



Garderoba na kółkach

Model usługi terapeutycznej skierowanej do diady:
opiekun osoby zależnej—osoba zależna

Grażyna Wydrowska

JAZDA NA

Garderoba na kółkach

Model usługi terapeutycznej skierowanej do diady:
opiekun osoby zależnej—osoba zależna

Grażyna Wydrowska

Poznań 2018



Rzeczpospolita
Polska

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



Publikacja powstała, jako efekt testowania innowacji społecznej „Garderoba na kółkach” realizowanej w ramach Projektu grantowego „Przepis na wielkopolską innowację społeczną — usługi opiekuńcze dla osób zależnych” współfinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego — Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój 2014–2020.

Partnerzy projektu



SAMORZĄD WOJEWÓDZTWA
WIELKOPOLSKIEGO



Regionalny Ośrodek
Polityki Społecznej w Poznaniu

*Dziękuję:
Amandzie, Beacie, Bożenie, Eli,
Ewie, Filipowi, Lenie, Małgosi,
Patrykowi, Wandzie*

*Nasza wiedza ma początek w tym,
co czujemy.*

Leonardo Da Vinci

SPIS TREŚCI

WSTĘP.	9
Cel ogólny	11
AKT PIERWSZY.	14
Krok 1. „Dowiedz się”	14
Krok 2. „Zachęć”	16
Krok 3. „Napisz”	17
Krok 4 i 5. „Działaj”	19
„Wnikanie” – przykładowy scenariusz ćwiczeń	21
„Gra” – przykładowy scenariusz ćwiczeń.	24
AKT DRUGI	27
Krok 1. „Diada”	27
Krok 2. „Poza diadą”	27
„Zrozumienie” – przykładowy scenariusz ćwiczeń	28
„Wyjście” – przykładowy scenariusz ćwiczeń.	32
AKT TRZECI	35
Krok 1. Spotkania indywidualne z diadami	35
„Doświadczenie” – przykładowy scenariusz ćwiczeń	35
Krok 2. Przygotowanie scenariusza wydarzenia	36
„Akceptacja” – przykładowy scenariusz ćwiczeń	36
Krok 3. Wydarzenie finałowe	46
Scenariusz wydarzenia finałowego innowacji	
„Garderoba na kółkach”	46
Krok 4. Spotkanie podsumowujące	52
ZAKOŃCZENIE.	54
Myśli uczestników projektu	57

WSTĘP

Niniejsza publikacja opisuje krok po kroku działania w obrębie innowacji „Garderoba na kółkach”. Zawiera wypowiedzi autorki i uczestników projektu (w tym beneficjentów i konsultantów) oraz uszeregowane według etapów procesu terapeutycznego materiały wypracowane w trakcie warsztatów. W publikacji zawarto wypowiedzi i opinie konsultantów: dr Mirosławy Cyłkowskiej-Nowak z Pracownia Terapii Zajęciowej Uniwersytetu Medycznego im. Karola Marcinkowskiego w Poznaniu, mgr Marii Cwojdziańskiej – psychologa i kierownika Warsztatów Terapii Zajęciowych (WTZ) w Pobiedziskach oraz dr. hab. Juliusza Tyszki, prof. UAM, kierownika Zakładu Performatyki Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza w Poznaniu.

Celem projektu „Garderoba na kółkach” było zbudowanie modelu pracy terapeutycznej w diadach: osoba zależna–opiekun osoby zależnej wpływającego na przerehabilitowanie charakteru łączących ich więzi, poprawę wzajemnych relacji oraz zmianę myślenia o sytuacji życiowej w jakiej się znaleźli poprzez poszukiwanie rozwiązań najkorzystniejszych dla obu stron diad.

Aby ułatwić chcącym pracować na bazie opisywanego modelu czytelnikom zrozumienie ważności poszczególnych etapów innowacji, jej konstrukcja oparta została na szkieletcie dramatu. Składa się ona z trzech aktów:

- Akt pierwszy – „Wnikanie. Gra”,
- Akt drugi – „Zrozumienie. Wyjście”,
- Akt trzeci – „Doświadczenie. Akceptacja”.

Wyjaśnienie procesu jest niezwykle ważne. To właśnie on decyduje o efektach.

Innowacyjny model pracy terapeutycznej w diadach dedykowany jest:

- bezpośrednio osobom zależnym i ich opiekunom (na bazie modelu można przeprowadzić pracę z różnymi diadami, np. opiekun i osoba zależna w zaawansowanym wieku, opiekun i osoby zależne z różnymi niepełnosprawnościami, uczeń i nauczyciel, pensjonariusz i opiekun, rodzic i dziecko, i zaadaptować je do problemów i potrzeb kolejnego środowiska),
- pośrednio ich rodzinom i środowisku w którym funkcjonują,
- terapeutom zajęciowym i innym osobom pracującym na rzecz osób zależnych i ich rodzin,
- studentom i innym osobom kształcącym się na kierunkach przygotowujących do pracy z osobami zależnymi.

Z modelu mogą korzystać osoby, które ukończą odpowiednie warsztaty opracowane i przeprowadzone przez autorkę projektu. Ważne jest aby osoby pracujące na rzecz poprawy jakości życia środowisk objętych projektem zadbały o znajomość mechanizmów pozwalających zrozumieć istotę pracy w procesie. Publikacja jest jak drogowskaz wskazujący drogę, jaką powinni podążać. Aby w pełni zrozumieć istotę innowacji trzeba samemu doświadczyć wspólnoty działań w akcie twórczym.

Opisane przykładowe narzędzia mają zachęcić terapeutów zajęciowych lub osoby przygotowujące się do tego zawodu do aktywnizujących działań na rzecz osób zależnych i ich rodzin ze szczególnym naciskiem — wskazaniem na ich podmiotowość.

„Garderoba na kółkach” to innowacyjny, interdyscyplinarny model terapeutyczny, dotyczący pracy z osobami zależnymi i ich opiekunami. Usługa ta ma charakter mobilny i jest multiplikowalna. Nowatorskość rozwiązania polega na tym, że pracuje i terapeutyzuje się jednocześnie osoba zależna i jej opiekun. Program zajęć powinien być tworzony zwłaszcza na etapie wdrażania metodą *design thinking*, czyli dopasowywany do potrzeb uczestników — emocjonalnych, kompetencyjnych — a przede wszystkim akceptując ich obecną sytuację.

Tytuł projektu nie jest przypadkowy. Garderoba to miejsce, w którym aktorzy zrzucają codzienną maskę i przywdziewają inną tożsamość. Garderoba to miejsce przejścia pomiędzy rutyną a tym, co nieznanne.

Doświadczenie gry, metaforycznie odzwierciedlającej rzeczywistość, wzbogaca uczucia, zmusza do pogłębionej refleksji, pobudza chęć zmiany, mobilizuje do poszukiwania własnych rozwiązań.

Teatr jako sztuka interdyscyplinarna wymaga pełnego zaangażowania ciała, umysłu, emocji i ducha, niezależnie od kondycji osób biorących udział w tej wspólnotowej grze. Przy takim (holistycznym) zaangażowaniu dochodzi do pełnej akceptacji i wzmożonej aktywności każdej z osób.

W naszym systemie opieki nie ma żadnych sensownych form wsparcia dla rodzin i opiekunów osób zależnych. Oni sami zaś najczęściej nie mają czasu ani sił na poszukiwanie i organizowanie wsparcia we własnym zakresie. Problem dotyczy zwłaszcza kobiet, które najczęściej podejmują się roli opiekunów. Ponieważ społecznie i kulturowo przyjęto, że kobieta poświęca się dla dobra innych, dbanie o siebie i własne dobro — gdy ma się niepełnosprawne dziecko — nie jest dobrze odbierane przez społeczeństwo. To dotyczy nie tylko ludzi z zewnątrz, ale i samych opiekunów, którzy mają poczucie, że nie są w tym wszystkim najważniejsi i spychają swoje potrzeby na drugi plan. Po latach takiego funkcjonowania pojawia się przemęczenie, brak sił, sytuacja wydaje się bez wyjścia. W konsekwencji odbija się to też na relacji z podopiecznym. Powstaje spirala przemęczenia i obarczania się winą

— zmęczenie powoduje drażliwość i niechęć do działania, za co opiekun się obwinia i stara się jeszcze mocniej sprostać stawianym sobie wymaganiom, nie zwracając uwagi na swoje potrzeby (spychane na dalszy plan jako mniej ważne) a to doprowadza do jeszcze większego zmęczenia [Maria Cwojdzińska].

Szczególne sytuacje rodzin z dorosłym dzieckiem niepełnosprawnym przejawia się najczęściej w bardzo silnym, bliskim związku rodzica i dziecka. Często zaobserwować można u rodziców cechy nadopieczności. Dziecko niepełnosprawne od samego początku skupia na sobie uwagę i wokół niego i jego potrzeb organizowane jest życie rodzinne, rytm dnia, wszelkie aktywności. Zazwyczaj jedno z rodziców (najczęściej matka) poświęca się opiece. Z racji szczególnych wymagań zajmowanie się takim dzieckiem jest bardziej obciążające, zarówno psychicznie, fizycznie, czasowo i finansowo, niż opieka nad dzieckiem normalnie funkcjonującym. Bardzo często trudna sytuacja prowadzi do izolacji takiej rodziny, która skupiona jest wokół swoich problemów – innych niż większości. Mimo dorastania dziecka rodzina pozostaje w pewnej utrwalonej przez lata strukturze. W wielu przypadkach dorosła już osoba niepełnosprawna (szczególnie ta z upośledzeniem umysłowym) przez opiekunów traktowana jest nadal jak małe dziecko [Maria Cwojdzińska].

W akcie twórczym podnosi się poczucie samooceny i wiary we własne możliwości.

Tworzenie nowych więzi w diadach otwiera drogę ku nowym więziom społecznym.

CEL OGÓLNY

Celem projektu „GarderoBa na kółkach” – jest poprawa relacji między opiekunami a osobami zależnymi oraz zmiana myślenia o sytuacji życiowej w jakiej się znaleźli.

Warsztaty prowadzone były przez Grażynę Wydrowską w siedzibie Stowarzyszenia na Rzecz Osób Niepełnosprawnych dla Ciebie. Autorka i realizatorka projektu znalazła uczestników warsztatu (osoby zależne) oraz niektórych ich opiekunów. Współpracowała też wcześniej

z kierownictwem WTZ i zatrudnionymi w nim terapeutami. Istotą innowacji była wspólna praca autorki modelu i beneficjentów w procesie twórczym, zaangażowanie diady osoba zależna–opiekun w tworzenie treści zajęć i wydarzenia finałowego [Miroslawa Cylikowska-Nowak].

PAMIĘTAJ – WAŻNE!

Przebieg projektu to praca w procesie. Poszczególne etapy są z sobą związane i na siebie rzutują.

