни умения

В този доклад представям прилагането на методика за развитие на социални умения „Различни заедно“ под формата на експеримент в софийското училище 94 СУ „Димитър Страшимиров“. Името на експерименталната практика „Различни заедно“ бе избрано, за да акцентира върху положителните аспекти на многообразието в обществото. Изготвената методика за работа в група отчита рисковете от съвременното ежедневие. Тя набляга на различните фактори, които потискат самочувствието и съответно развитието на днешните младежи. Целта при провеждането на създадените интерактивни техники е рисковите фактори да бъдат разисквани с участниците в групата и да се предложат адекватни методи, с които всеки би могъл, съхранявайки своята идентичност, да се справя по-лесно и ефективно със стреса, на който е подложен. Изследването, от което тя е част, се концентрира върху съвременните проблеми при социалната адаптация на новопостъпилите гимназисти (Chizhova and Pankova, 2019a). Тя бе приложена и в 133 СУ „А. С. Пушкин“ (Chizhova and Pankova, 2019b), НУИИ „Илия Петров“ и 19 СУ „Елин

Пелин“. Методиката цели развитие на креативността, комуникативните умения и самочувствието на юношите чрез креативна арттерапия.

Методологията, която основно е използвана за създаване и изпълнение на методиката, следва принципите на онтогенетически-ориентираната системна арт-терапия (Kopatin, 2002), (Kopatin and Svistovskaya, 2010). Формите и методите на работа при този подход се осъществяват чрез разнообразни арттерапевтични методи, игри и упражнения (Lebedeva, 2003).

След подготовката на методиката се проведе задълбочен разговор с директора на 94 СУ „Димитър Страшимиров“ Латинка Ковачева и педагогическия му съветник г-жа Марианна Иванова. От основна важност бе креативната арттерапевтична практиката да бъде съчетана с учебния процес. Избрани бяха подходящи дати и час за провеждане на всяка от сесиите, свободно помещение, отделено специално за нуждите на сесиите, общо десет на брой заявили желание за участие в експерименталната практика ученици от три девети класове – три момчета и седем момичета. Експерименталната практика в училището се състоя от 5 сесии, провеждането на които протече в периода май и юни месец на учебната 2017/ 2018 година.

Директорът на училището изяви огромно желание за подобен вид работа на възпитаниците му и беше убеден в позитивния и бенефициращ ефект върху всички тях. Запозната със същността на арттерапията, госпожа Ковачева предостави всичко по силите си методиката да се състои в най-удобното и благоприятно време за учениците. Провеждайки сесиите в училището, за мен беше ясно, че училищното ръководство подхожда с впечатляващо разбиране към проблемите на учениците и прави каквото е необходимо те да се чувстват подкрепяни и разбирани. Диалогът между ученик и учител беше изразен като приоритет, който дава положителни резултати. Нарушенията и неправомерното отношение се санкционираха и учениците получаваха възможност да се усетят равноправна част в учебната дейност. Тяхното любопитство, инициативност и развитие се подкрепяха по различни начини с разнообразни допълнителни занятия.

Провеждането на всяка една сесия от практиката се състоя в рамките на един астрономически час и всички материали бяха осигурени на учениците, освен в случаите, когато бяха необходими лични предмети на участниците, които те да изберат и представят. Всяка сесия бе продължение на заявени и разглеждани в предхождаща сесия идеи. Всички те като цяло формираха методика с ясно изразено начало, същинска част и заключение. Структурата на сесиите бе подобна и се представи на участниците както и специфичната подредба на местата и работа в кръг. Първо и главно бе запознанството,

формирането на позитивни отношения и взаимно доверие. Сесиите започваха с въвеждане и загряване, които се характеризират с повишаване на концентрацията, активността и мотивацията у участниците, последвани от представяне и въвличане в основната задача за сесията и обсъждане на цялата сесия и преживяванията на участниците. Дискусиите, които се провеждаха по време на сесията, бяха без ограничения и получаването на обратна връзка от реципиента бе всъщност основа за провеждане на работата и удовлетворяващия ѝ резултат. Предвидени и реализирани бяха множество корекционни етапи чрез оценка на междинните резултати. Текущият мониторинг и оценка на междинните ефекти на арт-терапевтичната програма целяха коригирането ѝ при нужда. Следеше се за поддържане на атмосфера на висока взаимна търпимост и психологическа безопасност на участниците в арттерапевтичния процес.

