

NOVIČNIK SZUT

Št. 8, januar 2025/letnik 4





Spoštovane bralke in bralci,

pred vami je že 8. številka elektronskega Novičnika SZUT, prva v letošnjem letu. Pričenjamo s pozivom za plačilo članarine za leto 2025 in prošnjo za pomoč pri konferenci. Nato tri študentke študija Pomoč z umetnostjo in članice delijo svoje vtise s konference ECarTE v belgijskem Gentu. Tri članice SZUT so se udeležile Festivala Mladog Teatra 2024 v Balah. V rubriki »Delimo svoje izkušnje« članice SZUT pišejo o svojem delovanju na področju pomoči z umetnostjo in umetnostne terapije in na tak način bogatijo naš prostor s svojimi izkušnjami. Posebej izstopa izkušnja »etno«-umetnostne terapevtke iz Ukrajine. Ne spreglejte napovedi nekaterih prihajajočih dogodkov, kot sta Bienale tekstilne umetnosti v Kranju in konferenca EFAT, objavljamo pa tudi novico s Hrvaške, kjer je izšla druga številka strokovne publikacije Transfer, v katero je tokrat prispevala tudi članica SZUT.

Naslednja letošnja številka bo izšla konec aprila oziroma začetek maja 2025. Na vas se kot navadno obračamo s povabilom, da sodelujete s svojimi kratkimi prispevki na temo, ki se vam zdi aktualna in zanimiva na področju umetnostne terapije/pomoči z umetnostjo ter bi jo radi delili s člani SZUT in/ali širšo PZU skupnostjo.

Urednici: Saša Hudnik in Jasmina Ferček

Avtorice prispevkov: Saša Bavcon, Katarina Davidović, Jasmina Ferček, Saša Hudnik, Oljana Karpus, Nuša Kern, Simona Korošec, Andreja Blimen Majcen, Urška Španja

Foto na naslovnici: Andreja Blimen Majcen

Ilustracija: Simona Korošec

Vaših odzivov bomo veseli na elektronskem naslovu zdruzenje.szut@gmail.com



NOVICE IN PRETEKLI DOGODKI SZUT

VABILO K VČLANITVI V SZUT IN POZIV ZA PLAČILO ČLANARINE

V novem letu sprejemamo nove člane in članice v SZUT. Po 7. členu Statuta »Član združenja lahko postane vsak, ki ima zaključeno izobrazbo iz ene ali več smeri umetnostne terapije in se strokovno ukvarja z umetnostno terapijo, smeri likovne, glasbene, plesne in dramske terapije ali je kako drugače pri svojem delu povezan s področjem umetnostne terapije. Član lahko postane tudi študent oziroma študentka vseh zgoraj navedenih smeri umetnostne terapije, vendar lahko kandidira v funkcije organov združenja šele po končanem 2. letniku študija. Članstvo v združenju je prostovoljno.«

Hkrati obstoječe članice vljudno prosimo, da poravnajo letno članarino v višini 25€ na poslovni račun SZUT: SI56 6100 0002 3368 714. Naslov SZUT je Sojerjeva ulica 3, 1000 Ljubljana.

KONFERENCA SZUT 'POMOČ Z UMETNOSTJO KOT POT DO PSIHIČNE, TELESNE IN SOCIALNE DOBROBITI TER ZDRAVJA'



Konferenca bo potekala **3. in 4. aprila na Pedagoški fakulteti v Ljubljani**. Predvidoma se začne v četrtek ob

14h, v petek pa ob 9h. Več informacij in prijava: <https://szut.si/pzu-konferenca/>

K sodelovanju vabimo **prostovoljce**, ki lahko pridobijo dragocene izkušnje in možnost prakse, seveda pa bo zagotovljena tudi malica. Prijave za prostovoljsko delo na konferenci pošljite čimprej na konferenca.szut2024@gmail.com z zadevo **PROSTOVOLJSKO DELO**. Pomoč potrebujemo tudi pri **pridobivanju sponzorjev** (lahko v materialni obliki). Prosimo, javite se nam na konferenca.szut2024@gmail.com z zadevo **ISKANJE SPONZORJEV**.



TRI VINJETE – TRIJE VTISI ŠTUDENTK IN ČLANIC SZUT S KONFERENCE ECARTE

Gent, 11.9- 14.9.2024

Tri študentke drugega letnika programa PzU smo septembra 2024 dobile priložnost za udeležbo na ECArTE konferenci v Belgiji v vlogi student helpers. V Gent smo prispele dan pred začetkom konference, ter se takoj odpravile na Artveldehogeschool- Campus Kantienberg, kjer smo spoznale organizatorje ter preostale študente, ter pomagale pri pripravi materialov potrebnih za delavnice.