Schemat działań

Akt pierwszy – „Wnikanie. Gra”
5 kroków

Akt drugi – „Zrozumienie. Wyjście”
2 kroki

Akt trzeci – „Doświadczenie. Akceptacja”
4 kroki

AKT PIERWSZY

„Wnikanie. Gra”

Akt pierwszy – „Wnikanie. Gra” – składa się z pięciu kroków:

1. **„Dowiedz się”** – rozpoznanie potrzeb i problemów środowiska.
2. **„Zachęć”** – przekonanie uczestników do wzięcia udziału w pracy warsztatowej.
3. **„Napisz”** – przygotowanie scenariusza działań na podstawie rozpoznania potrzeb i problemów.
4. **„Działaj z podopiecznymi”** – wejście w środowisko podopiecznych, praca warsztatowa.
5. **„Działaj z opiekunami”** – wejście w środowisko opiekunów, praca warsztatowa.

Krok 1. „Dowiedz się”

Wywiad środowiskowy przeprowadzony był tak, aby od początku nie zrazić formalnościami potencjalnych beneficjentami projektu. Wejście trenera w bardzo osobiste historie opiekunów i podopiecznych opierało się na szacunku dla ludzkich tragedii. Etap kwalifikacji wymagał zbudowania zaufania i rozbudzenia ciekawości w celu zachęcenia do uczestnictwa w projekcie.

Z obserwacji i przeprowadzonego wywiadu środowiskowego (rozmów z potencjalnymi uczestnikami) wyłonił się obraz potrzeb obu grup. Okazało się, że ujawnione potrzeby są w dużej mierze spójne dla wszystkich opiekunów. Tak samo wyglądało to w grupie osób zależnych. Pomijając podstawowe potrzeby wspólne dla wszystkich ludzi (fizjologiczne, zabezpieczenie materialne, mieszkaniowe), wyłoniło się kilka sfer strategicznych dla osób opiekujących się. Najważniejsze wyrażane wprost i zaobserwowane potrzeby opiekunów to: potrzeba bezpieczeństwa, potrzeba sprawowania kontroli, potrzeba wsparcia, potrzeba wytnienia, regeneracji sił.

Natomiast potrzeby osób zależnych, które wyrażone zostały podczas I fazy projektu to: potrzeba samostanowienia, potrzeby seksualne, potrzeba akceptacji, uznania, możliwości pełnego uczestnictwa w życiu społecznym (imprezy, wybory, edukacja, praca itd.).

Ujawnił się tu konflikt między potrzebami obu grup. Z jednej strony mamy bardzo mocną, wyrażaną wprost, potrzebę sprawowania kontroli i poczucia bezpieczeństwa w grupie opiekunów, z drugiej potrzebę samostanowienia oraz wyraźnie zaznaczaną, choć zazwyczaj niewyrażaną wprost, potrzebę seksualną. Obawy rodziców o to, czy dziecko sobie poradzi, a czasem wręcz przekonanie, że nie da ono sobie rady, odzwierciedla się bądź w nadmiernym zaznaczaniu swojej niezależności przez osoby niepełnosprawne (niechęć przyjmowania pomocy, przyznawania się do swoich ograniczeń), bądź w poczuciu braku własnej skuteczności. Obie skrajności niosą pewne zagrożenia, ale ta druga postawa utrwała schemat zależności od innych. Wywołuje też dysonans wewnętrzny: **chcę stanowić o sobie – nie potrafię sama nic dobrze zrobić.**

Zajęcia z cyklu „Garderoba na kółkach“ dzięki nastawieniu na proces zachodzący w każdym z uczestników, na przeżywane emocje, przy zasadzie poszanowania, nieoceniania i braku rywalizacji, kreuje bezpieczną przestrzeń do wyrażania siebie, budowania poczucia swojej wartości i sprawstwa. Dzięki temu osoby niepełnosprawne uczestniczące w projekcie bardzo pozytywnie reagują na prowadzone ćwiczenia i cenią sobie możliwość brania udziału w nich.

Natomiast możliwość skupienia się na sobie, na swoich przeżyciach i spędzanie czasu z osobami będącymi w podobnej sytuacji są dla rodziców ważnym doświadczeniem i również wpływają na zaangażowanie w projekt [Maria Cwojdzińska].

PAMIĘTAJ – WAŻNE!

Pamiętaj, że to uczestnicy projektu najlepiej czują swoje potrzeby – Ty dobierasz tylko metody i narzędzia

Po przeprowadzonych rozmowach z potencjalnymi uczestnikami wyłoniła się poniższa lista potrzeb i problemów:

- brak kompleksowych działań dla osób zależnych i ich opiekunów,
- brak holistycznego podejścia do problemu funkcjonowania osób zależnych zarówno w rodzinach jak i społecznościach,
- odhumanizowanie podopiecznych przez opiekunów – traktowanie ich przedmiotowo, jakby byli nieobecni, nie mieli uczuć,
- brak opieki nad dorosłymi osobami z niepełnosprawnością w przypadku utraty opiekuna lub jego chwilowej nieobecności,

- brak pomocy dla członków rodzin (brat, siostra), przeciążanie ich odpowiedzialnością,
- niechęć opiekunów osób zależnych do udziału w warsztatach,
- potrzeba skutecznego namawiania do wspólnego udziału w warsztatach,
- potrzeba tworzenia wspólnoty czucia, myśli, działania, doświadczania,
- potrzeba wsparcia opiekunów – podarowania im chwili wytchnienia,
- potrzeba wykształcenia umiejętności radzenia sobie z obciążającym podopiecznym,
- potrzeba reaktywacji – praca z wypaleniem zawodowym,
- potrzeba edukacji opiekunów w zakresie wspierania osób zależnych w kierunku samodzielności i zaradności,
- potrzeba zniwelowania barier pomiędzy osobami z deficytami a środowiskiem lokalnym.

Powyższa lista problemów i potrzeb stanowiła szkielet do dalszych działań. Stała się punktem odniesienia w konstruowaniu kolejnych etapów procesu.

Krok 2. „Zachęć”

Osoby zależne i ich opiekunowie skupione wokół Stowarzyszenia dla Ciebie WTZ zostały zapoznane z ideą koncepcji projektu „Garderoba na kółkach”. podczas zebrań stowarzyszenia oraz organizowanej przez WTZ Wigilii.

Autorka projektu odbywała też prywatne wizyty w domach podopiecznych i ich opiekunów, podczas których informowała o projekcie i zachęcała do czynnego włączenia się w jego proces. W trakcie bezpośrednich spotkań grupowych i indywidualnych osoby zainteresowane zostały poinformowane dodatkowo o przebiegu i tematyce warsztatów. Spotkania miały charakter rozmowy, dyskusji, burzy mózgów albo ćwiczeń warsztatowych.

Dodatkowym medium informującym o projekcie „Garderoba na kółkach” była ulotka (zob. ilustracja 1), którą pozostawiono w siedzibie WTZ, na tablicy ogłoszeń stowarzyszenia oraz umieszczono na facebooku.

Ważnym elementem początkowym było zadeklarowanie udziału w programie oraz podpisanie deklaracji. Moment ten został poprzedzony akcją informacyjną, wieloma rozmowami w WTZ oraz z rodzinami osób zależnych. Ogromne znaczenie miał fakt, że potencjalni uczestnicy znali autorkę i realizatorkę programu, akceptowali i darzyli ją sympatią. Mimo to zadeklarowanie wielomiesięcznej współpracy wiązało się z dużymi emocjami opiekunek i osób zależnych [Miroslawa Cyłkowska-Nowak].



GARDEROBA NA KÓŁKACH

to autorski projekt, skierowany do opiekunów i ich podopiecznych, mający na celu poprawę relacji między nimi oraz zmianę myślenia o sytuacji, w której się znaleźli.

Zapraszam do wzięcia udziału we wspólnej pracy, która **zmeni podejście** do trudnych problemów dnia codziennego i sposobów **patrzenia na świat**. Wierzę, że **wspólnie uda się** nam znaleźć najkorzystniejsze dla Państwa rozwiązania.

Wszystkie działania, których doświadczymy w trakcie zajęć podporządkowane są tylko i wyłącznie przedstawionemu wyżej celowi.

Pracuję **metodami teatralnymi**, bez konieczności występowania na scenie, które są Państwu dobrze znane z mojej dotychczasowej pracy z Waszymi podopiecznymi.

Serdecznie zapraszam do wspólnej pracy

Grażyna Wydrowska

Projekt finansowany z



Partnerzy projektu



1. Zaproszenie na zajęcia „GarderoBa na kółkach” zachęcające do udziału w projekcie: *GarderoBa na kółkach to autorski projekt, skierowany do opiekunów i ich podopiecznych, mający na celu poprawę relacji między nimi oraz zmianę myślenia o sytuacji, w której się znaleźli. Zapraszam do wzięcia udziału we wspólnej pracy, która zmieni podejście do trudnych problemów dnia codziennego i sposobów patrzenia na świat. Wierzę, że wspólnie uda się nam znaleźć najkorzystniejsze dla Państwa rozwiązania. Wszystkie działania, których doświadczymy w trakcie zajęć podporządkowane są tylko i wyłącznie przedstawionemu wyżej celowi. Pracuję metodami teatralnymi, bez konieczności występowania na scenie, które są Państwu dobrze znane z mojej dotychczasowej pracy z Waszymi podopiecznymi*

Krok 3. „Napisz”

Po zdiagnozowaniu środowiska i stworzeniu listy problemów i potrzeb opracowano obszary działań, którymi zajęto się w pracy terapeutycznej. W „GarderoBie na kółkach” obszarami tymi były:

- zmiana ról:
 - › zrównanie pozycji obydwu osób z diady,
 - › osoba niepełnosprawna wchodzi w rolę opiekuna a opiekun wciela się w rolę osoby zależnej;
- komunikacja:
 - › z sobą,
 - › w diadzie,
 - › w grupie;
- istnienie poza diadą:
 - › indywidualne potrzeby,
 - › niezależność,

- › skupienie na „tu i teraz”;
- pełna akceptacja:
 - › siebie,
 - › obydwu stron diady,
 - › swoich niedoskonałości.

W projekcie „Garderoba na kółkach” określono następujące obszary działań:

1. portret wewnętrzny — budowanie pozytywnego obrazu siebie i poczucia sprawstwa,
2. doskonalenie umiejętności odgrywania różnych ról życiowych — zrównanie pozycji obydwu osób z diady,
3. wzrastanie w świecie emocji, odczuć, wartości — przyzwolenie na pełnianie błędów,
4. kształtowanie samodzielności w działaniu, nauka konsekwencji — istnienie poza diadą,
5. sięganie do przeżytych i trwających sytuacji w celu zbudowania wydarzenia — skupienie się na „tu i teraz”,
6. wychowanie do twórczej wolności — pełna akceptacja.