Сесиите бяха обобщени и представени по следния начин:

- 1 сесия – цели запознаването и въвеждането в предстоящата методика. Представя се настоящата Аз-концепция на участниците. Формира се групата и се изгражда доверие.
- 2 сесия – набляга на желаното бъдещо Аз. Използват се колажни техники, целящи създаване на общо пано.
- 3 сесия – способства позитивното поведение на учениците. При провеждането се използват водена медитация, визуализация и психодрама.
- 4 сесия – изследва границите на Аз-а и другите. Използват се разнообразни художествени материали.
- 5 сесия е заключителна и завършваща методиката. Развива комуникативните умения на участниците. Основният акцент е емпатичното изслушване по двойки.

Участниците в групата, която сформирахме за провеждане на експерименталната практика, бяха мотивирани и изпитваха удоволствие от нови предизвикателства и придобиване на допълнителен практичен опит и знания. Те лесно формираха сплотен екип с присъщата си голяма отвореност и желание за работа в група. Умеещи да разпознават своите и чуждите емоции, те участваха с лекота в дискусиите, обсъждащи техните преживявания. Учениците бяха личности, насочени към изразяване на креативността си и добре запознати с балансиращия ефект на заниманията с изкуство, импровизирането при творческа работа и физически занимания. Съответно методиката успя най-вече да подкрепи техните усилия и да задълбочи себепознанието им. Участието им

допринесе за успешното развитие и осъществяване на експерименталната практика.

В първата проведена сесия, въпреки избраното ми седане на тъгъл на работната маса, учениците избраха срещуположно на мен седане. Те търпеливо прецениха ситуацията и задаваха въпроси за целите и детайлите на експерименталната практика и мен самата като водещ. По този начин, използвайки тяхната голяма инициативност, но и предварителна подготовка за сесиите, атмосферата бе достатъчно добра за започване на продуктивна работа и открито представяне и комуникация. Демонстрирано бе силно желание да се работи допълнително към задаваните задачи и голям интерес към тях.



Фигура 1. „Господин Нос“

Фигура 2. „Champion League“

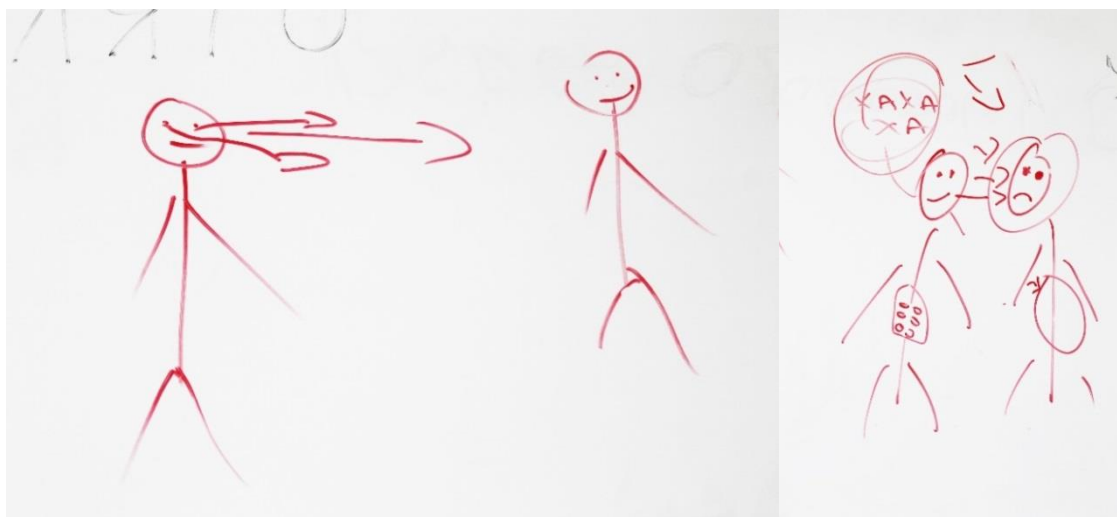


Фигура 3. „Слънчево поле“

Фигура 4. „Букет от цветя“

Във втората сесия групата вече беше изключително сплотена и сработването ѝ беше леко. Основната тема, която изплува по време на работа, беше „Свобода и свързване“. Участниците демонстрираха голямо удоволствие от изразяването и обсъждане на емоции, както и от работата с нетрадиционни материали и колажна техника. При тях както и в другите училища, където практиката се проведе, се отключиха детски спомени и очакване за лято. Наименованията на произведенията, които създадоха, използвайки различни видове макарони, спагети, фурми и стафида, бяха: „Аз обичам химия и биология“, „Господин Нос“ (фиг. 1), „Champion League“ (фиг. 2), „Слънчево поле“ (фиг. 3), „Пролет“, „Букет от цветя“ (фиг. 4) и още три изображения на цветя без име от две момичета и едно момче.