Prenočevale smo v hostlu veslaškega kluba, ob enem izmed zelenih kanalov reke Ringvaart. Konferenca se je pričela 11.9. ter je v nadaljnjih treh dneh potekala na kar štirih različnih lokacijah. Tema konference je bil stih Bertolda Brechta: »In the dark times, will there be singing? Yes, there will also be singing about the dark times.« in je povezovala mnogotera predavanja, delavnice, predstavitve plakatov in tri predstave. Naše obveznosti so obsegale asistiranje na vnaprej določenih predavanjih in delavnicah, preostali čas pa smo preživele poljubno. Kosila so bila vegeterijanska, prav tako so organizatorji spodbujali trajnostne prakse, na primer hojo med različnimi lokacijami in pitje vode iz steklenic za večkratno uporabo. Obiskovalci konference so bili pisana mednarodna družba, terapevte in študente z različnimi izobrazbami, specializacijami in interesi pa je združevalo globoko zanimanje za sočloveka, ranljive skupine, zanimive umetniške prakse, povezovanje, vzpostavljanje dialoga itd. Tudi samo mesto Gent, s svojo dušo in pisanimi kottički, nam je bilo v užitek raziskovati, in ko pogledam nazaj kar malce pogrešam s kamni tlakovane ulice, tramvaje in odlično pecivo.

Morda bi izpostavila nekaj zanimivih predavanj in delavnic, ki sem se jih udeležila. Zelo se me je dotaknilo predvajanje filma The Silverhawk Sci Fi Film Project, dokumentarni film o skupini odraslih s posebnimi potrebami, ki so pod vodstvom dramaterapevta Chrisa Hilla med leti 2015 in 2022 snemali znanstveno-fantastični film. Več o projektu na: <https://thesilverhawkfilmproject.org/news/>. Izpostavila bi tudi predstavitev prof. dr. Jasmine Pacek z naslovom Integrating Therapies Continuum in Higher Education of Applied Artists, ki kot ena izmed prvih raziskuje možnost umetnostno- terapevtskega dela z akademskimi umetniki. Morda najbolj nepričakovana delavnica, ki sem se je



udeležila je nosila naslov: Do Not Expect Too Much From The End Of The World pod vodstvom italijanskega dramaterapevta Silve Pitruzzella. Naslovu primerno smo udeleženci dve uri preživeli v dvorani v desetem nadstropju s čudovitim razgledom na s soncem obsijan Gent in improvizirali najrazličnejše možne scenarije konca sveta. Na kratko bi omenila tudi masterclass v dvorani Nemrod's Hall, na katerem smo udeleženci konference pod vodstvom legendarne Frankie Armstrong skupaj zapeli uglasbitev Brechtovega stiha. Prilagam posnetek:
<https://youtu.be/YQUHztnjYul?si=BUJDYz32Hg5T3tJ3>.

SIMONA KOROŠEC

Singing about the dark times –

DELAVNICA: Dancing from the heart – cultivating empathic connections for humanity

Konference v Gentu sem se udeležila kot asistentka preko Pedagoške fakultete Univerze v Ljubljani. Na konferenci sem obiskala kar nekaj workshop-ov in panelov. Na nekatera sem bila dodeljena, drugih sem se udeležila po lastni izbiri. Izmed vseh mi je bila najbolj zanimiva in se mi je tudi najbolj vtisnila v spomin delavnica z naslovom Dancing from the heart, izvajalke Aleke Loutis.

Konferenca nasploh je imela zelo težko temo in tudi moje počutje je sledilo temu. Na tej delavnici sem se nasprotno najbolj sprostila in se ponovno povezala s samo seboj. Rdeča nit delavnice je bilo srce kot prostor in njegov pomen. Zame je srce prostor, kjer se počutim doma in varno. Kadarkoli mi je v življenju težko ali hudo, se obrnem k sebi in čisto spontano preusmerim pozornost na središče prsnega koša, kjer je srce.

Delavnico smo izvedli v 11. (najvišjem) nadstropju stavbe, iz katerega smo imeli čudovit razgled na mesto Gent skozi povsem stekleno zunanjo steno. Delavnico smo začeli v formaciji kroga, kjer smo se predstavili s svojim imenom in delili s skupino, kaj nam pomeni srce. V nadaljevanju smo vstali, se sprehodili po prostoru, zaznavali sebe v prostoru, zaznavali energijo prostora in si v prostoru poiskali svoj varen, osebni prostor za nadaljnje delo.

Telo smo najprej občutili v celoti in se povezali z njim. V skladu s počutjem telesa smo začeli s premikanjem, najprej na mestu. V nadaljevanju smo se premaknili v prostor in ga raziskovali z različnimi deli telesa - vodila je glava, roka, noga in nazadnje srce. Ob tem smo se polno razplesali in šele takrat je izvajalka dodala tudi glasbo (prejšnji deli so potekali v tišini). Med plesom smo si poiskali par in z njim »delili svoje srce«. Prišlo je do prijetne dinamike in občasnih kontaktov.

Po zaključku tega dela smo se zopet postavili v formacijo kroga, kjer smo dobili nadaljnja navodila. V krogu so plesali najmanj trije in največ pet udeležencev. Vanj smo vstopali ali iz njega izstopali po lastnem impulzu (ta del me je zelo spomnil na kontaktno improvizacijo. Ta faza je trajala dlje časa.