Na podstawie powyższych obszarów napisano scenariusze ćwiczeń warsztatowych. Każdy ze scenariuszy składa się ze stałych elementów:

- ćwiczenie wprowadzające — rozgrzewka–integracja (zawsze dostosowana do możliwości psychofizycznych grupy),
- ćwiczenie ogólnoużytkowe — komunikacja, uwrażliwienie (należy pamiętać, aby nikogo nie pominąć — stosuj metody werbalne i pozawerbalne),
- ćwiczenie długofalowe — myślenie twórcze, łamanie schematów,
- ćwiczenie kończące — omówienie i podsumowanie zajęć.

Scenariusz zajęć należy mieć zawsze w głowie i starać się go zrealizować. Jednakże należy pamiętać, że najważniejsze jest poczucie bezpieczeństwa i komfortu uczestników warsztatów. Oznacza to, że często elementy scenariusza należy dostosowywać do aktualnej sytuacji. Może się tak zdarzyć, jedno z ćwiczeń może trwać znacznie dłużej niż to przewidziano, może się też tak zdarzyć, że zajdzie potrzeba odstawienia scenariusza „na bok” i improwizowania. **Ważna jest zasada: „Patrz. Słuchaj. Dostosowuj”.**

PAMIĘTAJ — WAŻNE!

Zajęcia w grupie podopiecznych i opiekunów konstruuj z uwzględnieniem możliwości psychicznych i fizycznych każdego z uczestników

Krok 4 i 5. „Działaj z podopiecznymi”, „Działaj z opiekunami”

Dotychczas opiekunowie nigdy nie brali udziału w tego typu zajęciach. Praca na bazie warsztatu teatralnego zmuszała ich do pełnego zaangażowania ciała, umysłu i emocji co spowodowało, że każdy z osobna przełamując swoje ograniczenia bardzo często przekraczał granice intymności.

W pierwszej fazie spotkań trzeba było się po prostu wygadać. Dopiero później przyszedł czas doświadczania. Przejście procesu samopoznania wymagało większego skupienia i delikatności.

Spotkania warsztatowe odbywały się najpierw z podopiecznymi, a później w grupie opiekunów, po rozmowach i kontaktach osobistych z nimi. To był czas bardzo intymny i wymagający całkowitego zaangażowania aby nikogo nie zgubić i nie zranić.

Na tym etapie projektu wspólnie szukano odpowiedzi na pytania:

- Co to jest garderoba?
- Po co jest garderoba?
- Czy człowiek zmienia się kiedy zmienia ubranie?
- Czy uczucia i emocje mają kolory?
- Czy można zaprzyjaźnić się z cytryną?
- Czy cytryna lubi być używana?
- Czym różni się cytryna od cytryny?
- Czy lubisz swoje imię?
- Jak zwracasz się do siebie gdy padasz ze zmęczenia a musisz wziąć się do pracy?
- Co znajdzie się w Twoim portrecie wewnętrznym?
- Czy jest w nim miejsce na to co lubisz?
- Co jest tylko Twoje?
- Czy marionetka na zawsze jest połączona z animatorem?
- Kiedy mówisz dość?

Efektom spotkań i rozmów było stworzenie pięciu grup diad.

Tak o procesie pisze Maria Cwojdzńska:

Proces, który zachodzi podczas zajęć polegał na wykorzystaniu konkretnych zadań/ćwiczeń, które później były przepracowywane. Np. zadanie polegające na pracy w parach: jedna osoba prowadzi ruch — druga naśladuje. Pytanie, które było zadane po ćwiczeniu dotyczyło przeżywanych emocji w jednej i drugiej roli — prowadzący/prowadzony. W ten sposób osoby biorące udział w zadaniu dotykały tematu sprawowania kontroli. Takie ćwiczenia umożliwiają w poczuciu bezpieczeństwa dotknąć tematów, które w normalnej rozmowie mogłyby wywoływać opory. Pozwala dotrzeć poprzez obserwację swojego zachowania i odczuć w bardzo konkretnej sytuacji, prowadzonej w konwencji zabawy, do typowych dla siebie sposobów funkcjonowania.

W trakcie proponowanych ćwiczeń bardzo często dochodziło do otwarcia się uczestników na własne doświadczenie, na swoje emocje, uczucia, a atmosfera akceptacji i zrozumienia pozwalała na swobodne dzielenie się tym wszystkim. Dzięki temu uczestnicy mają lepszy wgląd we własne życie psychiczne, przeżywają wiele ważnych spraw bardziej świadomie, np. na zajęciach poświęconych tematowi stanowienia o sobie osoby niepełnosprawne mówiły o tym, jak wielkie wrażenie zrobiło na nich symboliczne zerwanie sznurków, pojawiły się też deklaracje o chęci zmiany swojego losu, stanu i wzięcia spraw we własne ręce. W trakcie pracy z rodzicami przebija się na pierwszy plan wspólnota doświadczeń i potrzeb. Mimo różnej sytuacji materialnej, różnych niepełnosprawności swoich dzieci, różnego wieku, zdecydowanie widać jak bardzo uniwersalne są przeżycia towarzyszące niepełnosprawności dziecka – poświęcenie, izolacja społeczna, permanentna pełna mobilizacja sił itd. Spotkania w ramach projektu dla wielu z nich stały się pierwszą okazją od bardzo wielu lat na postawienie w centrum siebie, swoich przeżyć, emocji i potrzeb. Takie doświadczenie, plus świadomość, że obok są osoby w podobnej sytuacji, daje możliwość swobodnej wymiany myśli. Uczestniczki widzą sens takiej pracy, cenią ją sobie.

O pierwszych spotkaniach w ramach projektu „Garderoba na kółkach” pisze też Mirosława Cyłkowska-Nowak:

Pierwsze spotkania, dedykowane opiekunkom, łagodnie wprowadziły je w warsztatowy charakter pracy i ukierunkowane były na wytworzenie otwarcia się na grupę, rozwijanie umiejętności komunikowania na forum grupy, czynnego słuchania, poznanie i refleksję nad doświadczeniem innych, kreowaniem klimatu zrozumienia i wspierania się. Podczas wywiadu grupowego przeprowadzonego na zakończenie programu opiekuńki osób zależnych tak charakteryzują wpływ programu: „lepiej się otworzyłyśmy”, „poznałyśmy się”. Gdy do grupy warsztatowej dołączyły osoby zależne, matki poczuły, że „szafa pędziła ciągle do przodu”. Proces stał się rytmiczny, cotygodniowe spotkania były elementem zajęć, kolejne propozycje realizatorki przyjmowano z zainteresowaniem i zaangażowaniem.

*Jedna z opiekunek osoby zależnej zwróciła uwagę na to, że program „Garderoba na kółkach” dał jej możliwość wzięcia udziału w nowym, nieznanym przedsięwzięciu i jak stwierdziła, **gdyby nie program — „nigdy bym tego nie zrobiła w moim życiu”.***

„Wnikanie” – przykładowy scenariusz ćwiczeń

Cel ćwiczeń: budowanie pozytywnego obrazu siebie i poczucia sprawstwa.

Obszar: portret wewnętrzny.

„Wnikanie” to zestaw ćwiczeń mających na celu poznanie samych siebie w celu rozwoju osobistego i urzeczywistnienia siebie w akcie twórczym (od koncentracji do pierwszego samodzielnego wystąpienia przed grupą).

Wszystkie ćwiczenie, szczególnie w fazie wstępnej, należy wprowadzać z wyczuciem, delikatnie przekraczając granicę zakłopotania, wstydu, leku przed ośmieszeniem się.

Wskazany jest powrót lub nawiązanie do ćwiczeń i zabaw z pierwszych dni warsztatów i rozwijanie ich w etapie kolejnym.

Ćwiczenia stosowane w tym scenariuszu:

- Rozgrzewka i integracja — składają się z podstawowego treningu aktorskiego (wybrane jego elementy dostosowane są do indywidualnych możliwości uczestników):
 - > „Przedstaw się” — wykorzystując różne formy formy aktywności artystycznej: śpiewaj, pokaż, namaluj, lub po prostu o sobie opowiedz.
 - > „Przywitaj się” — z zamkniętymi oczami przywitaj się z innymi. Odgadnij poprzez dotyk, czyją rękę ściskasz.
 - > „Usłysz ciszę” — w kręgu, milcząc z zamkniętymi oczami wysłuchujemy dźwięki jakie nas otaczają (od pomieszczenia w którym jesteście po wirtualny spacer w lesie). Warto po ćwiczeniu porozmawiać o trudności w koncentracji, skupieniu się na sygnałach dochodzących poprzez różne zmysły.
- Jeśli nie ma się przyswojonych i sprawdzonych ćwiczeń warto sięgnąć do literatury, np.: A. Boal: „Gry dla aktorów i nieaktorów”, M. Szejbal, P. Kostuchowski: „Warsztat instruktora teatralnego”, M. Feldedenkreis: „Świadomość poprzez ruch”, Instytut Teatralny im. Z. Raszewskiego: „Teatroteka Szkolna”.
- Ćwiczenie „Moje imię” — uczestnicy przedstawiają opowieści związane ze swoim imieniem. Odpowiadają na pytania dotyczące ich osobistych historii (najlepiej aby pytania proponowane były przez nich samych), np.: „Kto chciał abyś nosił takie imię?”, „Co oznacza Twoje imię?”, „Jaką formę imienia lubisz?”, „Jak zwracasz się do siebie kiedy jesteś zmęczony a jak kiedy wesół?”. Ćwiczenie może przyjąć również formę pozawerbalną (zob. ilustracja 2).

- Ćwiczenie „Portret wewnętrzny” – każdy uczestnik wybiera z przedmiotów, które ma przy sobie te, które go określają, które są dla niego ważne, które lubi. Następnie za pomocą taśmy malarskiej wykleja na stole lub podłodze ramę o kształcie, który jest mu bliski, który wywołuje w nim określone uczucia. Wewnątrz tej ramy umieszcza swoje rzeczy (zob. ilustracje 3 i 4). Po nadaniu pracom tytułów otwierany jest wernisaż. W trakcie tego ćwiczenia osoby biorące w nich udział w sposób nieświadomy uaktywniają się. Stają się aktorami swoich opowieści.
- Ćwiczenie utrwalające „Co schowasz do swojego kuferka?” – rozmowa oraz zapis pozasłowny tego co wydarzyło się w trakcie zajęć, mające na celu utrwalenie zdobytych umiejętności. W ramach ćwiczenia można:
 - > rozmawiać,
 - > namalować obraz,
 - > napisać piosenkę, wiersz,
 - > zbudować pomnik,
 - > przygotować etiudy,
 i inne. Forma ćwiczenia powinna odpowiadać uczestnikom zajęć.