Третата сесия бе особено успешна с по-голямата си озвученост и задълбочаване в разглеждането на междуличностните взаимоотношения и себеразвитие на участниците. Демонстрира се силно позитивно отношение към бъдещето и способност за презентиране на проблемите. Желанието за решаването им и необходимостта от насоченост към развитие на по-голяма толерантност и ненасилие бяха важни и споделяни от всички. При разиграването на специално подбрани подобни по значение думи между двата отбора се откри добре развита способност за изиграване на различни емоции и въвличане в играта. Изобразяването им посредством маркери беше спомагателно и стилизирано (фиг. 5). Най-силно се наблегна на използване на невербални театрални похвати.



Фигура 5. Стилизирано невербално представяне на думи за разпознаване между отборите



Фигура 6. Себепредставяне на участниците и проценти позитивност чрез карти Dixit



Фигура 7 а. Себепредставяне на участниците и проценти позитивност чрез карти Dixit



Фигура 7 б. Себепредставяне на участниците и проценти позитивност чрез карти Dixit

Чрез карти Dixit учениците представиха себе си емоционално и когнитивно пред групата, както и определиха с процент нивата на позитивност на тях самите – „В“, всички останали около тях – „Д“, както и на групата – „Г“

(фиг. 6, 7а и 7б). Един от участниците, съгласен с позитивното описание на преживяванията по време на сесията, определи своето позитивно отношение към сесията в изразено „щастие и желание да запее“.



Фигура 8. Обвързване на участниците с конец
Фигура 9. „Храм на любовта“



Четвъртата сесия от експерименталната практика в училището участниците използваха за споделяне на допълнителна информация за себе си и своите задължения като ученици. Предстоеше им финален изпит, който ги ентусиазираше, и за мое удивление те с голяма изкусност пренасочиха вниманието си към упражненията от сесията и се включиха в играта положително настроени и изключително енергични. Те успяха да споделят множество асоциации по време на развиването на конец помежду си и да създадат обща цел – обвързване на всички (фиг. 8). Експериментираха с различно подаване на кълбото и проучващо движение. С личното парче конец, което изрязаха, изчаквайки се търпеливо за предаваната една ножица и ангажиращи се с другите, останалите материали и перата, те създадоха различни произведения върху лист хартия – „Звезда“, „Звездата на щастieto“, „Обичам Ани“, два пъти „Безкрайно лято“, както и къща с огромна пеперуда без име. При работата по двойки с кутиите-къщи всички с удоволствие комуникираха помежду си и си помагаша. Докато повечето експериментираха с елементи от екстериора и интериора, две от участничките създадоха „Храм на любовта“ (фиг. 9), а друга, своеобразно пространство, свързано с любовта ѝ към физиката и химията.



Фигура 10. Разделена на две карта на преживяванията



Фигура 11. Разделена на две карта на преживяванията

За финалната пета сесия в училището при създаването на карта на преживяванията, разделена на две полета, участниците демонстрираха голямо предпочитание към позитивното отношение към миналото, настоящето и бъдещето си (фиг. 10 и 11). Те разбираха приоритетите си като изразяващи

тяхната същност и създаващи стабилност, която способства развитието им. Желанието им да разкажат историята на живота си и да опишат преживяванията си, емоциите и да коментират поощряващо останалите в групата трансформира задачата. Вместо организирани по двойки, всички участници се включиха в изслушването помежду си и предоставиха подкрепата си на другите. Завършвайки сесията с физически ангажиращи упражнения, енергичността и позитивизмът придобиха още по-силно впечатляващи размери. Упражнението завърши с поздравяване на останалите като стари приятели и всички се прегърнаха, споделяйки щастието си от момента. След силно трогателно и емоционално наситеното съприкосновение между участниците те изразиха позитивното си отношение към експерименталната практика и провеждането ѝ към другите участници и придобития опит.

Анализът на резултатите от проведените входяща и изходяща анкета доведе до следните изводи и препоръки:

Навици:

- Финалната анкета в 94 СУ показва, че по-голямата част от участниците са отворени към придобиване на нов опит и осъзнават значението на ревизирането на своите разбирания.
- 90% от учениците осъзнават необходимостта от изграждане на нови навици, способстващи реализиране на целите им, и са мотивирани; само един от групата не работи в тази посока.
- Плановите на участниците позволяват по-малка или по-голяма спонтанност; само един от групата държи на пунктуалността.