V naslednji fazi smo se razdelili v skupine po štiri. Izvajalka nam je prebrala pesem, iz katere predvidevam, da so vzeli naslov celotne konference (Singing about dark times). Besedne zveze iz te pesmi je imela tudi napisane na lističih. Vsak od nas si je lahko izbral enega ali dva listka. Na podlagi teh besed smo morali izdelati neko zgodbo in jo gibalno uprizoriti.

SAŠA BAVCON

Izkušnja ECARTE konference v Gentu, Belgija

Udeležba na ECARTE konferenci v čudovitem, malem belgijskem mestu Gent je bila zame navdihujoča izkušnja. To srečanje mi je omogočilo vpogled v širok spekter umetnostne terapije, njene raznolike pristope in potencial, ki ga ima za izboljšanje življenja posameznikov in skupnosti. Vesela sem, da sem se odločila za to priložnost, saj sem ne le spoznala številne zanimive projekte in ljudi, ampak tudi občutila, kako pomemben in navdihujoč je ta poklic. Poseben vtis sta name naredili dve delavnici, na katerih sem med drugim sodelovala, vsaka s svojo edinstveno temo in pristopom, ki sta me pritegnila iz različnih razlogov.

Prva delavnica, "Creating spaces in the dark", ki jo je vodila Manuela Falcon Wahrmann, me je pritegnila zaradi sorodnosti najinih poklicnih poti. Manuela prihaja iz sveta arhitekture in notranjega oblikovanja, kar je tudi moje ozadje, zato sem se lahko poistovetila z njenim razmišljanjem in pristopom k delu. Predstavila je svoj šestmesečni projekt, ki ga je izvedla v favelah blizu Madrida, kjer so zaradi pridelave drog ukini elektriko za celotno naselje. Ta skupnost je bila prikrajšana za osnovne življenjske pogoje, brez pohištva, elektrike in minimalnih standardov za normalno življenje. Manuela je delala z otroki, pri čemer jih je skozi igro in umetnost poučila o temeljnih konceptih prostora: kaj prostor je, kaj naj bi vseboval in kako vpliva na nas. Otrokom je približala pojme, kot so struktura, temelji, oblike, velikosti, svetloba, temperatura in materiali. Preko teh aktivnosti jih je naučila zaznavanja prostora, razumevanja perspektive in pomena, ki ga ima prostor za kakovost našega življenja. Ta projekt je bil ne le pedagoški, ampak tudi izjemno čustven, saj je otrokom dal moč, da skozi razumevanje prostora razumejo tudi svojo lastno vrednost in pomen okolja, v katerem živijo.

Druga delavnica, "Let's play: exploring playfulness in adulthood", ki sta jo vodila Rinat Feniger Schal in Tobias Constien, me je navdušila zaradi teme igrivosti, ki me že od nekdaj privlači. Igrivost vidim kot ključ do ustvarjalnosti, spontanosti in sproščenosti, obenem pa kot orodje z velikim potencialom za učenje. Predavatelja sta predstavila raziskavo o igrivosti pri odraslih ter spregovorila o tem, kako pogosto zmotno mislimo, da igrivost pripada zgolj otroštvu. Opozorila sta, da je igrivost pomemben del vsakdanjega življenja pri odraslih, čeprav jo pogosto zanemarjamo. Igrivost ni zgolj zabava – omogoča nam, da raziskujemo, sprejemamo napake in se učimo v varnem



okolju, kar krepi odpornost ter spodbuja socialne, kognitivne in čustvene veščine. Predavateljica sta izpostavila glavne osi igrivosti, kako igrivost vključuje elemente ponavljanja in hkrati iskanje novih poti, občutek varnosti in hkrati raziskovanja ter sinhronost in hkrati nesinhronosti saj vsak udeleženec igre prispeva svoj edinstveni element. Skupaj smo raziskovali, kaj za nas pomeni igrivost in kako jo lahko aktivno vključimo v svoje vsakdanje življenje.

Obe delavnici sta mi odprli nove poglede na področje umetnostne terapije. Prva mi je pokazala, kako lahko s povezovanjem arhitekture in umetnosti ustvarimo priložnosti za izobraževanje in transformacijo skupnosti, druga pa, kako pomembna je igrivost ne le za otroke, temveč za vse, ki želimo ohranjati radovednost, ustvarjalnost, spontanost in lahkotnost skozi vse življenje.

Kaj pa ti? Si danes že občutil/a igrivost? Kako jo lahko vneseš v svoj dan? 😊

NUŠA KERN



FOTO: SIMONA KOROŠEC

VINJETA: FESTIVAL MLADOG TEATRA 2024 / YOUNG THEATER FESTIVAL 2024

Konec lanskega septembra smo se članice SZUT Jasmina Ferček, Nives Skura in Urška Španja, podale v Istro, natančneje v slikovite Bale, kjer smo se udeležile »Festivala mladog teatra 2024«. Festival, ki se odvija vsak zadnji teden v septembru, organizirajo Akademija umetnosti in kulture Osijek, Univerza Split, občina Bale in turistična zveza Bale-Valle ter Mon Perin d.d.. Festivalski program je potekal na različnih lokacijah v Balah in bližnjem kampu Mon Perin, kjer smo bili nastanjeni v prikupnih mobilnih hiškah, le nekaj korakov od morja. Program, ki se je izvajal v dvoranah znotraj kampa, je bil dostopen peš, do lokacij v Balah pa je bil organiziran prevoz.