2. Ćwiczenie „Moje imię”



3. Ćwiczenie „Portret wewnętrzny



4. Ćwiczenie „Portret wewnętrzny

Po zajęciach jedna z osób zależnych — Amanda — napisała:

Na tych zajęciach z rodzicami było dziesięć osób, którzy najbardziej brali udział w tych naszych spotkaniach. Nasze czwartkowe spotkania, były prowadzone na normalnym luzie. A to znaczy, że każdy kto przychodził na te spotkania, to czuł się w tym dobrze. Cała ekipa tych czwartkowych, popołudniowych zajęć z rodzicami, bardzo chętnie brała udział we wszystkim. Co czwartek, spotykaliśmy się na naszych spotkaniach w naszym miejscu na Warsztatach Terapii Zajęciowej w Pobiedziskach. Bo tak naprawdę one były organizowane według projektu. Który ma powstać dla rodziców dzieci i młodzieży niepełnosprawnej. Dlatego, żeby w przyszłości dobrze im się żyło.

„Gra” — przykładowy scenariusz ćwiczeń

Cel ćwiczeń: doskonalenie umiejętności odgrywania różnych ról życiowych.

Obszar: zrównanie pozycji obu osób z diady.

Zestaw ćwiczeń mających na celu poznanie swoich reakcji w odgrywaniu różnych ról życiowych i odbudowanie poczucia wartości.

Ćwiczenia stosowane w tym scenariuszu:

- Rozgrzewka i integracja — składa się z podstawowego treningu aktorskiego (wybrane jego elementy dostosowane są do indywidualnych możliwości uczestników):
 - > „Domino” — uczestnicy stają w okręgu i kolejno przekazują sobie gesty (robią to w zróżnicowanym tempie).
 - > „Gazeta” — uczestnicy ustawiają się w dowolnym miejscu sali. Prowadzący animuje gazetę — powoli nią porusza, delikatnie dmucha, potrząsa, silnie gwałtownie zgniata, zwija w kulkę, podrzuca, drze na kawałki. Uczestnicy starają się naśladować ruch gazety (zob. ilustracja 5).
- Ćwiczenie „Mistrz i uczeń” — budowanie charakterystyki obu postaci z diady na podstawie scenek z życia codziennego np.: łyżka–zupa, ciepło–zimno, lato–wiosna, nauczyciel–uczeń, dziecko–dorosły.
- Ćwiczenie „Roślina i maszyna w przestrzeni” — uczestnicy na podstawie opowieści snutej przez prowadzącego wcielają się w opisywane kategorie. Szukają przeciwieństw i podobieństw. Odgrywają postacie i zdarzenia, które mogły by zaistnieć w opisywanej historii (zob. ilustracja 6).

- Ćwiczenie utrwalające „Co schowasz do swojego kuferka?” — rozmowa oraz zapis pozasłowny tego co wydarzyło się w trakcie zajęć, mające na celu utrwalenie zdobytych umiejętności.

Po zajęciach jedna z osób zależnych — Amanda — napisała:

Na tych zajęciach z rodzicami było dziesięć osób, którzy najbardziej brali udział w tych naszych spotkaniach. Nasze czwartkowe spotkania, były prowadzone na normalnym luzie. A to znaczy, że każdy kto przychodził na te spotkania, to czuł się w tym dobrze. Cała ekipa tych czwartkowych, popołudniowych zajęć z rodzicami, bardzo chętnie brała udział we wszystkim. Co czwartek, spotykaliśmy się na naszych spotkaniach w naszym miejscu na Warsztatach Terapii Zajęciowej



5. Ćwiczenie „Gazeta”



6. Ćwiczenie „Roślina i maszyna w przestrzeni”

w Pobiedziskach. Bo tak naprawdę one były organizowane według projektu. Który ma powstać dla rodziców dzieci i młodzieży niepełnosprawnej. Dlatego, żeby w przyszłości dobrze im się żyło.

Dzisiaj na WTZ w Pobiedziskach na ul. Mieszka 1 numer 5 mieliśmy popołudniem zajęcia teatralne z naszą teatralną aktorką Grażyną Wydrowską. Na zajęciach rozmawialiśmy na poważne tematy. Podczas tych zajęć każdy z nas miał zadanie do wykonania (...). To zadanie polegało na tym, że na początku dzisiejszych zajęć, każdy z nas dostał koloru szarego po jednej dużej gazecie, przy której miał pokazać swoje emocje. A polegało to na tym, że jak od pani Grażyny dostaliśmy gazetę, i potem bardzo powoli przy niej musieliśmy mówić swój wierszyk. A do tego musieliśmy ją podrzeć na bardzo małe kawałeczki. Po tym wykonanym ćwiczeniu, pani Grażyna poleciła nam wszystkim usiąść w kółku. Przy którym każdego z nas wszystkich wypytywała. Jak się czujemy wykonując to wymyślone przez nią zadanie. Po tym skończonym zadaniu robiliśmy następne (...). A następnie wszyscy podopieczni WTZ i rodzice podopiecznych, mieli opowiedzieć o swoich emocjach. Czyli co czują podczas tych zajęć [Amanda] (zob. ilustracja 5).

AKT DRUGI

„Zrozumienie. Wyjście”

Akt drugi — „Zrozumienie. Wyjście” — składa się z dwóch kroków:

1. **„Diada”** — poszukiwanie tego co je łączy,
2. **„Poza diadą”** — poszukiwanie unikatowości, obie strony uczestniczą w zajęciach.

Mirosława Cyłkowska-Nowak o drugim akcie projektu pisze:

Przede wszystkim „zaszła integracja”, społeczne zbliżenie się pięciu diad — między diadami oraz wewnątrz diad. Oczywiście różny był zakres i stopień zintegrowania. Proces przebiegał bardzo naturalnie, był nie ponaglany, zachodził wraz z upływem kolejnych spotkań grupy. Jak stwierdziła jedna z matek, „podeszłam do tego, jak w normalnym życiu”, ale jednocześnie sytuacja ta „otworzyła (...) takie wypowiedzi”, z wypowiedziami których miałyby problem poza spotkaniami. Jedna z uczestniczek programu podkreśliła, że „przy tych warsztatach (...) zagłębiłam się w nieszczyćściu [dowiedziałam się], że takie osoby są”. Nie byłoby to możliwe bez skrócenia dystansu interpersonalnego i powstania wewnątrz grupy relacji bliskich, wzrostu zaufania i zrozumienia. Tym samym program rozwinął postawy empatii u opiekunek.

Bardzo istotnym rezultatem programu była egalitaryzacja pozycji społecznych wewnątrz grupy. Jak stwierdziła jedna z matek — „Garderoba jest miejscem, gdzie wszyscy są równi: Lenka-Wanda — na równi; Filip-Ewa — na równi”. Szczególnym wyrazem równości były zdarzenia wieńczące program, które rozegrały się podczas wrzesniowego performancje'u. Jego przebieg umożliwił wspólne działanie performatywne i przyniósł doświadczenia partnerowania sobie w diadach na zasadzie równości. Dla jednej z opiekunek odkrycie zjawiska zbliżenia pozycji dorosłego opiekuna i dorosłej osoby zależnej okazało się zaskakujące. Stwierdziła ona: „jak Lenka zawołała: Wanda! — byłam zdziwiona”. Rodzice i dorosłe dzieci z niepełnosprawnościami niejednokrotnie zamykają się we wzajemnych relacjach, które nie ewoluują mimo upływu czasu, zmieniających się okoliczności, wzrostu sprawności oraz zwiększenia się możliwości autonomicznego funkcjonowania osoby zależnej. Tutaj naturalny proces ewolucji relacji rodzic

— dziecko komplikuje rodzicielskie postrzeganie niepełnosprawności, które to sytuuje osobę zależną na stałe w pozycji dziecka. Uznanie samodzielności dorosłego dziecka przejawia się w akceptacji jego życiowych wyborów i szacunku dla jego wartości, nawet jeśli ich nie rozumiemy i nie uznajemy za swoje. Wyrazem dojrzałości są umiejętności wyznaczania granic i jednoznacznego komunikowania się z innymi. Osoby dorosłe powinny komunikować się z szacunkiem i wprost, nie manipulować i dbać o nienaruszalność własnych zasad, mając na uwadze świat wartości oraz autonomiczność, potrzeby i wrażliwość innych.

„Zrozumienie” — przykładowy scenariusz ćwiczeń

Cel ćwiczeń: wzrastanie w świecie emocji, odczuć i wartości.
Obszar: przyzwolenie na popełnianie błędów.

Zestaw ćwiczeń mających na celu obserwację swojego stanu emocjonalnego i uwrażliwienie percepcji zmysłowej.

Ćwiczenia stosowane w tym scenariuszu:

- Rozgrzewka — składa się z podstawowego treningu aktorskiego (wybrane jego elementy dostosowane są do indywidualnych możliwości uczestników).
 - › „Co mam w dłoni?” — uczestnicy ustawieni w kole przekazują sobie niewidzialny przedmiot (wykorzystują mimikę, gest, dźwięk). Każdy nadaje mu indywidualny charakter zgodny z jego pamięcią emocjonalną i zmysłową.
 - › „Lustro” — ćwiczenie w parach, bez kontaktu cielesnego. Uczestnicy stają naprzeciwko siebie, naśladują swoje ruchy, mimikę, prowadzą swoisty dialog.
- Ćwiczenie „Jak się dzisiaj czujesz?” — uczestnicy odpowiadają na zadane pytanie. Należy znaleźć taką formę odpowiedzi, aby każdy z uczestników mógł stosownie oddać swój stan emocjonalny. Może to być etiuda teatralna, działanie performatywne, plastyczne czy muzyczne.
- Ćwiczenie „Co czuje kamień, drewno, papier, metal?” — w płóciennym worku przynosimy przedmioty wykonanych z różnych materiałów (zob. ilustracja 7). Interesująca dla uczestników będzie mnogość kształtów i zapachów. Prosimy o wyciągnięcie (bez oglądania) jednego z rekwizytów i udzielenie odpowiedzi na pytania (formę odpowiedzi, jak w poprzednim punkcie, dobierz do możliwości psychofizycznych grupy):

- › Co czuje kamień, drewno, papier, metal?
- › Co czuleś, gdy dotknąłeś rekwizytu?
- › Co zdecydowało o Twoim wyborze?
- Ćwiczenie „Listy” — na podłodze rozłóż kolorowe kartoniki. Wraz z grupą zastanówcie się z jakimi kolorami kojarzą się im poszczególne uczucia i emocje. Później rozdaj koperty i poproś aby każdy z uczestników „napisał” list skomponowany z kolorowych kartoników (zob. ilustracje 8 i 9).
- Ćwiczenie utrwalające „Co schowasz do swojego kuferka?” — rozmowa oraz zapis pozasłowny tego co wydarzyło się w trakcie zajęć, mające na celu utrwalenie zdobytych umiejętności.