Себевъзприятие:

- Трима от групата се възприемат като творчески личности; трима не мислят, че са творчески личности; останалите двама, попълнили анкетата, не могат да преценят.
- Четирима от седем отговорили позволяват на ума си да блуждае; другите трима отговарят с „нито вярно, нито невярно“.
- Участниците, които споделят, че се гордеят със себе си, формулират позитивните си характеристики по следния начин:

„Ми че „сам“ добра ученичка и имам хубави оценки“; „С това че съм възпитана и ученолюбива. Мисля, че ме определят като добър и помагач човек, че не искам да нараня никой.“; „Горда съм със себе си, гордея се, че уча и имам добри оценки в училище, също така се гордея, че съм различна от останалите.“;

„Глас Ум Мисъл“; „Гордея се с това, че не ми пука за лошите коментари спрямо мен“; „Не съм чалгарка и мразя да се правя на недостъпна“; един от участниците пише: „Не мисля, че има нещо, с което да ме определя според останалите освен характера ми.“; един отговор: „Нищо..!“.

Място сред другите:

- Отговорите на осми въпрос за предпочитанията на участниците за място, което биха искали да заемат в стая с хора, са разделени на пет: един е желаещ за място най-отпред; двама искат да са най-отзад, като единия желае да е изправен; един участник иска да е до познат или може би в средата; за други двама няма значение, като единият формулира отговора си „Където ми кажат“.
- Шест от осем са отговорили позитивно на въпроса дали са съгласни с африканската поговорка: „Ако искаш да вървиш бързо – върви сам, ако искаш да стигнеш далеч – върви заедно с другите.“; един не са напълно съгласен, докато друг е несъгласен.
- Трима от участниците се определят за лидери; един смята, че и другите го възприемат по този начин; други двама смятат, че не ги възприемат като лидери, като и те не се възприемат по този начин; само един от участниците отбелязва, че хората около него го възприемат за лидер, но той не смята себе си за такъв.
- Обратно на експерименталната практика, проведена в НУИИ „Илия Петров“, участниците в групата предпочитат по-скоро сигурността пред независимостта, като има едно отбелязване за обратното; има и един отговор, който не взема позиция.
- Участниците се замислят, преди да следват съветите на техните авторитети. Само двама отбелязват, че следват съвети. Останалите шест отговарят отрицателно; има един неопределен отговор.
- Семейството се нарежда на първо място по подкрепа за четирима отговорили от групата, като един от тях добавя приятелите си, а друг пише, че разчита и на себе си. Един участник чувства, че може да разчита на майка си; един, на сестра си; един, на брат си; един, на братовчедката си.
- Пет от осем попълнили анкетата участници отбелязват, че се чувстват на правилното място, като един от тях предпочита да живее в миналото, „защото е било доста по-спокойно“; участничката споделя в другата анкета, че най-много обича да се усамотява в стаята си и да не я безпокоят, като не може да определи

защо, но е позитивно настроена. Има един отрицателен отговор, който в другата анкета също споделя, че няма любимо място. Той не се възприема като лидер, но разчита на себе си и родителите му го подкрепят. Въпреки това споделя, че не се гордее с нищо и предлага да седи отзад изправен. Другите несигурни предпочитат миналото и бъдещето: „В бъдещето. Защото ще съм по-голям, книжка и кола и най-вече желанието да видя какво ме очаква“; „В миналото, защото всички хора повечето от всички хора бяха по-добри“.

Емпатия и емоционалност:

- Петима от участниците споделят, че лесно се засягат от несправедливостите. Трима отбелязват, че не смятат така. Един от тях споделя, че не се вживява в книги и филми, друг оставя празен отговор, а третия не може да прецени. На въпроса дали изпитва нужда да закриля по-уязвимите от него, също отговаря отрицателно. Други трима, засягащи се от несправедливостите, определят, че те се вживяват в книги и филми, като един от участниците допълва, че не чете книги. Четвъртият участник, засягащ се от несправедливости, не смята, че се вживява в книги и филми. Всички от отговорилите участници, без един, изпитват нужда да защитават по-уязвимите от тях.
- Участниците смятат, че действат най-импулсивно: когато са провокирани, нервни или ядосани (три отговора на различни участници); когато се намира в трудна ситуация, е нужно да се направи избор (един); винаги (един участник отговаря по този начин и определя импулсивността за силно положително качество след даденото пояснение на значението на думата).