Tema festivala je bila »ROOTS«, ki je udeležence vabila k razmišljanju o lastni kulturni identiteti in preizpraševanju vrednot, ki oblikujejo posameznikov umetniški izraz ter posledično vodijo k odmiku od starega in k ustvarjanju novega – novih znanj in vrednot, tako na področjih umetnostne terapije, psihologije, gledališke in vizualne umetnosti, kot na področjih zdravja, nutricistike in kozmetike.



Vsi udeleženci festivala smo imeli priložnost sodelovati oziroma izbirati med šestimi moduli z različnih področij. V tednu dni se je zvrstilo veliko delavnic, predavanj in predstavitev, ki so združile tako izvajalce, kot slušatelje z različnih koncev sveta (Hrvaška, Irska, Nemčija, Romunija, Slovenija in ZDA). Poleg ustvarjalno-izobraževalnega programa je v večernih urah potekal tudi kulturno-umetniški program z gledališkimi predstavami, glasbenimi nastopi, koncerti, instalacijami in razstavami. Mlade gledališke skupine so predstavile svoja dela, ki so se spopadala z različnimi temami, kot so identiteta, družbeni problemi, ekološka ozaveščenost in osebna rast. Predstave so bile v različnih žanrih (od drame do komedije) in so vključevale elemente plesa, glasbe in improvizacije ter so bile namenjene tudi širši publiki. Ker je festival pritegnil mlade gledališke ustvarjalce iz več držav, je vsem udeležencem prinesel bogato kulturno izmenjavo.



Kot pridružene članice združenja »HART – Hrvatska udruga za art terapiju« (ki je z letošnjim letom postal soorganizator festivala), pa smo lahko prisostvovala tudi na njihovi letni skupščini, kjer se je ponovno potrdilo dejstvo, da bomo z medsebojnim sodelovanjem obeh združenj, lažje dosegli prepoznavnost umetnostne terapije, tako v domačih okoljih, kot širše. S skupnimi močmi lahko širimo glas o pomenu in koristi naše stroke pri delu s posameznimi uporabniki in / ali skupinami.



V tednu dni smo spoznale veliko, pisano množico ljudi, od predavateljev različnih strok do študentk in študentov številnih smeri, s katerimi smo se povezali in soustvarili prijetno skupnost – skupnost zaupnega in dovolj varnega prostora, v kateri smo lahko delili del sebe in prisluhnili zgodbam drugih. Pester program jutranjih, dopoldanskih in popoldanskih delavnic je zaobjemal delavnice likovne terapije, plesno-gibalnega ustvarjanja, glasbe in petja, kostumografije, kreativnega pisanje, oblikovanja osvetlitve ter delavnice o zdravi prehrani in naravni kozmetiki. Poleg naštetega so pripravili tudi likovne in lutkarske delavnice za otroke. V pestri ponudbi tedenskega programa je bilo dovolj prostora za ustvarjanje, samospoznavanje in povezovanje.

V vmesnem času, med posameznimi delavnicami, smo uživale v prečudovitem mestu, ki nas je navduševalo s svojimi kamnitimi ulicami in uličicami, polnimi pisanega cvetja in drevja, kjer dobiš občutek, kot da se je nekoliko ustavil čas. Vse tri smo se strinjale, da je bila izbira lokacije festivala nadvse primerna, saj smo se, poleg pridobljenega novega



znanja in nekaterih lastnih uvidov, z veseljem prepustile prijetni istrski klimi in blagodejnemu morskemu ozračju ter uživale v septembrskem soncu.



Večerne ure, namenjene kulturnemu programu, smo dopolnile z druženjem s kolegicami združenja HART, s katerimi smo se dogovorile, da se snidemo ob letu osorej – z željo, da se nam na prihodnjem festivalu pridruži še več SZUT-jev in HART-ovk.



URŠKA ŠPANJA

FOTO: URŠKA ŠPANJA



TERAPEVSTKA PRAKSA Z LJUDSKO UMETNOSTJO: SONČNI KONJ - RITUAL PREHODA V NOVO LETO

Ljubljana, december 2024

Avtorica Oljana Karpus je umetnostna terapevtka iz Ukrajine, ki v svojem delu na edinstven način združuje sodobno psihoterapijo in starodavne etnografske prakse. Prostovoljka Rdečega križa Ljubljana. Članica SZUT.