Na dzisiejszych zajęciach z rodzicami, dzisiaj na początku naszych zajęć z Grażyną Wydrowską oraz naszymi rodzicami. Mieliliśmy zadanie do wykonania (...). Z białą czystą kartką. To zadanie polegało na tym, że my osoby, które dzisiaj uczestniczyły na zajęciach z rodzicami. To miały takie, zadanie, że najpierw każdy z nas musiał posłuchać dźwięku kartki czystej białej. I powiedzieć, jaki dźwięk tej kartki się z czym kojarzy. Po



7. Ćwiczenie „Co czuje kamień, drewno, papier, metal?”



8. Ćwiczenie „Listy”



9. Ćwiczenie „Listy”

skończonym tym cały naszym zadaniu Grażyna nam zadała następne zadanie. Nasze to następne zadanie, polegało na tym, że każdy z nas miał sobie przekazywać nawzajem pomiędzy sobą, tą białą czystą kartkę. Ale musiał zrobić to tak, że nie miało być słyszeć żadnego dźwięku tej kartki. Po zakończonym tym naszym ćwiczeniu, to pani Grażynka, znów nam zadała kolejne zadania. Było to ćwiczenie, że pani Grażyna pokazała nam wszystkim małe okrągłe pudełko. I kazała wszystkim nam odgadnąć, co w środku to znaczy w tym pudełku się znajduje. Następnie skończyliśmy to zadanie i pani Grażyna powiedziała, że wszystkie zadania dobrze wykonaliśmy. I potem pani Grażyna kazała nam wszystkim cierpliwie poczekać. W międzyczasie, ona na rozmowę osobną, na bok w cztery oczy wzięła naszego kolegę ze stowarzyszenia z Pobiedzisk oraz z WTZ – Patryka Krauze. I obydwójce (...) wymyślili zagadkę do wykonania. Ta zagadka przez polegała tym, że Patryk Krauze (ilustracja poniżej) nie mógł się dogadać z kumpłem z pracy [Amanda].



Cel ćwiczeń: kształtowanie samodzielności w działaniu – nauka konsekwencji.

Obszar: istnienie poza diadą.

Zestaw ćwiczeń mających na celu zbudowanie swojej odrębności (tylko ja to mam, tego pragnę, tego chcę).

Ćwiczenia stosowane w tym scenariuszu:

- Rozgrzewka – składa się z podstawowego treningu aktorskiego (wybrane jego elementy dostosowane są do indywidualnych możliwości uczestników), np.:
 - › „Marionetka” – ćwiczenia w parach z kontaktem cielesnym (jedna osoba jest animatorem druga marionetką). Poprzez dotyk palcami animator delikatnie pobudza do ruchu ciało marionetki. Ruch powinien być bardzo wolny i płynny. Później role się odwracają.
 - › „Pomniki” – uczestnicy sami tworzą pomniki ze swojego ciała, albo tworzą pomniki grupowe z innymi uczestnikami. Można do tego wykorzystać dodatkowe rekwizyty.
- Ćwiczenie „Maszyna” – jeden uczestnik wchodzi na środek i zaczyna poruszać się jak część jakiejś maszyny. Kolejni uczestnicy dołączają do niego tworząc kolejne jej części. Na początku działania są proste. Możemy je wesprzeć odpowiednią muzyką. Później wprowadzamy do działań dźwięk, który mogłyby wydawać poszczególne części maszyny. Prosimy uczestników, aby próbowali się zestroić, zarówno w ruchu, jak i w dźwięku. Działanie powinno być wykonane w całej grupie. Przy podziale na mniejsze grupy (ważne aby rozbić diady) każdy zespół tworzy określoną maszynę. Istotne jest to, aby każdy z uczestników był autorem jednej z nich.
- Ćwiczenie „Ja i moje emocje. Ja i moje wartości” – każdy z uczestników określa swoje wartości. Wokół nich układa historię, która posłuży jako temat do improwizacji – próba zapisu własnego stanu emocjonalnego z użyciem technik plastycznych lub teatralnych. Każdy z uczestników nazywa emocje które chce włączyć do swojej opowieści. Grupa odgrywa poszczególne historie zwracając uwagę na odpowiednie zobrazowanie i zaakcentowanie emocji (zob. ilustracja 11).
- Ćwiczenie „Pory roku” – przygotuj ilustracje (obrazy) ukazujące pory roku (zob. ilustracja 10). Poproś uczestników o wybranie tych, które im się podobają. Zauważ osobiste preferencje obu stron diady. Zwróć uwa-

gę na to, co ma tylko jedna strona. Następnie określ, co wspólnego mają obie strony.

- Ćwiczenie utrwalające „Co schowasz do swojego kuferka?” — rozmowa oraz zapis pozasłowny tego co wydarzyło się w trakcie zajęć, mające na celu utrwalenie zdobytych umiejętności.



10. Ćwiczenie „Pory roku”



10. Ćwiczenie „Ja i moje emocje. Ja i moje wartości”

Wspomnienie Mirosławy Cyłkowskiej-Nowak:

Na początku uczestnikom towarzyszyła „niepewność – co tam będzie, zadania domowe, co będziemy musiały”, „jak dostałyśmy cytrynki... co to będzie... jakieś imię... jakie imię...”. Następnie okazało się, że zajęcia przebiegały „spontanicznie, na luzie”. Zdaniem opiekunek, „nie było dyskomfortu”. Wiele aktywności „skłaniało do refleksji”. „To nie były jakieś bezmyślne spotkania”. Niektóre propozycje realizatorki wzbudzały zdziwienie: „że pytania trzeba było zadawać”; „zdziwiła mnie «pajęczyna»”; „siadałyśmy na krzesła i zadawano nam takie osobiste pytania”; „zdjęcia wspomnienia – za każdym razem było łał”. Klimat zajęć, pozytywne emocje towarzyszące różnym aktywnościom powodowały, że – jak wyraziła to jedna z opiekunek – „nie raz chciałoby się dłużej posiedzieć”. Dlatego spotkania często przedłużały się, tym bardziej, że realizatorka nie limitowała rygorystycznie czasu ich trwania.

AKT TRZECI

„Doświadczenie. Akceptacja”

Akt trzeci — „Doświadczenie. Akceptacja” — składa się z czterech kroków:

1. spotkania indywidualne z diadami,
2. przygotowanie scenariusza wydarzenia,
3. wydarzenie finałowe,
4. spotkanie podsumowujące.

Krok 1. Spotkania indywidualne z diadami

„Doświadczenie” — przykładowy scenariusz ćwiczeń

Cel ćwiczeń: sięganie do przeżytych i dziejących się sytuacji w celu zbudowania wydarzenia.

Obszar: skupienie się na „tu i teraz”.

Zestaw ćwiczeń mających na celu wzmocnienie wartości osobistych historii.

Ćwiczenia stosowane w tym scenariuszu:

- Rozgrzewka — składa się z podstawowego treningu aktorskiego (wybrane jego elementy dostosowane są do indywidualnych możliwości uczestników). Wskazany jest powrót lub nawiązanie do ćwiczeń i zabaw z pierwszych dni warsztatów i rozwijanie ich.
- Ćwiczenie „Pamięć” — każdy z uczestników przynosi fotografie (zob. ilustracja 12). Dobrze by było, żeby były one z różnych okresów życia. Prowadzący przynosi bardzo stare fotografie osób niezwiązanych z osobami biorącymi udział w zajęciach. Na początku zajęć prosi aby odtworzyć (odegrać) losy ludzi zatrzymanych w czasie. Uczestnicy wspólnie odpowiadają na pytania: w jaki sposób może mówić wybrana postać, jak się porusza, co czuje, co się wydarzyło, itp. W drugiej części ćwiczenia, podobnie jak powyżej, grupa analizuje zdjęcia osobiste.

- Ćwiczenie „Drogowskazy” — każdy z uczestników przypomina sobie decydujące (zwrotne) zdarzenia ze swego życia. Wszystkich prosimy, aby postarali się przypomnieć jak najwięcej szczegółów (gdzie to było, kto brał udział, kiedy to się wydarzyło, co zmieniło się w moim życiu, itp.). Następnie prosimy grupę o zaimprovizowanie etiudy — wybór zastosowanych technik należy do „aktorów” (zob. ilustracje 13–15).
- Ćwiczenie utrwalające „Co schowasz do swojego kuferka?” — rozmowa oraz zapis pozasłowny tego co wydarzyło się w trakcie zajęć, mające na celu utrwalenie zdobytych umiejętności.

Dzisiaj nasze spotkanie z rodzicami, zaczęliśmy (...) od spotkania z Grażyną Wydrowską w domu Amandy, podopiecznej stowarzyszenia Dla Ciebie. Oraz rodzica Małgorzaty (...). W domu u dziewczyn spotkanie było bardzo miłe. Polegało na tym, że wspólnie z panią Grażyną, ja Amanda oraz moja mama Małgorzata, opowiadałyśmy pani Grażynie ciekawe historie z naszego życia. Przy tej rozmowie oglądałyśmy różne nasze zdjęcia. Czyli nasze pamiątki życiowe (...). A nasze zdjęcia były bardzo stare, aż od najmłodszych lat. Dlatego, bo najpierw oglądaliśmy zdjęcia rodziców mojej mamy. A następnie oglądaliśmy zdjęcia moich rodziców. A na końcu oglądaliśmy zdjęcia moje. Nasze spotkanie, w naszym domu, było bardzo miłe. Ja razem z moją mamą z dzisiejszego spotkania jesteśmy bardzo zadowolone. I myślimy, że nasza Grażynka też jest zadowolona z naszego spotkania. To był bardzo miło spędzony dla nas wspólnie czas [Amanda] (zob. ilustracje 16 i 17).

Krok 2. Przygotowanie scenariusza wydarzenia

„Aceptacja” — przykładowy scenariusz ćwiczeń

Cel ćwiczeń: wychowanie do twórczej wolności.

Obszar: pełna akceptacja.

Zestaw ćwiczeń mających na celu oswojenie swoich osobistych historii i zbudowanie na ich podstawie scenariusza wydarzenia końcowego.

Ćwiczenia stosowane w tym scenariuszu:

- Rozgrzewka — składa się z podstawowego treningu aktorskiego (wybrane jego elementy dostosowane są do indywidualnych możliwości uczestników). Wskazany jest powrót lub nawiązanie do ćwiczeń i zabaw z pierwszych dni warsztatów i rozwijanie ich.



14. Ćwiczenie „Drogowskazy”



15. Ćwiczenie „Drogowskazy”

- Ćwiczenie „Reżyser” – każdy z uczestników jest reżyserem swojej osobistej historii. Nie może być aktorem. Z grupy uczestników reżyser wybiera obsadę. Ma kilka minut aby zapoznać aktorów z dramaturgią etiudy po czym jego rola jako reżysera się kończy. Od tej chwili staje się widzem. O pozostałych szczegółach (rekwizyty, przebieg zdarzeń itp.) decydują aktorzy. To oni nadają ostateczny szlif etiudzie (ilustracja 18).
- Ćwiczenie „Scenariusz. Alfabet” – dzielimy uczestników na dwie grupy. Każda z grup ma przed sobą zapisane osobiste historie. W trakcie burzy mózgów wybiera się najważniejsze wątki. Na ich podstawie, zgodnie z literami z alfabetu, budując zdanie po zdaniu, próbuje się ułożyć scenariusz.
- Ćwiczenie utrwalające „Co schowasz do swojego kuferka?” – rozmowa oraz zapis pozasłowny tego co wydarzyło się w trakcie zajęć, mające na celu utrwalenie zdobytych umiejętności.

