

Bildterapi med barn och ungdomar

Ett barn har hundra språk men berövas nittionio... är ofta citerade ord av Loris Malaguzzi. I bildterapi använder vi alla sinnen - skapandet – fantasin – förnuftet, ett helhetstänkande där kroppen med alla sina sinnen både medskapar och upplever rummet. Ett komplext samspel som är motiverande och inspirerande, där skapandets kraft ger rum för relationer, alternativa val i emotionella och kognitiva situationer. Bildterapi och bildskapandet blir ett hjälpmedel för att stödja jaget och öka barnets identitetskänsla.

Det handlar om att hjälpa och förstå barnet genom att hans eller hennes bilder. I bildskapandet kan barnet bearbeta det som han eller hon ännu inte har ord för. Det kan vara olika frustrationer eller konflikter som har varit svåra att sätta ord på och uttrycka öppet t.ex. ilska mot föräldrar, utagerande i skolan, svartsjuka mot ett nyfött syskon, mobbing i skolan eller olika känslor av svek.

Barns olika rädslor kan visa sig i mardrömmar, när de anar faror eller känner sorg. Genom bildarbetet kan de olika känslorna ta form och då bearbetas.

För barn är det naturligt och normalt att använda sig av förnekande som försvar mot obehagliga upplevelser och känslor. En del hävdar att detta kan vara positivt för barn i konfliktsituationer, för att barnet då skulle skydda sig och sitt psyke, eftersom när händelsen inträffar, inte kan bearbeta den. Andra anser annorlunda och ser inte detta förfaringsätt som positivt.

Om händelsen inte bearbetas kan den dyka upp som problem i de mest oväntade situationer i livet och just då i den situationen blir det obegripligt både för barnet och omgivningen. Även om barnet vill glömma så uttrycker det sina erfarenheter på ett eller annat sätt.

När orden inte räcker till, så tror jag att det är väldigt viktigt för barnet att få möjlighet att uttrycka sig på ett kreativt sätt.

När barnet får möjlighet att uttrycka sin rädsla kan den bearbetas.

Bilderna dokumenterar vilket gör att man kan följa förloppet och utvecklingen genom bilderna på synligt sätt.

För barn blir det väldigt tydligt, att jag gör, jag kan och jag finns.

I kommunikation med bilden föds orden och omvänt, där orden kan ge nya bilder och nya sätt att hantera sin tillvaro. Bildskapandet är en hälsosam väg att stärka barnets kontroll av sina känslor och finna en mening av sammanhang.

Barn behöver få lära sig att identifiera sina känslor och hur man uttrycker dem på ett socialt acceptabelt sätt. Affektiva erfarenheter är en viktig del av den behandling som erbjuds. T.ex. kan fysiskt utagerande barn i bildterapi få en möjlighet att, genom olika bildterapeutiska övningar, ges en kreativ struktur där barnet kan få lättare att identifiera sig och uttrycka känslor, hantera konflikter, främja självkännedom, utforska problemlösning, beskriva sin identitet och öka självkänslan. Målet med bildterapi är att läka genom ett kreativt skapande.

Vad är bildcoachning?

Bildcoachning är en kombination av bildterapi och strukturerad, målinriktad coachning. Kort kan man säga att skillnaden mellan bildterapi och bildcoachning är att förhållningssättet är mer handledande och vägledande.

Vi arbetar utifrån ett tydligare resultatmål och vi samarbetar för att hitta verktyg till Dina livsval och för att genomföra en förändring. Bildskapandet och dialogen kring bilden, ger nya perspektiv och hjälper Dig att komma till insikt om vad det är som är viktigt för Dig, göra nya val och därmed förändra, genom nya vägval. Du lär dig att lyssna inåt och att våga lita på Dig själv.

Bildcoaching i grupp är ett mycket bra sätt att få insikter både kring sitt eget sätt att tänka och hur andra människor tänker, värderar och ser på sin omvärld. Bildarbetet sker både individuellt i grupp, men fördelen är att man även får ta del av gruppens samlade erfarenhet och kompetens vid delandet av bilderna. När man får ta del av andras berättelser och bilder, kan det ge nya perspektiv och en större känsla av samhörighet. Den empatiska och kommunikativa förmågan har stor möjlighet att utvecklas vid samtalen kring egna och andras bilder, både på en icke-verbal och verbal nivå.

Var och en bestämmer själv hur mycket man vill dela och med respekt för varje deltagares integritet. Det som delges stannar i gruppen.

Personalverksamhet

Allt växande sker i relation till andra. Fungerar relationerna otillfredsställande på arbetsplatsen, så påverkar det alla i gruppen på ett sätt som inte befrämjar hälsan och insatserna på arbetet. Lust och glädje avtar och påverkar arbetsinsatserna.

Vid konflikter, samarbetsproblem, attitydproblem eller bristande ledarskap, görs en kartläggning. Resultatet blir vägledande för hur arbetet läggs upp, utifrån gruppens unika behov, mål och visioner samt utifrån de önskemål och syfte som finns.

När struktur och en fungerande kommunikation saknas i en arbetsgrupp kan man genom att använda bildskapande och andra kreativa aktiviteter i gruppen, uttrycka vision och mål samt utveckla en mer kreativ, trygg och öppen arbetsmiljö.

Studier har visat att kreativitet leder till bättre arbetsklimat, friskare personal och mindre stress.

Med bilden som verktyg blir kommunikationen tydligare mellan personalen. Genom olika bildövningar, reflektion, dialog och teori byggs ökad tillit, rakare kommunikation och större förståelse för varandra. Deltagarna i gruppen får en ökad förståelse för varandra, genom samtalen kring bilderna och att de olika bilderna som görs visar på ett tydligare sätt än ord varandras olika bildvärldar.

Toleransen för olikheter ökar och ses som tillgångar istället för hinder.

Den emotionella intelligensen, ökar i gruppen när deltagarna får en bättre förståelse för varandra.

Personalgruppens verktygslåda blir mer innehållsrik och hjälper till att skapa ett positivt klimat i ett förändringsarbete.

Målet är att bilda ett team med vi-anda, en grupp individer som känner tillit till varandra, delar ett gemensamt syfte och samarbetar för att uppnå sina gemensamma mål.