Stala sem na mostu za pešce in gledala navzdol. Pod menoj je tekla Ljubljanica, mesto je žarelo v božičnih lučeh, nekje v ozadju je igrala glasba. Pogovarjala sem se z reko. Prosila sem jo, naj v svoje vode sprejme Sončnega konja, narejenega iz lanenih niti in pisanih trakov v grivi. Ti trakovi so bile moje sanje in želje, ki sem si jih zadala točno pred enim letom, konec leta 2023, da se uresničijo v letu 2024. Svojega konja sem grela z dihom in s premraženimi prsti prebiral trakove. Vsakega sem ponovno razvozlala, ga prepustila svojim prstom in se spomnila, kdo sem bila in kaj sem želela pred enim letom. Kaj se je uresničilo in kaj ne. Prebiral sem dneve in dogodke preteklega leta. Delala sem zaključke. Spustila sem prste, in čez nekaj trenutkov je tok že nesel Sončnega konja na njegovo zadnjo pot. Jaz pa sem čutila, kako se v meni sprošča prostor za nekaj novega.

Kako je nastal Sončni konj?

Motanke, lutke iz blaga, niti in slame, so del starodavne ukrajinske ljudske tradicije. Pred 100–120 leti je znanje izdelave takšnih lutk obvladala vsaka Ukrajinka.

Veljalo je, da Sončni konj prinaša srečo in blagostanje v dom ter varuje pred različnimi težavami.

Decembra 2024 sem na delavnici za ukrajinske ženske pri Rdečem križu Ljubljana uporabila lutko Sončni konj kot umetnostno-terapevtsko orodje. V prijetnem in toplim krogu smo ustvarjale svoje Sončne konje, da bi zapisale svoje sanje in želje za novo leto ter jih napolnile z energijo in pozornostjo.





Kako je potekala delavnica?

Začele smo s spoznavanjem. Vsaka udeleženka se je predstavila in povedala svoja pričakovanja. Nato smo se z dihalnimi vajami sprostile in umirile psiho. Z nadaljnjim prostim pisanjem smo segle v svoja najgloblja hrepenenja. Vsaka je napisala seznam »Kaj si želim zase v letu 2025« brez miselnega nadzora in cenzure.

Naslednja stopnja je bil sam Sončni konj. Zvijale smo ga iz lanenih niti ter si v mislih začrtale svojo pot v leto 2025. Ko smo na konja navezovali trakove z željami, smo jih še enkrat izgovorile in utrdile zase.



Kako deluje?

Ko ženska izdeluje lutko-motanko, uporablja drobne motorične spretnosti. Monotoni in ponavljajoči gibi umirjajo psiho, pomagajo osredotočiti pozornost in jo usmeriti v določeno točko. Kjer je pozornost, tam je energija. Poleg tega z vztrajnim ovijanjem niti in končnim rezultatom v umu utrdi misel, da je tudi v resničnem življenju rezultat dosegljiv. Na delavnici smo torej iz podzvesti izbrskale in oblikovale svoje sanje ter želje za novo leto in jih materializirale v objektu, Sončnem konju, ki smo ga ustvarile z lastnimi rokami. Vsaka udeleženka je s seboj odnesla simbol svojih sanj, prežet z lastno energijo, in novo zaupanje vase, da so cilji dosegljivi.

OLJANA KARPUS
FOTO: OLJANA KARPUS

PLESNA GIBALNICA

Glasba in plesne delavnice so izjemno koristne za starejše odrasle in bolnike s Parkinsonovo boleznijo, saj spodbujajo boljšo koordinacijo, gibljivost in splošno telesno kondicijo, kar so dokazale že številne znanstvene raziskave. Pri bolnikih s Parkinsonovo boleznijo ples še posebej pomaga pri obvladovanju simptomov, kot so okorelost, tresenje in počasno gibanje. Plesne oblike z jasno ritmiko dokazano izboljšujejo hojo, zmanjšujejo togost in podaljšajo čas med zamrznitvami gibov.





Ritmično gibanje ob glasbi spodbuja in ustvarja nove povezave med nevroni, kar izboljša motorične funkcije, krepi mišice in izboljša ravnotežje, kar med drugim zmanjšuje tudi tveganje za padce v starosti. Hkrati glasba in ples izboljšujeta razpoloženje ter zmanjšujeta anksioznost in depresijo, ki pogosto spremljata kronične bolezni. Poleg tega plesne delavnice spodbujajo socialno interakcijo in prispevajo k splošnemu občutku dobrega počutja.



Zato sem v centru starejših, kjer sem zaposlena, poleg ostalih aktivnosti s področja pomoči z umetnostjo, skupaj s fizioterapevtko, bivšo profesionalno plesalko, razvila in pričela s Plesno gibalnico. Preko uvodnega sproščanja (meditativna glasbena podlaga), ogrevanja (mirna klasična glasba, ki se ponavadi uporablja za kratke, ogrevalne baletne etude), lahke plesne koreografije in plesne improvizacije (poskočnejša klasična glasba - koračnice) pripelje do končnega preplesavanja (klasična glasba z različno ritmiko, melodiko in tempom). Plesna aktivnost, ki v večjem delu poteka sede na stoli, je v prvi vrsti nastala za stanovalce s Parkinsonovo boleznijo, vendar pa je bilo veliko zanimanja tudi s strani ostalih stanovalcev, ki Plesno

gibalnico zelo pohvalijo in se vedno znova radi vračajo na vadbo, katera jih kot pravijo zelo sprosti in odnese daleč stran od njihovih vsakodnevnih problemov.