Всеки от участниците беше изследван в групата и отделно от нея, като се взимаха предвид неговите комуникативни, емоционално-волеви и познавателни възможности и нива на мотивираност за участие в груповите занимания. Също така се взимаше предвид разкриването на индивидуалните потребности, чувства и проблеми на участниците. Проследяваше се структурирането и организацията на поведението и опита на участниците. Начините и степента на преодоляването на тревогата, психологичните защиты и съпротивления, възпрепятстващи саморазкриването и себerealизацията, също бяха внимателно

вземани предвид при изследването. Важна беше и неговата степен на съзнаване на потребността от други хора, както и способността за саморефлексия.

Търсеше се постепенна корекция на нарушеното поведение и евентуални емоционални разстройства. Това се постигаше чрез развитие на по-силно адаптивни модели на поведение, здравословни потребности и формиране на положителна Аз-концепция у участниците. Ролевата гъвкавост също се проследяваше, както и способността да се дава и получава обратна връзка и способността за емпатия на участника. Определяше се и се развиваше фрустрационната толерантност. Подпомагаше се планирането от участниците на конкретни стъпки за превръщането на новопридобития и укрепен положителен опит в конкретни навици и бъдещи механизми за самоподдръжка.

Произведенията на участниците са подробно анализирани на базата на композицията, разположението на елементите, използваните цветове и материали, щриха и силата на натиска (Dacheva, 2005).

References // Библиография

- Chizhova, R.M.; Pankova, R.P. (2019a).** PhD Thesis “Interaktivni tehniki za razvivane na lichnostni umeniya v sotzialnata adaptatziya na lichnostta. Kreativna artterapiya za 15-16-godishni” (in Bulgarian) // [Чижова Р. М., Панкова Р. П. (2019) дисертационен труд „Интерактивни техники за развиване на личностни умения в социалната адаптация на личността. Креативна арттерапия за 15–16-годишни“]
- Chizhova, R.M.; Pankova, R.P. (2019b).** Interaktivni tehniki za razvivane na lichnostni umeniya v sotzialnata adaptatziya na lichnostta. Kreativna artterapiya za 15-16-godishni. Predstavqne na prilozhen eksperiment v 133 SU “A. S. Pushkin” (in Bulgarian) // [Чижова Р. М., Панкова Р. П. (2019) „Интерактивни техники за развиване на личностни умения в социалната адаптация на личността. Креативна арттерапия за 15–16-годишни. Представяне на приложен експеримент в 133 СУ „А. С. Пушкин“]
- Dacheva, M. (2005).** Risunka – test, test – risunka (in Bulgarian). Sofia: IK Svetulka 44, ISBN: 954-309-034-3. // [Дачева, М. (2005) Рисунка – тест, Тест – рисунка. София: ИК Светулка 44, ISBN: 954-309-034-3]
- Kopatin, A.I. (2002).** Art-terapiya v epohu postmoderna (in Russian). St. Petersburg: Rech. // [Копытин А. И. (2002) Арт-терапия в эпоху постмодерна. Санкт-Петербург: Речь]
- Kopatin, A.I.; Svistovskaya, E.E. (2010).** Art-terapiya detej i podroستkov (2 ezd.) (in Russian). Moscow: Kogito Tcentr. // [Копытин А. И., Свистовская Е. Е. (2010) Арт-терапия детей и подростков (2-е изд.). Москва: Когито Центр.]

Lebedeva, L.D. (2003). Praktika art-terapii. Podhodi, diagnostika, Sistema zanyatij (in Russian). St. Petersburg: Rech. // [Лебедева Л. Д. (2003) Практика арт-терапии. Подходы, диагностика, система занятий. Санкт-Петербург: Речь]

ас. д-р Розанна Михайлова Чижова-Стърджън

доц. д-р Румяна Петьова Панкова

Национална Художествена Академия

e-mail: rosanna.chizhova@gmail.com

rumyana.pankova@abv.bg

INIS SERIES

Онлайн поредица на
интердисциплинарната научна мрежа

Информационно общество

Том 2, 2023

<http://www.math.bas.bg/vt/inis/series/>

Online Journal of the
Interdisciplinary Scientific Network

Information Society

Volume 2, 2023

ISSN: 2815-4231

Редактори

Галина Богданова

Светослав Косев

Editors

Galina Bogdanova

Svetoslav Kosev

Технически редактори

Николай Ноев, Николина Джановска

Technical Editors

Nikolay Noev, Nikolina Dzhanovska

Издание на:

**Институт по математика и
информатика при Българска академия на
науките, България**

Published by:

**Institute of Mathematics and Informatics
at the Bulgarian Academy of Sciences,
Bulgaria**

С помощта на:

**Великотърновски университет
„Св. св. Кирил и Методий“, България**

Helped by:

**“St. Cyril and St. Methodius”
University of Veliko Tarnovo, Bulgaria**