PAMIĘTAJ – WAŻNE!

Metody pracy stosuj w zależności od potrzeby chwili. Bądź elastyczny!



16. Indywidualne spotkania z diadami



17. Indywidualne spotkania z diadami



18. Ćwiczenie „Reżyser”

Przykładowe metody i narzędzia pracy:

- elementy podstawowego treningu aktorskiego psychofizycznego (oddech, dźwięk, ruch),
- ćwiczenia interpersonalne,
- gry kreatywne,
- gry psychodramowe,
- gry i zabawy teatralne,
- zabawy plastyczne,
- działania z muzyką,
- praca w zespołach zadaniowych,
- burza mózgów,
- dyskusja,
- formy pracy: indywidualne, w diadach i grupowe.

Materiały do zajęć:

- szary papier (kilka arkuszy dla każdego uczestnika),
- białe i czarny karton o wymiarach 100×70 dla każdego uczestnika,
- białe kartoniki w rozmiarze B1 po 4 sztuki na uczestnika,
- kartony kolorowe (różne kolory: czerwony, niebieski, szary, żółty, czarny, zielony, fioletowy, itp.) w rozmiarze B1 po 4 sztuki na osobę,
- dodatkowo: mapa, owoce, lalka marionetka, kłębek wełny, lniiany sznurek (kilka kłębków), piłki, paczka papieru maszynowego, koperty białe, koperty kolorowe, stare fotografie, stare gazety, stare prześcieradła, pastele olejne (pudełko na osobę), farby akrylowe, pędzle, flamastry, taśma malarska, taśma klejąca dwustronna.

W organizacji wydarzenia finałowego grupie beneficjentów pomagali wolontariusze Stowarzyszenia Dla Ciebie oraz terapeuci Warsztatów Terapii Zawodowej. Do przygotowań dołączyli się również członkowie Stowarzyszenia.

Czuć było atmosferę święta w tej małej społeczności.

Podczas próby rodzice i podopieczni tworzyli jeden zespół. Wszyscy sobie nawzajem pomagali. W trakcie próby ujawniały się niezwykle umiejętności opiekunów i podopiecznych.

Wspólne działanie przepełnione było odwagą, pewnością i radością. Odwagą wypowiedzenia własnego zdania. Pewnością własnej wartości. Radością dzielenia się i chęcią skonfrontowania się z innymi. Ten cenny dobytek nagromadzony został w procesie pracy warsztatowej.

Końcowe wydarzenie performatywne: przez „wydarzenie performatywne” rozumiem wydarzenie uprzednio przygotowane, wypracowane podczas prób, posiadające scenariusz, jednak otwarte na spontaniczne improwizacje uczestników w trakcie gry oraz na niezaplanowaną uprzednio interakcję (bądź nawet serię interakcji) z widzami-współuczestnikami. Zadaniem instruktorki podczas tego

końcowego wydarzenia było czuwanie nad jego przebiegiem, a w razie potrzeby także delikatna interwencja (lub seria interwencji) mająca/mających na celu umożliwienie dalszej gry i dojście do zaplanowanego w scenariuszu końca, nawet jeśli przebieg gry nie był całkowicie zgodny z treścią scenariusza. Najważniejsze było tutaj umożliwienie uczestniczkom i uczestnikom – zarówno osobom niepełnosprawnym, jak i ich opiekunom – swobodnej ekspresji, która mogła się mieścić w nakreślonych przez scenariusz ramach, lecz mogła je też przekraczać, bez większej szkody dla całości kompozycji tego wydarzenia.

Walory artystyczne: omawiane tu działanie performatywne zorganizowane było wokół motywu wesela: dwoje uczestników grało młodą parę, role pozostałych weselników były precyzyjnie rozdzielone. W trakcie tego „wesela” wypowiedane były też cytaty z dramatu Stanisława Wyspiańskiego, a fragmentem muzycznego akompaniamentu był zaśpiew przybywającego na wesele Chochola z filmu Andrzeja Wajdy w wykonaniu Czesława Niemena. Ów motyw liminalnej, wyznaczającej nowy, całkowicie odmienny, dojrzały etap ludzkiego życia uroczystości,¹ wzbogacony o przywołane przez Chochola sny, marzenia i duchy, stał się, wedle intencji instruktorki, kompozycyjną ramą, która pozwoliła wykonawcom na ekspresję ich postaw, poglądów, marzeń i pragnień.

Przestrzenna kompozycja końcowego wydarzenia performatywnego oparta była o motyw weselnego stołu. Grupa wykonawców posadzona została za długim stołem, twarzami do widzów. Stół stanowił tutaj rodzaj przeszkody, analogicznej do teatralnej rampy, która oddzielała wykonawców od widzów, wyznaczając główny teren ich gry. Tego typu rozplanowanie przestrzenne było konieczne dla uspokojenia wykonawców i zapewnienia im poczucia bezpieczeństwa, koniecznego w ich wypadku do podjęcia i zrealizowania scenicznych zadań.

Dzięki takiemu zabezpieczeniu wykonawcy czuli się komfortowo i mogli w trakcie pokazu performatywnego nawet przekraczać swój podstawowy teren gry mieszczący się za granicą wyznaczoną przez stół i zapuszczać się w inne rejony sali, co było konieczne np. w scenie rysowania przez nich ich marzeń czy wieszania na ścianie wypowiedzianych przez nich, a potem spisanych słów-kluczy.

Zaprojektowana przez instruktorkę rama kompozycyjna, konsekwentnie zrealizowana na płaszczyznach: 1) pomysłu inscenizacyjnego; 2) projektu przestrzeni; 3) odpowiednio dobranej ilustracji muzycznej, charakteryzuje się spójnością, przejrzystością i daje wykonawcom poczucie bezpieczeństwa, a także zapewnia im swobodę działania w ramach odgrywanego scenariusza oraz niezaplanowanych, spontanicznie podjętych improwizacji.

Praca instruktorki (autorki modelu) z uczestniczkami oraz uczestnikami projektu wykonana w ramach przygotowań do jego końcowej

realizacji była serią istotnych działań kreatywno-terapeutycznych, bardzo istotnych dla osób niepełnosprawnych (w swej większości młodych) oraz ich rodzin, głównie rodziców. Każde ze spotkań przygotowawczych rozszerzało pole autoekspresji, a także samoakceptacji uczestniczek i uczestników, stanowiąc istotny akt terapeutyczny.

Natomiast końcowe działanie performatywne było dla wielu z tych osób pierwszą okazją do publicznego występu i stanowiło bardzo istotny krok na drodze usprawnienia ich życiowej samorealizacji oraz autokreacji. Fakt, że mogli pokazać przygotowany przez siebie pod kierunkiem instruktorki zespół działań o charakterze performatywnym posiadający strukturę wyraźnie nakierowaną w stronę wartości artystycznych grupie osób składających się nie tylko z członków ich rodzin, lecz także z ludzi całkiem im obcych, stanowił wartość samą w sobie. Natomiast sukces tego przedsięwzięcia, podkreślony na koniec długim, spontanicznym aplauzem widzów, utwierdził ich w poczuciu własnej wartości, które w ich przypadku było dotąd wielokrotnie podważane w codziennym życiu. To wzmocnione pozytywnie samopoczucie zostało wielokrotnie wyartykułowane przez uczestniczki i uczestników Garderoby na kółkach podczas spotkania zaraz po pokazie, a także podczas dwóch spotkań podsumowujących projekt [Juliusz Tyszka].

Wydarzenie końcowe, czyli swego rodzaju performance złożony z fragmentów ćwiczeń, wypowiedzi rodziców i dzieci, prac powstałych podczas spotkań było przełomem. Mamy po raz pierwszy miały stanąć w centrum zainteresowania razem ze swoimi dziećmi i opowiedzieć o tym co myślą, czują, jak żyją. Forma teatralna pozwalała na pewne zdystansowanie się do przedstawianych treści, na schowanie się za rolę uczestnika wesoła, pomocne też było działanie grupowe, nikt nie stał na scenie samotnie, tworzyli grupę. Niepełnosprawni biorący udział w „Garderobie na kółkach” są uczestnikami warsztatu terapii zajęciowej, gdzie mają styczność z różnymi formami pracy, regularnie biorą udział w zajęciach artystycznych (m.in. teatralnych, plastycznych). Podczas zajęć z dramy współtworzą spektakle teatralne i wystawiają je, dzięki czemu są obyci z tą formą pracy i wyrazu. Dla nich wydarzenie końcowe było również przełomowe, ale bardziej ze względu na stanięcie na równi ze swoimi opiekunami, na zmianę utrwalonego schematu, wyjście z roli dziecka — osoby zależnej.

Chociaż początkowo wśród uczestników projektu był opór przed pokazaniem się na scenie, po całym wydarzeniu emocje były bardzo żywe i pozytywne. Nawet w mamach, które były najbardziej sceptyczne obudziła się chęć powtórzenia wydarzenia i wyjścia do innych grup, do innych rodziców osób niepełnosprawnych, dzielenia się swoim doświadczeniem. Zobaczyły wartość swoich przeżyć, doświadczeń i swojej pracy wykonanej podczas spotkań projektowych [Maria Cwojdziańska].



21. Przygotowanie scenariusza wydarzenia finałowego



22. Przygotowanie scenariusza wydarzenia finałowego

Krok 3. Wydarzenie finałowe

Scenariusz wydarzenia finałowego innowacji „Garderoba na kółkach”

*Co się komu w duszy gra,
co kto widzi w swoich snach.
Stanisław Wyspiański „Wesele”*

PROLOG

Wydarzenie ma charakter działania performatywnego. Wypowiedzi postaci połączone są z działaniami wypracowanymi w trakcie pracy warsztatowej. Pomieszczenie przypomina salę wystaw — publiczność zasiada wśród prac wykonanych przez „aktorów” — uroczysta prezentacja osiągnięć — wernisaż. Tym razem tylko dla zaproszonych gości.

ZA ŻYCIEM

POSTACI:

- Panna Młoda
- Pan Młody
- Królowa
- Rycerz
- Dziecko
- Weselnicy:
 - > TA która chce chodzić
 - > TA optymistycznie nastawiona do życia
 - > TA radosna
 - > TA z nowymi umiejętnościami
 - > TA zapracowana
 - > TA umocniona w nadzieję na przyszłość
 - > TA spełniona
 - > TEN waleczny

REKWIZYTY

Stoły, krzesła, obrus, talerze, wianek i welon, melonik, korona, hełm, uszczka na patyku, zdjęcia, białe koperty, kolorowe kartoniki, stare gazety, cytryny, sztuczne ognie, zabawka dziecięca wóz strażacki, ekran, rzutnik.