KATARINA DAVIDOVIĆ
FOTO: KATARINA DAVIDOVIĆ

UMETNOST IN GIBANJE

V osnovni šoli, kjer poučujem, večkrat na leto ponudim delavnice pod naslovom Umetnost in gibanje, ki vsebujejo elemente pomoči z umetnostjo.

Zakaj Umetnost in gibanje?

V prvi vrsti sem likovni pedagog in izhajam iz likovne umetnosti, kot drugo pa sem še vedno aktivna športnica in sem zelo težko pri miru. Najtežje mi je takrat, ko moram dolgo sedeti in iz tega lastnega doživljanja razumem otrokove potrebe po





gibanju, premikanju. S kombinacijo teh dveh področij sem se pred leti odločila za tovrstne delavnice. Obenem se nisem omejila samo na likovno umetnost, saj po navadi prepletam še glasbo in ples. Po magistrskem študiju Pomoč z umetnostjo sem se začela zavedati, da s takšnim načinom delovanja krepimo čustvene in socialne veščine.

Tacol idr. (2019) opisujejo, da lastna likovna dejavnost, zavedanje lastnih čustvenih in socialnih veščin, lahko pripomore h krepitvi razumevanja in upravljanja čustev, dejavnemu in odgovornemu odnosu do samega sebe in svojega življenja ter sprejemanju odgovornih odločitev, izkazovanju empatije do drugih ter vzpostavljanju in ohranjanju pozitivnih odnosov.

Danes se otroci in mladostniki premalo gibajo, imajo preveliko telesno težo, so manj vzdržljivi in gibljivi. Preveč sedijo in preživljajo čas ob elektronskih napravah, kar posledično slabo vpliva na razvoj osebnosti, motivacije in interesa, prav tako se krhajo socialni odnosi, najbolj pa trpijo njihova lastna čustva. Nekje sem zasledila izraz »Sindrom sklonjenih glav« in sem postala pozorna na okolico, ki ima pravzaprav že ukrivljeno vratno hrbtenico zaradi »buljenja v telefon«! Kaj lahko storimo? Kdo lahko kaj stori? Kako in s čim jim lahko preusmerimo pozornost?....so vprašanja, ki se mi kar naprej porajajo in ponavljajo.



Učenci v šoli večino časa sedijo, gibanje jim je omogočeno med odmorom in pri športu, kar pa je za mlade premalo in kljub popoldanski aktivnosti (če jo imajo) gibanja ne morejo nadomestiti. Zato skušam z delavnicami **Umetnost in gibanje** učencem vsaj nekajkrat na leto omogočiti likovno umetnost z gibanjem, glasbo in zabavo. Pri izvedbi delavnic sem omejena na manjše število otrok, saj so aktivnosti zasnovane tako, da potrebujemo več prostora za gibanje. Prav tako učencem pripravim likovne naloge tako, da izzovem čustvene reakcije, ki jih nato prenesemo v gibanje, se o njih pogovarjamo in poiščemo rešitve, kako se z določenimi situacijami spopasti. Ob vsem tem se krepijo socialne veščine (samozavedanje, samouravnavanje, socialno zavedanje, odnosne spretnosti, odgovorno sprejemanje odločitev).



Konkretno o delavnici

1. USTVARJALNI GIB – DRAWING WITH BODY

Učenci so si ogledali posnetek umetnice Heather Hansen Emptied Gestures, kjer umetnica izvaja eksperiment kinetičnega risanja.



Ustvarjalni gib:

- je aktivno, telesno izrazno in povezovalno sredstvo
- vzpodbuja sproščanje napetosti
- poveča sposobnosti izražanja čustev
- pomaga k integraciji uma, telesa, čustev in duha
- razvija domišljijo, predstavo in mišljenje.

CILJI: Spodbujanje motivacije in ustvarjalnosti učencev, sproščanje, zavedanje samega sebe, krepitev SČV (socialnih in čustvenih veščin) – samozavedanje, osebni prostor

2. RISANJE Z NOGAMI

Učenci so si ogledali posnetek brezroka indijske umetnice Swapne Augustine, ki slika z nogami.

Učenec:

- pogleda posnetek in pove, če ima s tem že kakšno izkušnjo,
- pove , kako se je počutil ob ogledu posnetka,
- riše z nogo z izbranim risalom po papirju, ki je prilepljen na tla, poskusi lahko tudi s čopičem in slikarskim materialom.

CILJI: osredotočenje na gibanje stopala, koordinacija,

SČV: **socialno zavedanje** (zavzemanje perspektive drugega, empatija, sprejemanje in pozitivno vrednotenje raznolikosti drugih, spoštovanje drugih)

3. PAJKOVA MREŽA

Učenec,;

- Z drugimi učenci (ekipno delo) preplete mrežo iz vrvice po polovici učilnice,
- v paru poskuša priti skozi mrežo v najkrajšem času brez dotika (igra, tekmovanje)
- nova pravila igre oblikuje skupaj s drugimi učenci
- išče različne načine gibanja (skakanje, plazenje, visoko dvigovanje nog,...)

CILJI: oblikovanje prostorske tvorbe, zavedanje prostora, ekipno sodelovanje (sprejemanje in dajanje spodbud in idej, prilagajanje, vodenje), oblikovanje pravil, ki so za vse sprejemljiva, različni načini gibanja, premagovanje ovir, zabava

SČV: **samouravnavanje** (postavljanje ciljev, organizacijske spretnosti), **socialno zavedanje** (spoštovanje drugih), **odnosne spretnosti** (komunikacijske veščine, timsko delo, vzpostavljanje odnosov), **odgovorno sprejemanje odločitev** (prepoznavanje problemov, iskanje rešitev, reflektiranje)



Osnovna in najbolj pomembna cilja ob LIKOVNI UMETNOSTI sta bila GIBANJE IN ZABAVA.

V Belavič Pučnik (2014) opisuje, da igra predstavlja otrokovo notranjo potrebo, užitek, sprostitev in počitek, učenje pa največkrat postane nekaj prav nasprotnega. Sir Ken Robinson je dejal,« da današnji šolski sistem otroke uči »od pasu navzgor«, torej učimo in treniramo možgane, učimo se govoriti, pisati in risati, pozabljamo pa na spodnji del, torej noge. Ali se učimo plesati, teči, poskakovati? Premalo. Izkoristimo otroške igre, da to dejstvo vsaj malo ublažimo.«

Ob koncu delavnice so učenci izpolnili vprašalnik. Izvedba delavnice je bila učencem všeč, saj so se soočili z drugačnimi načini izvajanja likovnih tehnik, neobičajnih za klasični pouk. Takšen način izvedbe pouka je bolj zanimiv in dinamičen, saj od učenca zahteva večjo fizično aktivnost, hkrati pa so učenci bolj motivirani, inovativni in vztrajnejši.

Belavič Pučnik, S. (2014). Igranje za znanje : priročnik za izvajanje rekreativnih odmorov v vrtcih in osnovnih šolah; [ilustracije Andreja Gregorič]. - Ljubljana : Nacionalni inštitut za javno zdravje.



Tacol, A., Lekić, K., Juričič Konec, N., Sedlar Kobe, N. in Roškar, S. (2019). Zorenje skozi To sem jaz: razvijanje socialnih in čustvenih veščin ter samopodobe: priročnik za preventivno delo z mladostniki. Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje.

ANDREJA BLIMEN MAJCEN
FOTO: ANDREJA BLIMEN MAJCEN

NAPOVEDI PRIHAJAJOČIH DOGODKOV

PROGRAM WELLBIEN NA BIENALU TEKSTILNE UMETNOSTI V KRANJU

1. junija - 4. junija 2025,
Kranj (<https://layer.si/bien>)

Tudi letos se prostor Tekstilnega bienala v Kranju širi na področje dobrobiti in zdravja povezanega s tekstilnim ustvarjanjem. Ta program smo na novo poimenovali WELLBIEN.



Organiziramo štiridnevni dogodek, osredotočen na izkušnjo tekstilnega ustvarjanja (v povezavi z naravo) kot nečesa, kar lahko prispeva k širokemu spektru pozitivnih občutkov, opolnomočenju, odpornosti ... Dogodek imenujemo tudi "umik s tekstilom in naravo", pod delovnim naslovom: TEKSTIL IN NARAVA: OD SKRBI ZASE DO SKRBI ZA SKUPNOST. Kuriram ga Jasmina Ferček skupaj z vodjo bienala Zalo Orel.

Štiridnevni dogodek je predviden od 1. do 4. junija 2025.

Namenjen je vsem, ki delujete na področju poklicov pomoči, zdravja in izobraževanja. Nekateri članice ste se poleti 2024 udeležile našega pilotnega projekta, ki je na ta način ponudil v izkušnjo tehniko kolaža.

Prvi dan dogodka (1.6.2025) bo predavanje dr. Savneet Talwar. Med 2.6. in 4.6. se bodo zvrstile najrazličnejše delavnice. Za članice SZUT bosta še posebej zanimivi tridnevni delavnici mednarodno priznanih likovnih terapevtk iz tujine.



V gostih bomo imeli dr. Savneet Talwar iz ZDA (na sliki) (<https://www.savneetalwar.com/biography>) in dr. Jasmino Pacek iz Hrvaške (<https://www.harterapija.com/en/jasmina-pacek>).

Obiskovalke jesenske ECArTE konference v Gentu ste že imele priložnost spoznati njuno delo, tokrat pa ju boste lahko srečali v Kranju in preživeli z njima tri ustvarjalne dneve.

Njuni delavnici bosta potekali - 2., 3. in 4.6. med 10.h in 13.h, torej sočasno.

Sočasni popoldanski delavnice (16.30h - 19.30h) pa bosta ponudili v čuječnosti utemeljeno izkušnjo umetniškega ustvarjanja v naravi, ena z Matejo Kavčič in Vito Ivičič iz Slovenije (<https://matejakavcicslikarka.wordpress.com/>) in druga s Patricio Geraldés iz Portugalske (https://www.instagram.com/patricia_geraldes_/).