AKT I – WNIKANIE

SCENA 1

W pokoju rekwizyty w nieładzie. Dziewczyna woła chłopaka. Razem ustawiają krzesła i stoły. Kładą obrus i talerze. Przygotowują ucztę weselną.

Wyczuwalne jest niesłychane zaangażowanie obydwu postaci. Spełnia się ich marzenie. DECYDUJĄ O SOBIE.

SCENA 2

Za stołem w jego centralnym punkcie siada dziewczyna i chłopak. Widać, że się lubią. SĄ GOTOWI.

Wołają po imieniu kolejnych gości. Weselnicy zajmują stosowne miejsca przy stole. Każdy z nich wnosi podarunek.

Ta spełniona — cytryny.

Ta zapracowana — kolorowe kartki.

Ta z nowymi umiejętnościami — białe koperty.

Ta umocniona z nadzieją na przyszłość — stare gazety.

Ta optymistycznie nastawiona do życia — zdjęcia.

Ta, która chce chodzić — film.

Ta radosna — koronę, wianek i welon.

Ten waleczny — hełm, kapelusz

Dekorują stół. CZEKAJĄ.

Wbiega dziecko. Szuka miejsca do zabawy. Chowa się pod stół.

MUZYKA (Jawa czy sen?)

AKT II — GRA

SCENA 3

Radosna zakłada koronę przedstawia się: Królowa.

Waleczny zakłada hełm i przedstawia się: Rycerz.

Dziewczyna zakłada welon i wianek przedstawia się: Panna Młoda.

Chłopiec zakłada kapelusz przedstawia się: Pan Młody.

DZIEJE SIĘ.

Na koniec przedstawiają się goście:

- ja chcę chodzić
- jestem optymistycznie nastawiona do życia
- posiadam nowe umiejętności
- jestem zapracowana
- jestem umocniona w nadzieję na przyszłość
- jestem spełniona

Wszyscy weselnicy wołają: gorzko! Gorzko! Gorzko!

Pan Młody i Panna Młoda całują się (symbolicznie). STAŁO SIĘ.

SCENA 4

Rycerz pyta: Gramy?

Królowa odpowiada: Gramy!

Na talerzach leżą cytryny.

Każdy z weselników bierze je do dłoni. Dotyka, wącha, szuka cech charakterystycznych. Zaprzyjaźnia się z obiektem. Buduje więzi. Wspólnie szukają podobieństw i przeciwieństw.

- Ale pachnie!
- Moja jest mięciutka!
- Zobacz, ale ma porowatą skórkę!
- Moją mogę schować w dłoni!
- Ale ma wystający dziubek!

itp.

Jeden przez drugiego niczym przekupki na targu zachwalają swoją cytrynę.

Zdegustowana królowa: — dosyć!

Rycerz: gorzko!

Wszyscy weselnicy wtórują: gorzko! Gorzko! Gorzko!

AKT III — ZROZUMIENIE

SCENA 5

Kolorowe karty.

Gra karciana: w świecie emocji, odczuć.

SCENA 6

Wartość droga.

Ważne słowo, doświadczenie, które zmieniło moje życie.

AKT IV — WYJŚCIE

SCENA 7

Pajęczyna.

Co nas łączy?

SCENA 8

Ręce.

Moje ręce oddałam...

Moje ręce noszą paczki...

Moje ręce są spracowane...

Moje ręce przytulają...

AKT V – DOŚWIADCZANIE

SCENA 9

Portrety.

Wspomnienia galeria zdjęć.

SCENA 10

Gazety – papierowe kule odreagowanie.

AKT VI – AKCEPTACJA

SCENA 11

Białe koperty w nich zapisane osobiste historie

SCENA 12

Pali się.

Tort weselny.

Dekonstrukcja.

EPILOG

USTAWA – Dekalog:

I – Ja nie muszę za niego.

II – Talent a jak.

III – Jesteśmy na dobre i złe.

IV – Razem dojdziemy do celu.

V – Gadulstwem nadrabiam brak chodzenia.

VI – Amanda? Dała mi siłę.

VII – W wspólnym działaniu jest moc.

VIII – ...

IX – ...

X – ...

W wydarzeniu finałowym wystąpili beneficjenci projektu.

Publiczność stanowili krewni i znajomi beneficjentów, członkowie i wolontariusze stowarzyszenia, przyjaciele stowarzyszenia oraz zaproszeni goście.

Po premierze pani dr Mirosława Cylkowska-Nowak zaprosiła grupę „Garderoby na kółkach” i jej autorkę do prezentacji wydarzenia oraz programu w ramach międzynarodowej konferencji poświęconej pracy z osobami zależnymi.



23. Wydarzenie finałowe



24. Wydarzenie finałowe



25. Wydarzenie finałowe

SPOTKANIE FINAŁOWE DRUGIEGO ETAPU

Serdecznie zapraszamy
na spotkanie finałowe drugiego etapu
 projektu „GarderoBa na kółkach”

Podzielimy się z Państwem naszymi
 doświadczeniami z doświadczeniami zdobyłymi podczas
 pracy warsztatowej

Spotkanie odbędzie się
23 września 2018 roku o godz. 18:00
 w sali WTZ przy ul. Mieszka I 5 w Pobiedziskach

- Bożena, Patryk i Oskar optymistycznie nastawieni do życia
- radosna Amanda
- Małgosia z nowymi umiejętnościami
- spełniona Wanda
- marzący o ślubie Lena i Filip
- zapracowana Ewa
- Beata, która chce chodzić
- Ela umocniona w nadzieję na przyszłość
- inspirująca Grażyna

Projekt finansowany z

UNIA EUROPEJSKA
 EUROPEJSKI
 FUNDUSZ SPOŁECZNY

Partnerzy projektu

ROPS Regionalny Ośrodek
 Polityki Społecznej w Poznaniu

WINS Wielkopolskie
 Instytut Socjalny

**SAMORZĄD WIEJOWODZTWA
 WIELKOPOLSKIEGO**

POZnań*

PCSS

26. Zaproszenie na wydarzenie finałowe

Krok 4. Spotkanie podsumowujące

Spotkanie podsumowujące z uczestnikami projektu.

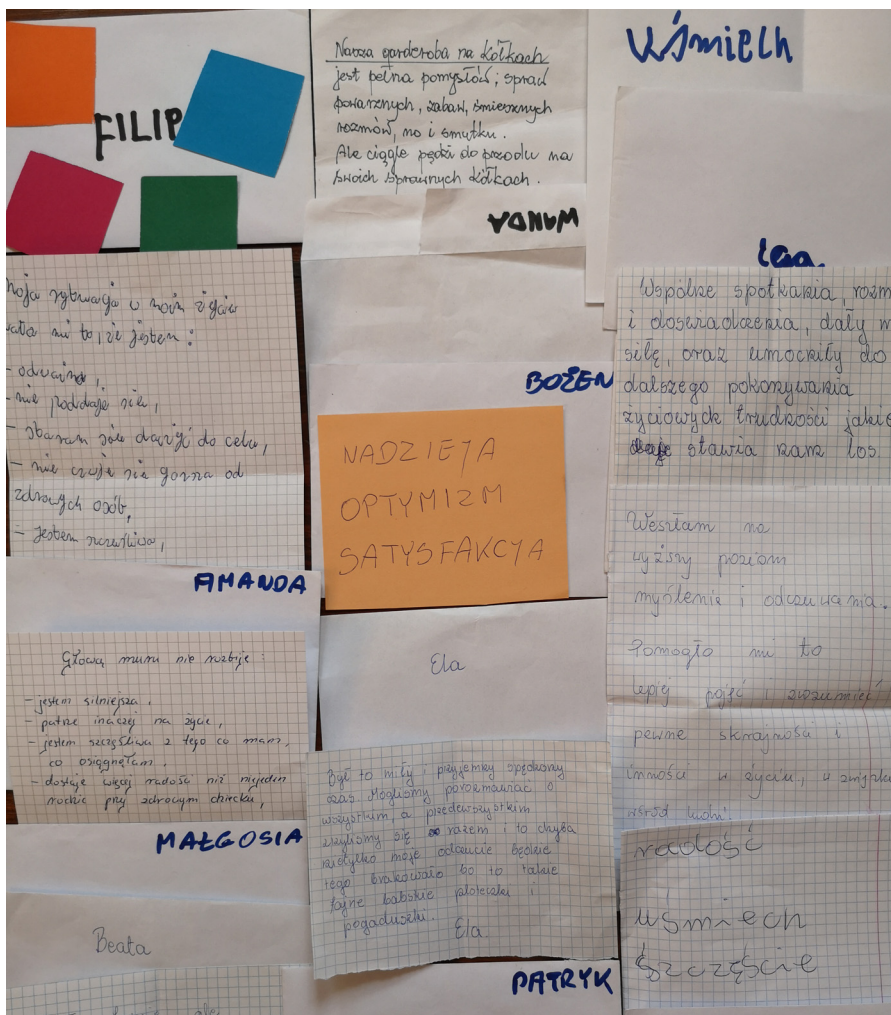
Wydarzenie finałowe kończące etap testowania innowacji miało charakter „wydarzenia performatywnego”. To nie było przedstawienie teatralne, więcej – to nie mogło być przedstawienie!

Teatr stanowił tylko medium dzięki któremu uczestnicy i publiczność dowiedzieli się wiele istotnego o sobie i relacjach z innymi. Ujęcie osobistych historii w ramy teatru pozwoliło opowiedzieć publiczności o ważności i trudzie życia. Głos obydwu stron diady stanowił mocny przekaz trafiający bezpośrednio do wrażliwości zaproszonych gości i skłonił publiczność do głębokich refleksji. Teatralny anturaż umożliwił uczestnikom projektu ukryć się za oswojoną formą konwencji i nie mówić tak całkiem wprost o tym co boli i co jest udziałem w ich codziennym zmaganiu się z życiem. W ten sposób teatr, umiejętnie dostosowany do ekspresji podopiecznych i ich opiekunów, posłużył za trampolinę dla przekazania przemyśleń, istotnych doświadczeń widzom-współuczestnikom pokazu finałowego.

Beneficjenci projektu wykazali się odwagą i samozaparciem, poruszyli emocje, wzmocnili samoocenę i więzi.

Spotkanie było bardzo wzruszające i pouczające. Artyści „Garderoby na kółkach” dokonali skoku w nową przestrzeń przemyśleń i doznań. Zdarzenie miało charakter bardzo głębokiego działania performatywnego zarówno dla Nich jak i publiczności. Udowodniło potrzebę i słuszność działań w obrębie innowacji.