Naj omenim še jutranje (med 8.h in 9.h) ugaševanje z naravo ob vodstvu gozdnega terapevta Matije Samca (<https://www.gozdnitok.si/>) in večerno srečanje z glasom in Matejo Ficko.

Zgodnje prijave na delavnice se bodo odprle sredi februarja 2025, takrat bo objavljen podroben program dogodka.

O bienalu:

Bienale tekstilne umetnosti BIEN 2025 bo potekal med 31. majem in 14. avgustom 2025 v Kranju, Novi Gorici, Idriji, na Jesenicah in v Škofji Loki. BIEN oblikuje nove sodobne izraze ter spodbuja interdisciplinarno umetniško povezovanje s projekti in rezidencami. Na razstavah predstavlja dela mednarodnih in domačih umetnikov, s posebnim poudarkom na najboljših delih aktualne domače in mednarodne študentske produkcije.



Program bienala se osredotoča na različne publike in z njimi raziskuje učinke tekstilnega ustvarjanja.

MED USTVARJALNOSTJO IN UNIČENJEM - KONFERENCA EFAT (EUROPEAN FEDERATION OF ART THERAPY)

**2. julija - 4. julija 2025,
na univerzi Brunel v Londonu - Uxbridge.**

Osrednja tema konference je *Med & onkraj ustvarjalnosti in uničenja: vloga likovne terapije pri osebni in družbeni preobrazbi*. Konferenca bo raziskovala edinstveno vlogo likovne terapije pri spodbujanju osebnega in socialnega zdravja ter njen transformativni potencial v sodobnih izzivih.

Na programu bodo predavanja priznanih strokovnjakov, delavnice, predstavitve posterjev in razprave.

Vabijo, da se jim pridružimo pri raziskovanju kompleksne dinamike *ustvarjalnosti in uničenja* v okviru likovne terapije. Raziskovali bomo meje in presečišča med umetnostjo-kot-terapijo in likovno psihoterapijo; postavljali pod vprašaj predpostavke o naravno „zdravilni“ naravi ustvarjalnega izražanja; obravnavali klinične in družbene odgovornosti likovnih terapevtov v kontekstu travme, krize in okrevanja; delili vpogled v soočanje z destruktivnimi impulzi, tako v likovnih delih klientov kot v terapevtskih odnosih, ter razpravljali o „trauma-informed“ pristopih, in o skrbi za dobrobit terapevtov.

Registracija za konferenco se bo začela februarja 2025.

Za več informacij: <https://www.arttherapyfederation.eu/efat-conference-20251.html>

Nekatere članice SZUT se že dogovarjamo, da bi potovale skupaj v London.



BETWEEN & BEYOND CREATIVITY and DESTRUCTION
The Role of Art Therapy in Affecting Personal and Social Transformation
Brunel University London-Uxbridge
Wednesday 2nd - Friday 4th July 2025

JASMINA FERČEK

**IZŠLA JE DRUGA ŠTEVILKA REVije TRANSFER**

V tokratni številki revije Transfer je objavljen članek, v katerem opisujem delavnice pomoči z umetnostjo, ki sva jih Jasmina Ferček in Saša Hudnik ob asistenci Simone Korošec izvajali na programu Migrantour/ Poti in vezi s skupino po večini ukrajinskih in turških priseljenk.

Do revije lahko dostopate preko povezave
<https://www.harterapija.com/en/transferjournal>

Revija Transfer je strokovna publikacija, ki jo izdaja Hrvatska udruga za art terapijo (HART). Namenjena je promociji in raziskovanju likovne terapije ter povezanih interdisciplinarnih področij. Revija objavlja znanstvene in strokovne članke, študije primerov, intervjuje ter prispevke o praksi likovne terapije. Transfer združuje strokovnjake, študente in praktike, ki jih zanima uporaba umetnosti v terapevtske in izobraževalne namene. Posebno pozornost namenja aktualnim temam, kot so terapija v času kriz, delo z ranljivimi skupinami in inovativni pristopi v likovni terapiji. Revija izhaja redno in prispeva k širjenju znanja o vplivu umetnosti na duševno zdravje in dobrobit posameznikov.



JASMINA FERČEK



Če smo vile vas žalile,
tole si zamislite:
da ste vi tu vsi zgolj spali,
ko vizije so se pletle,
in prismojena ta zgodba
ni bila nič več od sanj.
Ne očitajte, gospoda,
raje oprostite nam:
in ker Škrat sem poštenjak,
vam obljubim, da se bomo,
če zaslužili smo žvižge,
ampak nismo jih dobili,
za to dobro oddolžili –
Škrat, prisežem vam, ne laže.
Slednjič torej lahko noč.
Zaploskajte, če ste še vedno dobre volje,
sicer pa poskrbim, da bo naslednjič bolje.

(Sen kresne noči, W. Shakespeare, prev. Jernej Županič,

VIR: https://slg-ce.si/uploads/gledaliski_list/gledaliski-list_sen-kresne-noci-WEB.pdf)

FOTO: Saša Hudnik