Zajęcia dały mi bardzo dużo frajdy oraz zabawy. A przede wszystkim to, że my wszyscy dużo lepiej się poznaliśmy ze sobą. I dużo więcej się o sobie dowiedzieliśmy. Dlatego bo kiedy, w rzeczywistości, bardzo mało wiemy o sobie, o swoich znajomych oraz też o samym sobie. I chciałabym o tych zajęciach powiedzieć, to, że one by mogły być prowadzone też w innych różnych miejscach. Dla wszystkich osób, którzy mają problemy. I nie mogą sobie z tym poradzić. Było by dużo lepiej na całym świecie, gdy życie było łatwiejsze i bardziej wszyscy by się trzymali razem, i sobie nawzajem pomagali. I nie stwarzali niepotrzebnych kłopotów. Dlatego uważam, że takie zajęcia wspólne dla ludzi potrzebujących pomocy, powinny być prowadzone w różnych miejscach, dla ludzi, którzy potrzebują pomocy. A sami nie umieją z tym sobie poradzić [Amanda].

ZAKOŃCZENIE

Mirosława Cyłkowska-Nowak

W toku prowadzonego na zakończenie wywiadu grupowego miała miejsce krótka wymiana zdań, wykraczająca poza podejmowane kwestie, a podejmująca temat równoprawności opiekuna i osoby zależnej. Jej uczestnicy koncentrowali się w swych wypowiedziach na konieczności uznania dorosłości osób zależnych, szanowaniu ich wyborów, tworzeniu przestrzeni do samodzielnego podejmowania decyzji i brania za nie odpowiedzialności.

Warto też dostrzec w tym miejscu znaczenie „języka teatru” i „przestrzeni teatru” dla zaistnienia wspomnianych tu refleksji. To bowiem formowanie scenariusza, obsadzanie osób w rolach, ich praca nad rolą, gra aktorska, użytkowanie rekwizytów, dziesiątki ćwiczeń poprzedzających grę pozwoliły na „dotknięcie” istotnych dla uczestników problemów w warunkach bardzo bezpiecznych, odgrywanych scen, w świecie udawanym, ale jakże podatnym na dokonywanie projekcji własnych wyobrażeń i postaw. Techniki teatralne pozwoliły w przypadku realizacji programu „Garderoba na kółkach” na wydobycie „spod powierzchni” kwestii istotnych dla jej uczestników – dostrzeżenia w dorosłych dzieciach z niepełnosprawnościami podmiotów, niezależnych osób oraz snucie refleksji nad ich autonomią życiową.

Realizacja programu i kolejne spotkania spełniały zdaniem opiekunek osób zależnych kilka ważnych funkcji:

- relacyjną – „zaprzyjaźniłyśmy się”; „tak się zżyłam, że będzie mi tego brakowało”,
- poznawczą – „wiemy coraz więcej o sobie”,
- empatyczno-rozumiejącą – „ja się wczuwam w ich rolę – to jest bolesne, że się ma takie dziecko”; „człowiek się nie pogodzi”,
- odciążającą – „człowiek się nie pogodzi”; „gdzieś jest powrót do tego: dlaczego mnie to spotkało”,
- wspierająco-terapeutyczną – „umocnienia, że nie jestem sama”; „czułam się umocniona na przyszłość”,
- ludyczno-hedonistyczną – „wesoło było”, „dużo radości”; „dużo takiej energii, pozytywnej energii”.

Na pytanie o znaczenie programu jedna z matek stwierdziła: „dlaczego tu jesteście – dla naszych dzieci”.

Matki dostrzegły też wiele dobrych stron wspólnej aktywności z dorosłymi dziećmi, obserwując ich postrzeganie realizacji programu. Jedna

z diad angażuje się razem w wiele przedsięwzięć. Jak stwierdziła matka, jej dorosłe zależne dziecko „jest w swoim żywiole od ośmiu lat”. Zatem program dał im kontynuację dotychczasowych praktyk rodzinnych. Jednak dotychczas aktywności podejmowała osoba zależna, matka raczej asystowała i wspierała te poczynania. Tym razem także matka mogła „wziąć coś dla siebie” z przedsięwzięcia, w które razem byli zaangażowani.

Dla jednej spośród osób zależnych z kolejnej diady ważne było, że „mama chodzi [na spotkania], że robiłyśmy coś razem”.

Z kolei jedna z osób zależnych nie uczestniczyła w spotkaniach uczestników programu. Jak stwierdziła jej matka, „ona z reguły mówi, że nie lubi, ale jak wracałam pytała, żałowała; nie chce przyjść, ale żałuje”.

Które ze zdarzeń mających miejsce w toku programu uznane zostały za istotne dla relacji opiekun — osoba zależna?

Dwie spośród matek uznały, że ich relacje były zawsze dobre. Przy czym córka jednej z nich nie uczestniczyła we wszystkich w spotkaniach.

Dla kolejnej z matek bardzo istotny był wrześnieowy performance. Wówczas to zobaczyła córkę w działaniu performatywnym z zupełnie innej strony. Stwierdziła — „byłam zdziwiona in plus”. Dotąd matka postrzegała córkę jako niesamodzielną, wycofaną, wstydliwą, niezdolną do podjęcia wielu aktywności z zakresu instrumentalnych aktywności codziennego życia. Dla tej diady bardzo wskazane byłoby kontynuowanie wspólnych działań w programie, z zapewnieniem sytuacji, w których osoba zależna mogłaby podejmować samodzielnie aktywności, a opiekunka obserwować je w celu nabrania przekonania co do rzeczywistych możliwości własnego dorosłego dziecka.

W kolejnej diadzie osoba zależna odkryła nowe, nieznane zasoby w swojej matce — „musisz więcej występować na scenie”. Z kolei matka zwróciła uwagę na systematyczność w prowadzeniu notatek przez córkę w okresie między spotkaniami oraz potrzebę ich konsultowania z nią. Wytworzyły zatem nową jakościowo przestrzeń wspólnego działania.

Opiekunki osób zależnych entuzjastycznie wypowiadały się o zrealizowanym programie, o przeżyciach, jakich doznały: „byłam usatysfakcjonowana”; „o Jezu, wyszło jakoś, coś tam dałam z siebie”; „fajnie, że Grażynkę spotkałyśmy”. Pozytywne doświadczenie programu skłoniło je do wyrażenia takich stwierdzeń jak: „gdybyśmy mogli coś pogłębić”; „moglibyśmy, bo nam się jeszcze chce”; „na pewno, przydałoby się”.

Uczestnicy wywiadu wyartykułowali też potrzebę dalszej pracy nad działaniami teatralnymi. Pojawiły się pomysły zmian w scenariuszu performance’u, sposobu ekspresji w rolach, miejsc, w których przedstawienia mogłyby być przedstawione.

Ze strony jednej z matek pojawiła się bardzo konkretna deklaracja podjęcia działań na rzecz dzieci i rodzin z podobnymi problemami: „ja bym mogła pomagać rodzicom, którzy mają młodsze dzieci... ja nauczyłam

Amandę tabliczki mnożenia, stacje drogi krzyżowej...”. Jej postawa pokazuje chęć dzielenia się własnymi doświadczeniami oraz rodzaj altruizmu.

Grupa jako całość generowała różne pomysły nawiązania kontaktów z samorządem lokalnym w celu podjęcia działań na rzecz poprawy warunków życia osób z niepełnosprawnościami. Proponowano między innymi: „po wyborach my robimy przedstawienie w gminie”; „idziemy z przedstawieniem na sesję rady gminy”; „będziemy walczyć o podjazdy”.

„Garderoba na kółkach. Program autorski (model) usługi terapeutycznej skierowanej do diady: opiekun osoby zależnej - osoba zależna”, autorstwa Grażyny Wydrowskiej bez wątpienia spełnił założone cele. Realizatorce programu udało się wraz z uczestnikami dokonać zintegrowania grupy osób zależnych z opiekunami. Bez wątpienia w toku realizacji programu zaczęła zmieniać się perspektywa postrzegania siebie oraz dziecka. Pozytywne emocje i doświadczenia uczestników rozbudziły ich oczekiwania oraz plany na przyszłość.

Dotychczasowy zasięg programu nie był duży. Celowe byłoby jego kontynuowanie oraz poszerzenie liczby uczestników.



Myśli uczestników projektu

Po zakończeniu projektu jego uczestnicy projektu zapisali na białych kartkach to, co dała im „Garderoba na kółkach”:

- Ewa: *Wspólne spotkania, rozmowy i doświadczenia dały mi siłę oraz umocniły do dalszego pokonywania trudności jakie stawia nam los.*
- Lena: *Uśmiech.*
- Milena: *Weszłam na wyższy poziom myślenia i odczuwania. Pomogło mi to lepiej zrozumieć pewne skrajności w życiu, związku, wśród ludzi. Zajęcia mnie odprężyły czułam się jak nowo narodzona.*
- Marcin: *Radość, uśmiech, szczęście.*
- Beata: *Było fajnie ale trochę za długo.*
- Małgosia: *Głowę muru nie rozbiję: jestem silniejsza, patrzę inaczej na życie, jestem szczęśliwsza z tego co mam, co osiągnęłam. Dostaję więcej radości niż niejeden rodzic przy zdrowym dziecku.*
- Wanda: *Nasza garderoba na kółkach jest pełna pomysłów, spraw poważnych, zabaw, śmiesznych rozmów, no i smutku. Ale ciągle pędzi do przodu na swoich sprawnych kółkach.*
- Ela: *Był to miły i przyjemny czas. Mogliśmy porozmawiać o wszystkim, a przede wszystkim zżyłyśmy się i to chyba nie tylko moje odczucie. Będzie tego brakowało, bo to takie fajne babskie pogaduszki.*
- Amanda: *Moja sytuacja w moim życiu dała mi to, że jestem: odważna, nie poddaję się, staram się dążyć do celu, nie czuję się gorsza od zdrowych osób. Jestem szczęśliwa.*
- Patryk: *Odwaga.*
- Bożena: *Nadzieja, optymizm, satysfakcja.*

TRENERZE, PAMIĘTAJ — WAŻNE!

- Twoim zadaniem nie jest stworzenie człowieka aktora (od tego są szkoły aktorskie).
- Twoim zadaniem jest wzmocnienie i samopoznanie osób ze sobą współpracujących — diad.
- Twoim zadaniem jest wskazywanie drogi uczestnikom — jak poruszać się w świecie emocji.
- Twoim zadaniem jest nawiązanie z nimi terapeutycznej więzi.
- Twoim zadaniem jest wzbudzenie potrzeby wielowymiarowego spojrzenia na problemy i pytania, z jakimi osoby zależne i ich opiekunowie borykają się w codziennym życiu.
- Twoim zadaniem jest wykreowanie bezpiecznej przestrzeni do wyrażania siebie.

